

# ÉTLAP

2020.FEBRUÁR 10-16

Diabetes 200CH	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
<b>Reggeli</b>	Tejeskávé diab Májkrém Teljeskiőrlésű zsemle 1db  <i>Allergének:</i> glutén, tej  energia 464 kcal szénhidr.39,3g fehérje 19,4 g cukor 0 g zsír 18,4 g só 1,2 g	Tea diab Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ. Diab jam  <i>Allergének:</i> glutén  energia 366 kcal szénhidr.36,6g fehérje 9,1 g cukor 0g zsír 7,5 g só 1,1g	Tea diab S.m. kockasajt natúr Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ. Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 sz. <i>Allergének:</i> glutén, tej  energia 436 kcal szénhidr.43,8 g fehérje 21,3 g cukor 0 g zsír 15,2 g só 1,6g	Tejeskávé diab Mustár Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ. Virsli  <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej  energia 594 kcal szénhidr. 40,4g fehérje28,3 g cukor 0,5 g zsír 25,7 g só 1,4 g	Tea diab Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Körözött Póréhagyma  <i>Allergének:</i> glutén, tej  energia 349 kcal szénhidr.35,5g fehérje 22,3 g cukor 0g zsír 10,1 g só 1,1g	Kakaó DIAB Margarin,mini Teljeskiőrlésű zsemle 1db Főtt tojás  <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások  energia 454 kcal szénhidr.42,3 g fehérje 21,6 g cukor 0g zsír 17,1 g só 1,2g	Tea diab Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ. Teljeskiőrlésű zsemle 1/2 db <i>Allergének:</i> glutén  energia 373 kcal szénhidr. 41,3g fehérje 15,3 g cukor 0g zsír 13,9 g só 1,7g
<b>Tízórai</b>	Teljeskiőrlésű zsemle 1db Medve sajt  <i>Allergének:</i> glutén, tej  energia 213 kcal szénhidr.25,3 g fehérje 9,6 g cukor 0 g zsír 8,4 g só 1,2 g	Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 sz. Kefir  <i>Allergének:</i> glutén, tej  energia 164 kcal szénhidr.19 g fehérje 7,9 g cukor 0 g zsír 4,8 g só 0,8 g	Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 sz. Kefir  <i>Allergének:</i> glutén, tej  energia 164 kcal szénhidr.19 g fehérje 7,9 g cukor 0 g zsír 4,8 g só 0,8 g	Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 sz. Diab jam  <i>Allergének:</i> glutén  energia 224 kcal szénhidr.22,2 g fehérje 4,6 g cukor 0 g zsír 1,4 g só 0,5 g	Teljeskiőrlésű zsemle 1/2 db Diab.méz  <i>Allergének:</i> glutén  energia 136 kcal szénhidr.29,4 g fehérje 2,7 g cukor 0 g zsír 1,1 g só 0,6 g	Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 sz. Diab jam  <i>Allergének:</i> glutén  energia 224 kcal szénhidr.22,2 g fehérje 4,6 g cukor 0 g zsír 1,4 g só 0,5 g	Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 sz. Diab jam  <i>Allergének:</i> glutén  energia 224 kcal szénhidr. 22,2g fehérje 4,6 g zsír ZST7 g zsír 1,4 g só 0,5 g
<b>Ebéd</b>	Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ. Karatábéleves Zöldbabfőzelék Sülthús  <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások  energia 612 kcal szénhidr.57,6 g fehérje 16,9 g cukor 0 g zsír 26,6 g só 1,2 g	Csontleves Pároltrizs Zöldséges vagdalt Vegyes vágott /vödrös/  <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások  energia 671 kcal szénhidr. 68,8g fehérje 12,4 g cukor 0g zsír 17,5 g só 0,3g	Alma 15 dkg Abc.tészta leves Túrós tészta diab  <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások  energia 874 kcal szénhidr. 60,4g fehérje 24,3 g cukor 0 g zsír 45,5 g só 1,5 g	Köményleves Serp.burg. Diab Céklasavanyuság  <i>Allergének:</i> glutén, szójabab  energia 752 kcal szénhidr.63,1 g fehérje 19,7 g cukor 0,4g zsír 34,7 g só 1,9g	Tavaszeleves Pároltrizs Majonézeshal  <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások  energia 1180 kcal szénhidr.63,3g fehérje 38,8 g cukor 0g zsír 24,1 g só0,3 g	Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Daragal.leves Zöldborsófőzelék Virsli  <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tojások  energia 918 kcal szénhidr. 58,4g fehérje 29,8 g cukor 0g zsír 34,4 g só 1,3g	H.husleves /A Pároltrizs Vasi kanászcsepenye Ecetes uborka  <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások  energia 838 kcal szénhidr. 54,7g fehérje 29 g cukor: 0,1g zsír 34,9 g só 0,3g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

# ÉTLAP

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
<b>Uzsonna</b>	<p>Kivi Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 sz.</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 123 kcal szénhidr.20,1 g fehérje 5 g cukor 0 g zsír 1,2 g só 0,5 g</p>	<p>Teljeskiőrlésű zsemle 1/2 db Narancs,mandarin</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 141 kcal szénhidr.27,7 g fehérje 3,8 g cukor 0 g zsír 1,1 g só 0,6 g</p>	<p>Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 sz. Diab jam</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 224 kcal szénhidr.22,2 g fehérje 4,6 g cukor 0 g zsír 1,4 g só 0,5 g</p>	<p>Kivi Teljeskiőrlésű zsemle 1/2 db</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 93 kcal szénhidr.18,1 g fehérje 3,2 g cukor 0 g zsír 1,1 g só 0,6 g</p>	<p>Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 sz. Alma 15 dkg</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 144 kcal szénhidr.24,9 g fehérje 5,1 g cukor 0 g zsír 1,2 g só 0,5 g</p>	<p>Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 sz. Alma 15 dkg</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 144 kcal szénhidr.24,9 g fehérje 5,1 g cukor 0 g zsír 1,2 g só 0,5 g</p>	<p>Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 sz. Alma 15 dkg</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 144 kcal szénhidr.24,9g fehérje5,1 g zsír ZSU7 g zsír 1,2 g só 0,5 g</p>
<b>Vacsora</b>	<p>Tea diab Margarin,mini Párizsi5dkg Retek kg Teljeskiőrlésű kenyér 2 sz.</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab</p> <p>energia 519 kcal szénhidr.54,4 g fehérje22,7 g cukor 0 g zsír 18,8 g só 3 g</p>	<p>Tea diab Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 sz.</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 482 kcal szénhidr.46,7g fehérje 22,4 g cukor0 g zsír 18,6 g só 1,6 g</p>	<p>Tej 2dl Kígyó uborka Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Teljeskiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások</p> <p>energia 531 kcal szénhidr.55g fehérje26,2 g cukor0 g zsír 16,3 g só1,6 g</p>	<p>Tea diab Margarin,mini Retek kg Teljeskiőrlésű kenyér 2 sz. Aszpikos pulyka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab</p> <p>energia 584 kcal szénhidr. 55,5g fehérje28,3 g cukor 0 g zsír 23,3 g só 3,5 g</p>	<p>Tea diab Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 sz. Hajdú sajtkrém</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 389 kcal szénhidr.46,8g fehérje18,5 g cukor 0g zsír 10,5 g só 2g</p>	<p>Tej 2dl Gépsonka/5 dkg Kígyó uborka Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1sz.</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>energia 542 kcal szénhidr.54,9g fehérje32,1 g cukor 0g zsír 15,1 g só 3,3g</p>	<p>Tea diab Margarin,mini Retek kg Teljeskiőrlésű kenyér 2 sz. Medve sajt</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 485 kcal szénhidr. 54,1g fehérje20,9 g cukor 0g zsír 15,5 g só 2g</p>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!