

# ÉTLAP

2020.JÚNIUS 29 - JÚLIUS 5

| Diabetes<br>200CH | HÉTFŐ   | KEDD  | SZERDA   | CSÜTÖRTÖK  | PÉNTEK   | SZOMBAT   | VASÁRNAP   |
|-------------------|---|---|--|--|--|---|--|
| <b>Reggeli</b>    | Tea diab<br>Májkrém<br>Teljeskiőrlésű kenyér<br>1/2 sz.<br>Teljeskiőrlésű zsemle<br>1db<br><i>Allergének:</i> glutén<br><br>energia 402 kcal szénhidr.43,2g<br>fehérje 17,1 g cukor 0 g<br>zsír 16,6 g só 1,7 g                     | Kakaó DIAB<br>Margarin,mini<br>Teljeskiőrlésű zsemle<br>1db<br>Csem.rúd 3dkg<br><i>Allergének:</i> glutén, tej<br><br>energia 425 kcal szénhidr.42,8g<br>fehérje 21,3 g cukor 0g<br>zsír 14,1 g só 1,9g | Tejeskávé diab<br>Mustár<br>Teljeskiőrlésű kenyér<br>1sz.<br>Virslis<br><i>Allergének:</i> glutén, mustár,<br>szójabab, tej<br><br>energia 594 kcal szénhidr.40,4 g<br>fehérje 28,3 g cukor 0,5 g<br>zsír 25,7 g só 1,4g | Tej<br>Teljeskiőrlésű kenyér<br>1sz.<br>Körözött<br><i>Allergének:</i> glutén, tej<br><br>energia 456 kcal szénhidr. 45,6g<br>fehérje29,7 g cukor 0 g<br>zsír 13,7 g só 1,1 g  | Tejeskávé diab<br>Margarin,mini<br>Teljeskiőrlésű kenyér<br>1sz.<br>Gombásfelvágott 3 dkg<br><i>Allergének:</i> glutén, tej<br><br>energia 461 kcal szénhidr.40,3g<br>fehérje 19,4 g cukor 0g<br>zsír 10,7 g só 1,7g | Tej 2dl<br>Margarin,mini<br>Teljeskiőrlésű kenyér<br>1sz.<br>Diab.méz<br><i>Allergének:</i> glutén, tej<br><br>energia 408 kcal szénhidr.56,4 g<br>fehérje 15,8 g cukor 0g<br>zsír 10,3 g só 1,1g | Tej 2dl<br>Kígyó uborka<br>Margarin,mini<br>Teljeskiőrlésű kenyér<br>1sz.<br>Pizza sonka<br><i>Allergének:</i> glutén, tej<br><br>energia 412 kcal szénhidr. 42g<br>fehérje 22,3 g cukor 0g<br>zsír 12,2 g só 1,1g |
| <b>Tízórai</b>    | Margarin,mini<br>Teljeskiőrlésű zsemle<br>1db<br><i>Allergének:</i> glutén<br><br>energia 180 kcal szénhidr.24,8 g<br>fehérje 5,4 g cukor 0 g<br>zsír 7,2 g só 1,2 g  | Teljeskiőrlésű kenyér<br>1/2 sz.<br>Diab jam<br><i>Allergének:</i> glutén<br><br>energia 224 kcal szénhidr.22,2 g<br>fehérje 4,6 g cukor 0 g<br>zsír 1,4 g só 0,5 g                                     | Teljeskiőrlésű zsemle<br>1db<br>Diab jam<br><i>Allergének:</i> glutén<br><br>energia 261 kcal szénhidr.32,6 g<br>fehérje 5,5 g cukor 0 g<br>zsír 2,4 g só 1,2 g  | Teljeskiőrlésű zsemle<br>1db<br>Diab jam<br><i>Allergének:</i> glutén<br><br>energia 261 kcal szénhidr.32,6 g<br>fehérje 5,5 g cukor 0 g<br>zsír 2,4 g só 1,2 g  | Teljeskiőrlésű zsemle<br>1db<br>Diab jam<br><i>Allergének:</i> glutén<br><br>energia 261 kcal szénhidr.32,6 g<br>fehérje 5,5 g cukor 0 g<br>zsír 2,4 g só 1,2 g  | Teljeskiőrlésű zsemle<br>1db<br>Kefir<br><i>Allergének:</i> glutén, tej<br><br>energia 201 kcal szénhidr.29,4 g<br>fehérje 8,8 g cukor 0 g<br>zsír 5,8 g só 1,5 g                                 | Teljeskiőrlésű kenyér<br>1sz.<br>Diab jam<br><i>Allergének:</i> glutén<br><br>energia 321 kcal szénhidr. 36,6g<br>fehérje 9,1 g zsír ZS17 g<br>zsír 2,5 g só 1,1 g   |
| <b>Ebéd</b>       | Teljeskiőrlésű kenyér<br>1sz.<br>Vegyes zöldségleves<br>Zöldbabfőzelék<br>Sertéspörkölt<br><i>Allergének:</i> glutén, tej,<br>tojások<br><br>energia 650 kcal szénhidr.57,6 g<br>fehérje 16,9 g cukor 0,1 g<br>zsír 26,4 g só 1,3 g | Fokhagymakrémleves<br>Tavaszi rizseshús diab<br>Csalamádé<br><i>Allergének:</i> glutén, tej<br><br>energia 682 kcal szénhidr. 70,2g<br>fehérje 15,8 g cukor 0,8g<br>zsír 24,3 g só 0,3g                 | Csontleves<br>Spagett, makaróni<br>DIAB<br>Vadas/Diab<br><i>Allergének:</i> glutén, mustár,<br>tej, tojások<br><br>energia 800 kcal szénhidr. 61,3g<br>fehérje 34 g cukor 0,4 g<br>zsír 27,9 g só 0,4 g                  | Teljeskiőrlésű kenyér<br>1/2 sz.<br>Csurgatott tésztalesves<br>Zöldborsófőzelék<br>Virslis<br><i>Allergének:</i> glutén,<br>szójabab, tej, tojások<br><br>energia 929 kcal szénhidr.52,1 g<br>fehérje 27,1 g cukor 0g<br>zsír 40,5 g só 0,8g | Húsgombócleves<br>Túrós tészta diab<br><i>Allergének:</i> glutén, tej,<br>tojások<br><br>energia 912 kcal szénhidr.61,5g<br>fehérje 27,1 g cukor 0g<br>zsír 46,7 g só1,7 g   | Tojásleves<br>Savanyú<br>burgonyafőzelék DIAB<br>Köményessült<br><i>Allergének:</i> glutén, tojások<br><br>energia 786 kcal szénhidr. 64,4g<br>fehérje 35,7 g cukor 0,2g<br>zsír 39,9 g só 0,3g   | Paradicsomleves<br>/Diab.<br>Pároltrisz<br>Csirkepörkölt(f.comb)<br>Ecetes uborka<br><i>Allergének:</i> glutén, tojások<br><br>energia 730 kcal szénhidr. 59,9g<br>fehérje 41,5 g cukor: 2g<br>zsír 27 g só 0,1g   |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

# ÉTLAP

|                | HÉTFŐ   | KEDD  | SZERDA  | CSÜTÖRTÖK   | PÉNTEK  | SZOMBAT  | VASÁRNAP   |
|----------------|---|---|---|---|---|--|--|
| <b>Uzsonna</b> | <p>Teljeskiőrlésű kenyér<br/>1/2 sz.<br/>Alma 15 dkg</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 144 kcal szénhidr.24,9 g<br/>fehérje 5,1 g cukor 0 g<br/>zsír 1,2 g só 0,5 g</p>                                     | <p>Teljeskiőrlésű kenyér<br/>1/2 sz.<br/>Barack</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 270 kcal szénhidr.23,4 g<br/>fehérje 5,2 g cukor 0 g<br/>zsír 1,2 g só 0,5 g</p>  | <p>Teljeskiőrlésű zsemle<br/>1/2 db<br/>Alma 15 dkg</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 114 kcal szénhidr.22,9 g<br/>fehérje 3,3 g cukor 0 g<br/>zsír 1,1 g só 0,6 g</p>  | <p>Teljeskiőrlésű zsemle<br/>1/2 db<br/>Alma 15 dkg</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 114 kcal szénhidr.22,9 g<br/>fehérje 3,3 g cukor 0 g<br/>zsír 1,1 g só 0,6 g</p>  | <p>Teljeskiőrlésű zsemle<br/>1/2 db<br/>Barack</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 240 kcal szénhidr.21,4 g<br/>fehérje 3,4 g cukor 0 g<br/>zsír 1,1 g só 0,6 g</p>   | <p>Teljeskiőrlésű zsemle<br/>1/2 db<br/>Alma 15 dkg</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 114 kcal szénhidr.22,9 g<br/>fehérje 3,3 g cukor 0 g<br/>zsír 1,1 g só 0,6 g</p>   | <p>Teljeskiőrlésű kenyér<br/>1/2 sz.<br/>Alma 16 dkg</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 147 kcal szénhidr.25,6g<br/>fehérje5,2 g zsír ZSU7 g<br/>zsír 1,2 g só 0,5 g</p>  |
| <b>Vacsora</b> | <p>TEJ-2,5dl<br/>Teljeskiőrlésű kenyér<br/>1sz.<br/>Hajdú sajtkrém<br/>Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 489 kcal szénhidr.47,1 g<br/>fehérje23,1 g cukor 0 g<br/>zsír 16,5 g só 1,5 g</p> | <p>Tea diab<br/>Margarin,mini<br/>Teljeskiőrlésű kenyér<br/>1sz.<br/>Teljeskiőrlésű kenyér<br/>1/2 sz.</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 542 kcal szénhidr.46,8g<br/>fehérje 22,1 g cukor0 g<br/>zsír 18,6 g só 1,6 g</p> | <p>Tea diab<br/>Teljeskiőrlésű kenyér<br/>1sz.<br/>Főtt tojás<br/>Medve sajt<br/>Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej,<br/>tojások</p> <p>energia 383 kcal szénhidr.31,1g<br/>fehérje19,2 g cukor0 g<br/>zsír 13,5 g só1,1 g</p> | <p>Tej 2dl<br/>Margarin,mini<br/>Teljeskiőrlésű kenyér<br/>1sz.<br/>Paradicsom<br/>Tavaszi felvágott</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 527 kcal szénhidr. 42,7g<br/>fehérje22,6 g cukor 0 g<br/>zsír 19,6 g só 1,1 g</p> | <p>Tej 2dl<br/>Kígyó uborka<br/>Teljeskiőrlésű kenyér<br/>1sz.<br/>Edámi sajt 5 dkg</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 501 kcal szénhidr.41,1g<br/>fehérje29,4 g cukor 0g<br/>zsír 18,7 g só 2,1g</p> | <p>Tea diab<br/>Margarin,mini<br/>Teljeskiőrlésű kenyér<br/>1sz.<br/>Paradicsom<br/>Sajtpárizsi 5 dkg</p> <p><i>Allergének:</i> glutén,<br/>szójabab, tej</p> <p>energia 427 kcal szénhidr.32,1g<br/>fehérje15,8 g cukor 0g<br/>zsír 8,4 g só 1,1g</p> | <p>Tej 3dl<br/>Margarin,mini<br/>Teljeskiőrlésű kenyér<br/>1sz.<br/>Trapista sajt 5 dkg</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 580 kcal szénhidr. 45,5g<br/>fehérje33,1 g cukor 0g<br/>zsír 25,9 g só 2,3g</p> |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!