

# ÉTLAP

## 2020.MÁRCIUS 23-29

Diabetes 200CH	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
<b>Reggeli</b>	Tea diab Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 sz. Teljeskiőrlésű zsemle 1db Hajdú körözött <i>Allergének:</i> glutén  energia 321 kcal szénhidr.41,8g fehérje 15,9 g cukor 0 g zsír 7,2 g só 1,7 g	Kakaó DIAB Sonkás kockasajt Teljeskiőrlésű zsemle 1db <i>Allergének:</i> glutén, tej  energia 341 kcal szénhidr.42g fehérje 16,2 g cukor 0g zsír 7,3 g só 1,2g	Tea diab Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 sz. Virslió6dkg <i>Allergének:</i> glutén  energia 377 kcal szénhidr.44 g fehérje 18,6 g cukor 0 g zsír 10,3 g só 2,3g	Tea diab Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 sz. Virslió6dkg <i>Allergének:</i> glutén, szójabab  energia 431 kcal szénhidr. 43,4g fehérje21 g cukor 0 g zsír 15,5 g só 1,7 g	Tea diab Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 sz. Teljeskiőrlésű zsemle 1db <i>Allergének:</i> glutén, tej  energia 355 kcal szénhidr.39,8g fehérje 14,1 g cukor 0g zsír 14,6 g só 1,7g	Kakaó DIAB Gépsonka/3 dkg Margarin,mini Teljeskiőrlésű zsemle 1db <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej  energia 434 kcal szénhidr.42,1 g fehérje 23 g cukor 0g zsír 14,5 g só 2,3g	Tea diab Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 sz. Teljeskiőrlésű zsemle 1db <i>Allergének:</i> glutén  energia 338 kcal szénhidr. 39,4g fehérje 14,4 g cukor 0g zsír 12,8 g só 1,8g
<b>Tízórai</b>	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.22,2 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.22,2 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 1/2 sz. Abc.tészta leves Zöldborsófőzelék Vagdalt <i>Allergének:</i> glutén, tojások  energia 833 kcal szénhidr.61,2 g fehérje 17,5 g cukor 0 g zsír 28,6 g só 0,8 g	Húsgombóclevés Túrós tészta diab <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások  energia 912 kcal szénhidr. 61,5g fehérje 27,1 g cukor 0g zsír 46,7 g só 1,7g	Rizsleves Spagett,maكارóni DIAB Vadas/Diab <i>Allergének:</i> glutén, mustár, tej  energia 714 kcal szénhidr. 67,4g fehérje 34,2 g cukor 0,4 g zsír 28,7 g só 0,3 g	H.husleves /A Kelkáposztafőzelék /A Sertéspörkölt <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások  energia 899 kcal szénhidr.59,3 g fehérje 15,5 g cukor 0,1g zsír 28,1 g só 0,2g	Vegyes zöldségleves Pároltrisz Gombapörkölt Ecetes uborka <i>Allergének:</i> glutén, tojások  energia 528 kcal szénhidr.55,9g fehérje 10,1 g cukor 0,1g zsír 18,5 g só 0 g	Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Karfiollevés Zöldbabfőzelék Virslí <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej, tojások  energia 781 kcal szénhidr. 57,8g fehérje 27,6 g cukor 0g zsír 37,8 g só 1,3g	Csontleves Pároltrisz Teflonszelet Csalamádé Diab.nápolyi <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások  energia 714 kcal szénhidr. 61,9g fehérje 28,7 g cukor: 0g zsír 26,9 g só 0,2g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

# JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

# ÉTLAP

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
<b>Uzsonna</b>	<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 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 zsemle 1/2 db Alma 15 dkg</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 114 kcal szénhidr.22,9 g fehérje 3,3 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 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. 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>
<b>Vacsora</b>	<p>Tej Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Pizza sonka Póréhagyma <i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 431 kcal szénhidr.47 g fehérje24,6 g cukor 0 g zsír 13 g só 1,1 g</p>	<p>Tea diab Kígyó uborka Májkrém Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Teljeskiőrlésű kenyér <i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 486 kcal szénhidr.48g fehérje 21,2 g cukor0 g zsír 16,8 g só 1,6 g</p>	<p>Tea diab Natur yoghurt Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 sz. <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások</p> <p>energia 419 kcal szénhidr.47,8g fehérje23,7 g cukor0 g zsír 10,4 g só1,6 g</p>	<p>Tej 2dl Margarin,mini Párizsi5dkg Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 sz. Teljeskiőrlésű zsemle <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>energia 508 kcal szénhidr. 53,8g fehérje23,8 g cukor 0 g zsír 21 g só 2,7 g</p>	<p>Tea diab Natur yoghurt Retek kg Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Teljeskiőrlésű kenyér <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások</p> <p>energia 419 kcal szénhidr.47,8g fehérje23,7 g cukor 0g zsír 10,4 g só 1,6g</p>	<p>Tea diab Kígyó uborka Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 sz. <i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 453 kcal szénhidr.47,6g fehérje26,2 g cukor 0g zsír 11,2 g só 1,6g</p>	<p>Tej 2dl Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 sz. <i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 564 kcal szénhidr. 54,2g fehérje28,1 g cukor 0g zsír 21,4 g só 1,6g</p>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!