**19. HETI ÉTLAP DIABETES 15-40-20Ch**

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
	2018.05.07	2018.05.08	2018.05.09	2018.05.10	2018.05.11
Tízórai	Tea Diab 2dl Baromfipárizsi Margarin, 25%-os Diab Kenyér 42	Tea Diab 2dl Trappista sajt Margarin, 25%-os Diab Kenyér 42g	Tea Diab 2dl Sülthúskrém Diab Kenyér 41g	Tea Diab 2dl Tojáskrém Diab Kenyér 42g	Tea Diab 2dl Tavaszi felvágott Margarin 25%-os Diab Kenyér 42g
	energia: 249 Kcal szénhidrát: 15 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 15 g / 3,1 g cukor: 0 g só: 0,7 g	energia: 319 Kcal szénhidrát: 15 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 20 g / 7,7 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 274 Kcal szénhidrát: 15 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 17 g / 3,6 g cukor: 0 g só: 0,4 g	energia: 282 Kcal szénhidrát: 15 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 19 g / 3,9 g cukor: 0 g só: 0,4 g	energia: 222 Kcal szénhidrát: 15 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 12 g / 2,7 g cukor: 0 g só: 0,6 g
	Allergének: szezám; szója; glutén	Allergének: szezám; tejtermék, laktóz; glutén; szója	Allergének: zeller; glutén; mustár; szezám; szója	Allergének: mustár; tojás; szója; szezám; glutén	Allergének: glutén; szezám; szója
Ebéd	Paradicsomleves Sült csirkemell Párolt vegyes zöldség 70g Párolt rizs 65g	Zöldségleves 2dl Brassói feltét Kelkáposztafőzelék 2,8dl	Zellerkrémleves Sertés sült Hagymás burgonya 145g	Pirított tészta leves Sült csirkecomb Petrezselymes rizs 105g	Gulyásleves Burgonyás durum tészta 155g
	energia: 363 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 11 g / 1,3 g cukor: 0 g só: 1,4 g	energia: 407 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 16 g / 3,6 g cukor: 0 g só: 2 g	energia: 387 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 15 g / 4,6 g cukor: 0 g só: 1,9 g	energia: 396 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 17 g / 2,4 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 296 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 9 g / 1,5 g cukor: 0 g só: 0,9 g
	Allergének: glutén; zeller	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz	Allergének: zeller; glutén	Allergének: tojás; glutén; zeller
Uzsonna	Kocka sajt 2db Margarin, 25%-os Teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú kenyér 39g Sárgarépa 20g	Lencsekrém Teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú kenyér 37g	Alma 100g Margarin 25%-os Teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú kenyér 27g	Trappista sajt Margarin, 25%-os Teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú kenyér 39g Sárgarépa 20g	Zöldségkrém Teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú kenyér 39g
	energia: 206 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 10 g / 5,1 g cukor: 0 g só: 1,4 g	energia: 167 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,6 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 194 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,5 g cukor: 0 g só: 0,7 g	energia: 234 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 11 g / 6,1 g cukor: 0 g só: 1,3 g	energia: 144 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,3 g cukor: 0 g só: 0,6 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz	Allergének: szezám; glutén; zeller; mustár	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; mustár; tojás	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz	Allergének: zeller; glutén

A feltüntetett tápanyag adatok a NutriComp Étrend4 programmal lettek kiszámítva.

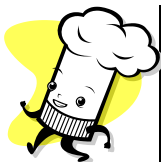
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.

Jó étvágyat kívánunk!

Készítette: Keresztesné Somogyi Krisztina

Egyedi igény szerint diétás étkezést biztosítunk

Élelmezésvezető

**20. HETI ÉTLAP DIABETES 15-40-20Ch**

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
	2018.05.14	2018.05.15	2018.05.16	2018.05.17	2018.05.18
Tízórai	Tea Diab 2dl Párizsi Margarin, 25%-os Diab Kenyér 43g	Tea Diab 2dl Edámi sajt Margarin, 25%-os Diab Kenyér 42g	Tea Diab 2dl Zöldségkrém Diab Kenyér 38g	Tea Diab 2dl Főtt tojás Margarin 25%-os Diab Kenyér 43g	Tea Diab 2dl Fokhagymás felvágott Margarin 25%-os Diab Kenyér 42g
	energia: 254 Kcal szénhidrát: 15 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 16 g / 3,7 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 313 Kcal szénhidrát: 15 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 20 g / 7,4 g cukor: 0 g só: 0,9 g	energia: 219 Kcal szénhidrát: 15 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,7 g cukor: 0 g só: 0,4 g	energia: 278 Kcal szénhidrát: 15 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 17 g / 3,6 g cukor: 0 g só: 0,5 g	energia: 244 Kcal szénhidrát: 15 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 15 g / 3,4 g cukor: 0 g só: 0,7 g
	Allergének: szezám; szója; glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; szezám; szója; glutén	Allergének: szója; szezám; zeller; glutén	Allergének: tojás; szója; glutén; szezám	Allergének: glutén; szezám; szója
Ebéd	Tarhonyaleves 2,3dl Sült virsli CM tökfőzelék	Csontleves Brokkolis csirkeragu 1dl Párolt rizs 105g	CM Őszibarack leves 2dl Sült afrikai harcsa Petrezselymes burgonya 140g	Rizsleves Székelykáposzta 290g Diab Kenyér 41g	Palóclevés Mák szórát Tésztaköret Durum 105g
	energia: 442 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 25 g / 7 g cukor: 0 g só: 2,2 g	energia: 325 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 11 g / 2,8 g cukor: 0 g só: 1,4 g	energia: 371 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 15 g / 3,8 g cukor: 4 g só: 0,9 g	energia: 517 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 26 g / 4,9 g cukor: 0 g só: 2,4 g	energia: 371 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 16 g / 3,9 g cukor: 0 g só: 1,1 g
	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; zeller	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; hal	Allergének: glutén; zeller; szezám; szója	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz
Uzsonna	Sajtszelet Margarin 25%-os Teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú kenyér 40g Zöldpaprika 30g	Tonhalkrém Teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú kenyér 42g	Családi csemege Margarin, 25%-os Teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú kenyér 42g Uborka 30g	Sülthúskrém Teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú kenyér 38g Lilahagyma 20g	CM gyümölcs joghurt Korpás keksz 4db
	energia: 234 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 11 g / 6,1 g cukor: 0 g só: 1,3 g	energia: 175 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,5 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 173 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,2 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 191 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 8 g / 2 g cukor: 0 g só: 0,6 g	energia: 155 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,9 g cukor: 1 g só: 0,6 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén	Allergének: glutén; mustár; zeller; hal	Allergének: glutén	Allergének: mustár; glutén; zeller	Allergének: kén-dioxid, szulfít; szezám; szója; glutén; tejtermék, laktóz

A feltüntetett tápanyag adatok a NutriComp Étrend4 programmal lettek kiszámítva.

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.

Jó étvágyat kívánunk!

Készítette: Keresztesné Somogyi Krisztina
Élelmezésvezető

Egyedi igény szerint diétás étkezést biztosítunk