

## 2020.AUGUSZTUS 3-9

Diabetes 200CH	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
<b>Reggeli</b>	Tea diab Margarin,mini S.m. kockasajt natúr Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 sz. Teljeskiőrlésű zsemle <i>Allergének:</i> glutén, tej  energia 339 kcal szénhidr.40,5g fehérje 12,3 g cukor 0 g zsír 14 g só 1,7 g	Kakaó DIAB Margarin,mini Teljeskiőrlésű zsemle 1db Csem.rúd 3dkg <i>Allergének:</i> glutén, tej  energia 425 kcal szénhidr.42,8g fehérje 21,3 g cukor 0g zsír 14,1 g só 1,9g	Tea diab Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 sz. Teljeskiőrlésű zsemle 1db Virslí <i>Allergének:</i> glutén, szójabab  energia 447 kcal szénhidr.40,2g fehérje 20,6 g cukor 0g zsír 22,7 g só 2g	Tea diab Sonkás kockasajt Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 sz. Teljeskiőrlésű zsemle 1db <i>Allergének:</i> glutén, tej  energia 280 kcal szénhidr.41,8g fehérje 11,2 g cukor 0 g zsír 7,4 g só 1,7 g	Tejeskávé diab Margarin,mini Párizsi 3dkg Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej  energia 436 kcal szénhidr.41,3g fehérje 15,9 g cukor 0g zsír 14,8 g só 1,7g	Tea diab Kígyó uborka Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 sz. Teljeskiőrlésű zsemle <i>Allergének:</i> glutén  energia 363 kcal szénhidr.41 g fehérje 13,3 g cukor 0g zsír 13,7 g só 1,7g	Tea diab Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Hajdú sajtkrém <i>Allergének:</i> glutén  energia 305 kcal szénhidr.33,7g fehérje 10,5 g cukor 0g zsír 13,1 g só 1,5g
<b>Tízórai</b>	Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 sz. Diab jam <i>Allergének:</i> glutén  energia 208 kcal szénhidr.22,9 g fehérje 2,8 g cukor 0 g zsír 0,8 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 208 kcal szénhidr.22,9 g fehérje 2,8 g cukor 0 g zsír 0,8 g só 0,5 g	Margarin,mini Teljeskiőrlésű zsemle 1db <i>Allergének:</i> glutén  energia 180 kcal szénhidr.24,8 g fehérje 5,4 g cukor 0 g zsír 7,2 g só 1,2 g	Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 sz. Diab jam <i>Allergének:</i> glutén  energia 208 kcal szénhidr.22,9 g fehérje 2,8 g cukor 0 g zsír 0,8 g só 0,5 g	Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 sz. Kefír <i>Allergének:</i> glutén, tej  energia 148 kcal szénhidr.19,7 g fehérje 6,1 g cukor 0 g zsír 4,2 g só 0,8 g	Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Diab jam <i>Allergének:</i> glutén  energia 289 kcal szénhidr. 38g fehérje 5,6 g zsír ZST7 g zsír 1,3 g só 1,1 g
<b>Ebéd</b>	Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 sz. Zsemlegombóc leves Paradicsomoskáposzta /D Sülthús <i>Allergének:</i> glutén, tojások  energia 712 kcal szénhidr.63,2 g fehérje 34,5 g cukor 2,6 g zsír 33,4 g só 0,8 g	Abc.tészta leves Pincepörkölt Ecetes uborka <i>Allergének:</i> glutén, tojások  energia 670 kcal szénhidr.60,2g fehérje 28,7 g cukor 0,2g zsír 28,4 g só 0,2g	Zöldbableves Túrós tészta diab <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások  energia 723 kcal szénhidr.55,9g fehérje 24,7g cukor 0g zsír 41,3g só 1,5g	Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 sz. Tárkonyos zöldségleves Finomfőzelék Vagdalt <i>Allergének:</i> glutén, tojások  energia 664 kcal szénhidr.77,1g fehérje 27,4 g cukor 0g zsír 24,4 g só 0,9g	Zöldborsóleves Tarhonya diab Lecsős csirkefalatok <i>Allergének:</i> glutén, tojások  energia 740 kcal szénhidr.59g fehérje 33,1 g cukor 0,2g zsír 29,5 g só 0 g	Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 sz. Köményleves Zöldborsófőzelék Sülthús <i>Allergének:</i> glutén  energia 709 kcal szénhidr. 59,9g fehérje 34,3 g cukor 0g zsír 35,4 g só 0,8g	Csontleves Pároltrizs Rántott hal sajtos Paradicsomsaláta/D <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások  energia 1145 kcal szénhidr.82,2g fehérje 20 g cukor:0g zsír 75,5 g só 0g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

# 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 128 kcal szénhidr.25,6 g fehérje 3,3 g cukor 0 g zsír 0,6 g só 0,5 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 128 kcal szénhidr.25,6 g fehérje 3,3 g cukor 0 g zsír 0,6 g só 0,5 g</p>	<p>Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 sz. Alma 15 dkg</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 128 kcal szénhidr.25,6 g fehérje 3,3 g cukor 0 g zsír 0,6 g só 0,5 g</p>	<p>Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 sz. Barack</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 254 kcal szénhidr.24,1 g fehérje 3,4 g cukor 0 g zsír 0,6 g só 0,5 g</p>	<p>Teljeskiőrlésű zsemle 1/2 db Szilva</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 434 kcal szénhidr.32,1 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 128 kcal szénhidr.25,6 g fehérje 3,3 g zsír 0,6 g só 0,5 g</p>
<b>Vacsora</b>	<p>Tej 2dl Kígyó uborka Májkrém Teljeskiőrlésű kenyér 1sz.</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 457 kcal szénhidr.45,6 g fehérje 19,9 g cukor 0 g zsír 17,4 g só 1,1 g</p>	<p>Tea diab Gombásfelvágott Margarin, mini Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Teljeskiőrlésű kenyér <i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 410 kcal szénhidr.50,6g fehérje 15,1 g cukor 0 g zsír 7,5 g só 2,7 g</p>	<p>Tej 2dl Kígyó uborka Margarin, mini Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Teljeskiőrlésű kenyér <i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 557 kcal szénhidr.54,2g fehérje 26,8 g cukor 0 g zsír 22 g só 2,8 g</p>	<p>Tea diab Margarin, mini Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 sz. <i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 374 kcal szénhidr.50,6g fehérje 17,6 g cukor 0 g zsír 9,9 g só 2,8 g</p>	<p>Tea diab Margarin, mini Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 sz. <i>Allergének:</i> glutén, tojások</p> <p>energia 436 kcal szénhidr.48,9g fehérje 14,4 g cukor 0g zsír 11,6 g só 1,6g</p>	<p>Tea diab Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 sz. Körözött <i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 379 kcal szénhidr.48,7g fehérje 20,2 g cukor 0g zsír 9,1 g só 1,6g</p>	<p>Tej 2dl Margarin, mini Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 sz. <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej</p> <p>energia 560 kcal szénhidr.58g fehérje 21,6 g cukor 0g zsír 21,3 g só 2,6g</p>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!