

## 2020.JÚLIUS 13-19

Diabetes 200CH	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
<b>Reggeli</b>	Tejeskávé diab Sonkás kockasajt Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ.  <i>Allergének:</i> glutén, tej  energia 419 kcal szénhidr.41,2g fehérje 18,9 g cukor 0 g zsír 10 g só 1,1 g	Kakaó DIAB Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ. Diab jam  <i>Allergének:</i> glutén, tej  energia 572 kcal szénhidr.53,8g fehérje 19,9 g cukor 0g zsír 12,7 g só 1,1g	Tej 2dl Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ. Főtt tojás  <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások  energia 408 kcal szénhidr.39,7 g fehérje 21,2 g cukor 0 g zsír 15,1 g só 1,1g	Tej 2dl Mustár Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ. Virslí  <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej  energia 534 kcal szénhidr. 40,4g fehérje28,3 g cukor 0,5 g zsír 25,7 g só 1,4 g	Tej 2dl Gépsonka/5 dkg Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ.  <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej  energia 420 kcal szénhidr.39,6g fehérje 27,1 g cukor 0g zsír 13,9 g só 2,8g	Kakaó DIAB Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ. Medve sajt  <i>Allergének:</i> glutén, tej  energia 523 kcal szénhidr.46,5 g fehérje 24 g cukor 0g zsír 18,7 g só 1,1g	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
<b>Tízórai</b>	Teljeskiőrlésű zsemle 1/2 db Diab jam  <i>Allergének:</i> glutén  energia 194 kcal szénhidr.20,2 g fehérje 2,8 g cukor 0 g zsír 1,3 g só 0,6 g	Teljeskiőrlésű zsemle 1db Kefir  <i>Allergének:</i> glutén, tej  energia 201 kcal szénhidr.29,4 g fehérje 8,8 g cukor 0 g zsír 5,8 g só 1,5 g	Teljeskiőrlésű zsemle 1db Diab jam  <i>Allergének:</i> glutén  energia 261 kcal szénhidr.32,6 g fehérje 5,5 g cukor 0 g zsír 2,4 g só 1,2 g	Teljeskiőrlésű zsemle 1db Diab jam  <i>Allergének:</i> glutén  energia 261 kcal szénhidr.32,6 g fehérje 5,5 g cukor 0 g zsír 2,4 g só 1,2 g	Teljeskiőrlésű zsemle 1db Diab jam  <i>Allergének:</i> glutén  energia 261 kcal szénhidr.32,6 g fehérje 5,5 g cukor 0 g zsír 2,4 g só 1,2 g	Teljeskiőrlésű zsemle 1db Diab.méz  <i>Allergének:</i> glutén  energia 203 kcal szénhidr.41,8 g fehérje 5,4 g cukor 0 g zsír 2,2 g só 1,2 g	Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ. Diab jam  <i>Allergének:</i> glutén  energia 321 kcal szénhidr. 36,6g fehérje 9,1 g zsír ZST7 g zsír 2,5 g só 1,1 g
<b>Ebéd</b>	Tarhonyaleves Tejfölös burg.főz./di Vagdalt  <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások  energia 650 kcal szénhidr.83,2 g fehérje 26,1 g cukor 0,2 g zsír 20,3 g só 0,3 g	Gombaleves /A Rizseshús Pároltrizs  <i>Allergének:</i> glutén, tojások  energia 1084 kcal szénhidr. 135,4g fehérje 36,1 g cukor 0,2g zsír 38,9 g só 0,2g	Tárkonyos zöldségleves Tarhonya diab Lecsós virslí  <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tojások  energia 732 kcal szénhidr. 53,3g fehérje 20,9 g cukor 0,4 g zsír 40,2 g só 0,3 g	Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 sz. H.husleves /A Finomfőzelék Sertéspörkölt  <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások  energia 818 kcal szénhidr.64,8 g fehérje 34,5 g cukor 0,1 g zsír 32,1 g só 0,7g	Karfiolleves Serpenyős burgonya /A Céklasavanyuság  <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tojások  energia 803 kcal szénhidr.75,7g fehérje 21,8 g cukor 0,4g zsír 29 g só1,9 g	Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ. Vegyes zöldségleves Zöldbabfőzelék Sült oldalas  <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások  energia 819 kcal szénhidr. 56,9g fehérje 30,1 g cukor 0,2g zsír 41 g só 1,1g	Csontleves Pároltrizs Gombás Szelet  <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások  energia 648 kcal szénhidr. 54g fehérje 27,6 g cukor: 0,1g zsír 29,6 g só 0,3g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

# 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 zsemle 1/2 db Barack</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 240 kcal szénhidr.21,4 g fehérje 3,4 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 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 zsemle 1/2 db Barack</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 240 kcal szénhidr.21,4 g fehérje 3,4 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 1sz. Alma 15 dkg</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 241 kcal szénhidr.39,3g fehérje9,6 g zsír ZSU7 g zsír 2,3 g só 1,1 g</p>
<b>Vacsora</b>	<p>Tea diab Kígyó uborka Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Sajtos párizsi</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>energia 330 kcal szénhidr.29,8 g fehérje15,5 g cukor 0 g zsír 3,3 g só 1,1 g</p>	<p>Tea diab Májkrem Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 442 kcal szénhidr.35,9g fehérje 17 g cukor0 g zsír 15,7 g só 1,1 g</p>	<p>Tej 3dl Gombásfelvágott Kígyó uborka Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1sz.</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 516 kcal szénhidr.46,9g fehérje25,7 g cukor0 g zsír 12,5 g só2,2 g</p>	<p>Tej 2dl Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Trapista sajt 5 dkg Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 527 kcal szénhidr. 41,7g fehérje30,3 g cukor 0 g zsír 19,5 g só 2,3 g</p>	<p>Tea diab Gépsonka/5 dkg Kígyó uborka Teljeskiőrlésű kenyér 1sz.</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab</p> <p>energia 300 kcal szénhidr.29,9g fehérje20,8 g cukor 0g zsír 5,9 g só 2,8g</p>	<p>Tea diab Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Kefires turó Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 383 kcal szénhidr.35g fehérje21,7 g cukor 0g zsír 7,9 g só 1,1g</p>	<p>Tea diab Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Zalai fv.5 dkg Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 409 kcal szénhidr. 30,6g fehérje17,4 g cukor 0g zsír 17,4 g só 1,1g</p>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!