**19. HETI ÉTLAP TEJMENTES DIABETES 15-35-20Ch**

	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 Teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú kenyér 42	Tea Diab 2dl Tauris felvágott 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: 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; ; glutén; szója	Allergének: zeller; glutén; mustár; szezám; szója	Allergének: mustár; tojás; szója; szezám; glutén	Allergének: glutén; szezám; szója
Ebéd	Paradicsomleves 2dl Sült csirkemell Párolt vegyes zöldség 60g Párolt rizs 60g	Zöldségleves 2dl Brassói feltét Kelkáposztafőzelék	Zellerkrémleves 2dl Sertés sült Hagymás burgonya 135g	Pirított tészta leves 2dl Sült csirkecomb Petrezselymes rizs 100g	Gulyásleves 2dl Burgonyás durum tészta 140g
	energia: 330 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,3 g cukor: 0 g só: 1,2 g	energia: 373 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 15 g / 3,5 g cukor: 0 g só: 1,8 g	energia: 352 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 14 g / 4,1 g cukor: 0 g só: 1,7 g	energia: 363 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 16 g / 2,3 g cukor: 0 g só: 0,9 g	energia: 249 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,2 g cukor: 0 g só: 0,7 g
	Allergének: glutén; zeller	Allergének: glutén; ; zeller	Allergének: zeller; glutén;	Allergének: zeller; glutén	Allergének: zeller; glutén; tojás
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	Efepárizsi 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;	Allergének: szezám; glutén; zeller; mustár	Allergének: zeller; glutén; ; mustár; tojás	Allergének: glutén;	Allergének: zeller; glutén

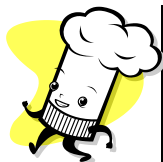
A feltüntetett tápanyag adatok a NutriComp Étrend4 programmal lettek kiszámítva.

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.

Jó étvágyat kívánunk!

Készítette: Keresztesné Somogyi Krisztina
Élelmezésvezető

Egyedi igény szerint diétás étkezést biztosítunk

**20. HETI ÉTLAP TEJMENTES DIABETES 15-35-20Ch**

	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 Teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú kenyér 43g	Tea Diab 2dl Tauris felvágott Margarin, 25%-os Teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú kenyér 42g	Tea Diab 2dl Zöldségkrém Teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú kenyér 38g	Tea Diab 2dl Főtt tojás Margarin 25%-os Teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú kenyér 43g	Tea Diab 2dl Fokhagymás felvágott Margarin 25%-os Teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú 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: ; szezám; szója; glutén	Allergének: szója; szezám; zeller; glutén	Allergének: tojás; szója; glutén; szezám	Allergének: glutén; szezám; szója
Ebéd	Tarhonyaleves 1,8dl Sült virsli CM tökfőzelék 2,4dl	Csontleves 1,5dl Brokkolis csirkeragu 1dl Párolt rizs 100g	CM Őszibarack leves 1,7dl Sült afrikai harsa Petrezselymes burgonya 130g	Rizsleves Székelykáposzta 290g Tk.Kenyér 22g	Palóclevés 2dl Mák szórát Tésztaköret Durum 95g
	energia: 408 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 24 g / 6,7 g cukor: 0 g só: 2,1 g	energia: 297 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 11 g / 2,8 g cukor: 0 g só: 1,2 g	energia: 335 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,2 g cukor: 3 g só: 0,9 g	energia: 456 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 23 g / 4,3 g cukor: 0 g só: 2,3 g	energia: 324 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 14 g / 3,4 g cukor: 0 g só: 0,9 g
	Allergének: glutén; zeller;	Allergének: glutén; zeller;	Allergének: glutén; ; hal	Allergének: szezám; glutén; szója; zeller	Allergének: glutén; zeller;
Uzsonna	Sonka szelet 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	Alma 100g Margarin 25%-os Teljes kiőrlésű, csökkentett sótartalmú kenyér 27g
	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: 194 Kcal zsír / telített zs.: 20 g cukor: 20 g só: 20 g	energia: 194 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: 194 Kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,5 g cukor: 0 g só: 0,7 g
	Allergének: ; glutén	Allergének: glutén; mustár; zeller; hal	Allergének: glutén	Allergének: mustár; glutén; zeller	Allergének: zeller; glutén; ; mustár; tojás

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