**19. HETI ÉTLAP DIABETES 20-50-20 Ch**

	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 Teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú kenyér 42g	Tea Diab 2dl Trappista sajt Margarin, 25%-os Teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú kenyér 42g	Tea Diab 2dl Sülthúskrém Teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú kenyér 41g	Tea Diab 2dl Tojáskrém Teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú kenyér 42g	Tea Diab 2dl Tavaszi felvágott Margarin 25%-os Teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú kenyér 42g
	energia: 164 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,5 g cukor: 0 g só: 0,9 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: 191 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 8 g / 2 g cukor: 0 g só: 0,6 g	energia: 197 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,3 g cukor: 0 g só: 0,6 g	energia: 137 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,1 g cukor: 0 g só: 0,8 g
	Allergének: glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz	Allergének: zeller; glutén; mustár	Allergének: glutén; tojás; mustár	Allergének: glutén
Ebéd	Paradicsomleves 2,1dl Sült csirkemell Párolt vegyes zöldség 100g Párolt rizs 100g	Zöldségleves Brassói feltét Kelkáposztafőzelék Teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú kenyér 27g	Zellerkrémleves Sertés sült Hagymás burgonya 165g CM csalamádé	Píritott tészta leves Sült csirkecomb Petrezselymes rizs 150g	Gulyásleves Burgonyás durum tészta 185g
	energia: 405 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 11 g / 1,3 g cukor: 0 g só: 1,5 g	energia: 451 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 16 g / 3,5 g cukor: 0 g só: 2,2 g	energia: 438 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 16 g / 4,6 g cukor: 0 g só: 2,4 g	energia: 452 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 18 g / 2,6 g cukor: 0 g só: 1,2 g	energia: 354 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,7 g cukor: 0 g só: 0,9 g
	Allergének: glutén; zeller	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz	Allergének: zeller; glutén	Allergének: zeller; tojás; glutén
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: tejtermék, laktóz; glutén	Allergének: mustár; szezám; glutén; zeller	Allergének: tojás; glutén; mustár; tejtermék, laktóz; zeller	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; zeller

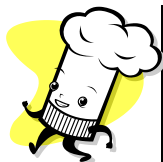
A feltüntetett tápanyag adatok a NutriComp Étrend4 programmal lettek kiszámítva.

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.

Jó étvágyat kívánunk!

Készítette: Keresztesné Somogyi Krisztina
Élelmezésvezető

Egyedi igény szerint diétás étkezést biztosítunk

**20. HETI ÉTLAP DIABETES 20-50-20 Ch**

	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 Teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú kenyér 43g	Tea Diab 2dl Edámi sajt Margarin, 25%-os Teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú kenyér 42g	Tea Diab 2dl Zöldségkrém Diab Kenyér 38g Teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú kenyér 39g	Tea Diab 2dl Főtt tojás Margarin 25%-os Teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú kenyér 42g	Tea Diab 2dl Fokhagymás felvágott Margarin 25%-os Teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú kenyér 42g
	energia: 167 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 6 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,1 g só: 1 g	energia: 228 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 12 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11 g / 5,8 g só: 1,1 g	energia: 144 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 4 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,3 g só: 0,6 g	energia: 188 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 8 g / 1,9 g só: 0,7 g	energia: 159 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 6 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,8 g só: 0,9 g
	Allergének: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén	Allergének: zeller; glutén	Allergének: glutén; tojás	Allergének: glutén
Ebéd	Tarhonya leves 2,3dl Főtt tojás Sárgaborsó főzelék 2,2dl	Csontleves Brokkolis csirkeragu Párolt rizs 145g	Őszibarack leves Sült afrikai harsa Petrezselymes burgonya 140g Csalamádé 60g	Rizsleves Székelykáposzta 290g Teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú kenyér 52g	Palóclevés Mák szórat Tésztakelet Durum 145g
	energia: 366 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 21 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 2 g só: 1,3 g	energia: 402 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 19 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,5 g só: 1,7 g	energia: 429 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 19 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 16 g / 4,5 g só: 1,4 g	energia: 460 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 24 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 18 g / 3,3 g só: 2,7 g	energia: 437 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 19 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 18 g / 4,1 g só: 1,3 g
	Allergének: glutén; zeller; tojás	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; hal	Allergének: glutén; zeller	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller
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 cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11 g / 6,1 g só: 1,3 g	energia: 175 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,5 g só: 1,1 g	energia: 173 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,2 g só: 1,1 g	energia: 191 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 8 g / 2 g só: 0,6 g	energia: 155 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 6 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,9 g só: 0,6 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz	Allergének: zeller; mustár; hal; glutén	Allergének: glutén	Allergének: zeller; mustár; glutén	Allergének: szója; glutén; kén-dioxid, szulfid; tejtermék, laktóz; szesám

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