

# ÉTLAP

2020.ÁPRILIS 20-26

Diabetes 200CH	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
<b>Reggeli</b>	Kakaó DIAB Teljeskiőrlésű zsemle 1db Hajdú sajtkrém  <i>Allergének:</i> glutén, tej  energia 438 kcal szénhidr.45,5g fehérje 21,2 g cukor 0 g zsír 14,3 g só 1,7 g	Tea diab Margarin,mini Sonkás kockasajt Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 sz. Teljeskiőrlésű zsemle <i>Allergének:</i> glutén, tej  energia 278 kcal szénhidr.39,3g fehérje 9,9 g cukor 0g zsír 8,3 g só 1,7g	Tea diab Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 sz. <i>Allergének:</i> glutén, tojások  energia 406 kcal szénhidr.43,6 g fehérje 18,9 g cukor 0 g zsír 13,3 g só 1,6g	Tea diab Margarin,mini Sonkás kockasajt Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 sz. Teljeskiőrlésű zsemle <i>Allergének:</i> glutén, tej  energia 278 kcal szénhidr. 39,3g fehérje9,9 g cukor 0 g zsír 8,3 g só 1,7 g	Tea diab Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 sz. <i>Allergének:</i> glutén  energia 403 kcal szénhidr.43,3g fehérje 17,1 g cukor 0g zsír 13,9 g só 1,6g	Tejeskávé diab Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Pizza sonka 3dkg <i>Allergének:</i> glutén, tej  energia 428 kcal szénhidr.40,5 g fehérje 19,4 g cukor 0g zsír 11,4 g só 1,1g	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 0g zsír 7,2 g só 1,7g
<b>Tízórai</b>	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.22,2 g fehérje 4,6 g cukor 0 g zsír 1,4 g só 0,5 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. 22,2g fehérje 4,6 g zsír ZST7 g zsír 1,4 g só 0,5 g
<b>Ebéd</b>	Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Zöldségleves Zöldborsófőzelék Virslí6dkg  <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tojások, zeller  energia 894 kcal szénhidr.64,7 g fehérje 25,6 g cukor 0 g zsír 30,2 g só 1,2 g	Fokhagymakrémleves Tarhonya diab Hentestokány /A  <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások  energia 700 kcal szénhidr. 69,5g fehérje 20,1 g cukor 1,3g zsír 31,4 g só 1g	Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 sz. Húsleves Finomfőzelék Köményessült  <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások  energia 878 kcal szénhidr. 63g fehérje 38,3 g cukor 0 g zsír 25,8 g só 0,8 g	Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 sz. Abc.tészta leves Savanyú burgonyafőzelék DIAB Ragu  <i>Allergének:</i> glutén, tojások  energia 738 kcal szénhidr.65,7 g fehérje 28,3 g cukor 0,2g zsír 36,1 g só 0,7g	Daragal.leves Rizszeshús DIAB Saláta DIAB  <i>Allergének:</i> glutén, tojások  energia 556 kcal szénhidr.56,9g fehérje 8,6 g cukor 0,2g zsír 20,6 g só0,2 g	Főtt tojás Karáléleves Burgonya 10 dkg Sóskamártás  <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások  energia 564 kcal szénhidr. 57g fehérje 17,7 g cukor 0g zsír 24,9 g só 0g	Kertészleves/A Petrezselymes rizs/D Stef.vagdalt Ecetes uborka /A  <i>Allergének:</i> glutén, tojások  energia 753 kcal szénhidr. 62,6g fehérje 12,4 g cukor: 0g zsír 26,8 g só 0,1g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

# ÉTLAP

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
<b>Uzsonna</b>	<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 10 dkg</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 128 kcal szénhidr.21,4 g fehérje 4,9 g cukor 0 g zsír 1,2 g só 0,5 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>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 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.24,9g fehérje5,1 g zsír ZSU7 g zsír 1,2 g só 0,5 g</p>
<b>Vacsora</b>	<p>Tea diab Kígyó uborka Májkrém Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Teljeskiőrlésű kenyér <i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 486 kcal szénhidr.48 g fehérje21,2 g cukor 0 g zsír 16,8 g só 1,6 g</p>	<p>Tea diab Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 sz. <i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 404 kcal szénhidr.44,6g fehérje 22 g cukor0 g zsír 11,5 g só 2,8 g</p>	<p>Tej Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Póréhagyma Trapista sajt 5 dkg <i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 574 kcal szénhidr.46g fehérje32,5 g cukor0 g zsír 25,3 g só2,3 g</p>	<p>Tej 2dl Gépsonka/5 dkg Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Teljeskiőrlésű kenyér <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>energia 517 kcal szénhidr. 54,1g fehérje31,6 g cukor 0 g zsír 15 g só 3,3 g</p>	<p>Tea diab Teljeskiőrlésű kenyér 2 sz. Újhagyma Kefires turó <i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 569 kcal szénhidr.56,8g fehérje28,6 g cukor 0g zsír 9,7 g só 2g</p>	<p>Tej 2dl Margarin,mini Retek kg Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Teljeskiőrlésű kenyér <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej</p> <p>energia 565 kcal szénhidr.54,4g fehérje26,3 g cukor 0g zsír 23 g só 2,6g</p>	<p>Tej 2dl Kígyó uborka Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Teljeskiőrlésű kenyér <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>energia 522 kcal szénhidr. 49,5g fehérje23,4 g cukor 0g zsír 10,9 g só 1,6g</p>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!