

# ÉTLAP

## 2020.MÁJUS 4-10

Diabetes 200CH	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
<b>Reggeli</b>	Tea diab Májkrém Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 sz. Teljeskiőrlésű zsemle 1db <i>Allergének:</i> glutén  energia 402 kcal szénhidr.43,2g fehérje 17,1 g cukor 0 g zsír 16,6 g só 1,7 g	Kakaó DIAB S.m. kockasajt natúr Teljeskiőrlésű zsemle 1db <i>Allergének:</i> glutén, tej  energia 418 kcal szénhidr.42,5g fehérje 20,3 g cukor 0g zsír 13,6 g só 1,2g	Tejeskávé diab Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Virslí <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej  energia 586 kcal szénhidr.39,6 g fehérje 28,3 g cukor 0 g zsír 25,3 g só 1,3g	Tea diab Teljeskiőrlésű zsemle 1db Teljeskiőrlésű zsemle 1/2 db Körözött <i>Allergének:</i> glutén, tej  energia 338 kcal szénhidr. 40,8g fehérje20,2 g cukor 0 g zsír 10,9 g só 1,8 g	Tejeskávé diab Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ. Főtt tojás <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások  energia 468 kcal szénhidr.39,7g fehérje 21,2 g cukor 0g zsír 15,1 g só 1,1g	Tea diab Sonkás kockasajt Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ. Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 sz. <i>Allergének:</i> glutén, tej  energia 292 kcal szénhidr.43,3 g fehérje 13,5 g cukor 0g zsír 3,5 g só 1,6g	Tea diab Kígyó uborka Margarin,mini Teljeskiőrlésű zsemle 1db Teljeskiőrlésű zsemle <i>Allergének:</i> glutén  energia 312 kcal szénhidr. 38,9g fehérje 13,7 g cukor 0g zsír 10,1 g só 2,5g
<b>Tízórai</b>	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 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	S.m. kockasajt natúr Teljeskiőrlésű zsemle 1db <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 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. 22,2g fehérje 4,6 g zsír ZST7 g zsír 1,4 g só 0,5 g
<b>Ebéd</b>	Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Tárkonyos zöldségleves Zöldbabfőzelék Sülthús <i>Allergének:</i> glutén, tej  energia 757 kcal szénhidr.56 g fehérje 35,4 g cukor 0 g zsír 33,6 g só 1,2 g	Vegyes zöldségleves Rizi-bizi DIAB Reszeltmáj / Csirkemáj Csalamádé <i>Allergének:</i> glutén, tojások  energia 766 kcal szénhidr. 61,9g fehérje 11,7 g cukor 0,2g zsír 33 g só 0,1g	Csontleves Spagett, makaróni DIAB Vadas/Diab <i>Allergének:</i> glutén, mustár, tej, tojások  energia 800 kcal szénhidr. 61,3g fehérje 34 g cukor 0,4 g zsír 27,9 g só 0,4 g	Csurgatott tézstaleves Rakott káposzta/A <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások  energia 552 kcal szénhidr.64,3 g fehérje 12,4 g cukor 0,3g zsír 11,3 g só 0,2g	Vegyes zöldségleves Saláta DIAB Pesti paprikás/Diab <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tojások  energia 671 kcal szénhidr.57,9g fehérje 16,2 g cukor 0,4g zsír 26 g só1,5 g	Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 sz. Gezemice leves Zöldborsófőzelék Virslí <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tojások  energia 885 kcal szénhidr. 56,1g fehérje 27,5 g cukor 0g zsír 33,4 g só 0,8g	Tejfölös karfiolleves Pároltrizs Töltöttcsirke Céklasavanyuság <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások  energia 815 kcal szénhidr. 67,7g fehérje 43,3 g cukor: 0g zsír 29,5 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>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 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>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 Alma 10 dkg</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 98 kcal szénhidr.19,4 g fehérje 3,1 g cukor 0 g zsír 1,1 g só 0,6 g</p>	<p>Kivi Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 sz.</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 123 kcal szénhidr.20,1g fehérje5 g zsír ZSU7 g zsír 1,2 g só 0,5 g</p>
<b>Vacsora</b>	<p>Tea diab Tejfölös túró Teljeskiőrlésű zsemle 2db Újhagyma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 410 kcal szénhidr.53,3 g fehérje23 g cukor 0 g zsír 12,4 g só 2,4 g</p>	<p>Tea diab Kígyó uborka Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Teljeskiőrlésű kenyér <i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 410 kcal szénhidr.45,9g fehérje 20 g cukor0 g zsír 10,3 g só 1,6 g</p>	<p>Tej 2dl Margarin,mini Retek kg Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Teljeskiőrlésű kenyér <i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 628 kcal szénhidr.54,7g fehérje34,2 g cukor0 g zsír 25,5 g só2,8 g</p>	<p>Tej 2dl Kígyó uborka Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Teljeskiőrlésű kenyér <i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 522 kcal szénhidr. 49,5g fehérje23,4 g cukor 0 g zsír 19,1 g só 1,6 g</p>	<p>Tea diab Retek kg Teljeskiőrlésű zsemle 2db Hajdú sajtkrém</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 367 kcal szénhidr.53,2g fehérje15,8 g cukor 0g zsír 11,3 g só 2,9g</p>	<p>Tej 2dl Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 sz. <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 Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 sz. <i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 618 kcal szénhidr. 54,7g fehérje33,4 g cukor 0g zsír 24,8 g só 2,6g</p>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!