

Diab.
2019.November

	45.hét hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Paradicsomleves, betét nélkül Natúr pulykamell szelet Tarhonyaköret, Supreme mártás	Hamis gulyásleves Sajtos halfilé Szicíliai padlizsán saláta Alma	Lencsekrém leves, joghurttal Majorannás marhatokány Káposztafőzelék	Görög salátaleves Rántott csirkemáj Párolt köles Marinált paprika	Zöldbableves Bácskai rizses hús Zelleres almasaláta édesítővel
	energia: 517 Kcal szénhidrát: 51,4 g fehérje: 28,2 g rost: 3,6 g zsír / telített zs.: 21,7 g / 3,8 g só: 2,7 g	energia: 531 Kcal szénhidrát: 50,6 g fehérje: 34,3 g rost: 9,1 g zsír / telített zs.: 20,5 g / 3,2 g só: 2,2 g	energia: 435 Kcal szénhidrát: 52,4 g fehérje: 22,6 g rost: 8,4 g zsír / telített zs.: 14,5 g / 3,5 g só: 1,4 g	energia: 505 Kcal szénhidrát: 53,7 g fehérje: 25,7 g rost: 8,3 g zsír / telített zs.: 21,2 g / 3,6 g só: 1,1 g	energia: 408 Kcal szénhidrát: 52,1 g fehérje: 19,2 g rost: 4,3 g zsír / telített zs.: 13,2 g / 2,6 g só: 1,7 g
	Allergének: glutén, tej, laktóz, tojás, zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén, tej, hal; zeller, fruktóz, mandula Feltételezhető:	Allergének: glutén, tej, zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén, tej, tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén, zeller, fruktóz Feltételezhető:
46.hét	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Tarhonyaleves Stefánia vagdalt Tökfőzelék, Gaham-liszttel, kefirrel	Vegyes gyümölcsleves, cukor nélkül Lenmagos csirkemell Párolt Rizs Uborkasaláta cukormentes	Póréhagymaleves, rozsmaringos Párolt pulykamell Csöbenschüsselt brokkoli	Gombaleves Roston sült tengerihal-filé, Párolt barnarizs Paradicsomsaláta, bazsalikom	Csurgatott tojásleves Szezámcsirkasaláta Alma
	energia: 583 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 29,3 g rost: 11,2 g zsír / telített zs.: 28,9 g / 5,6 g só: 2,5 g	energia: 483 Kcal szénhidrát: 50,8 g fehérje: 35,6 g rost: 15,4 g zsír / telített zs.: 15,7 g / 2,6 g só: 2,3 g	energia: 721 Kcal szénhidrát: 50,1 g fehérje: 50 g rost: 11,7 g zsír / telített zs.: 33,8 g / 10,2 g só: 2,9 g	energia: 507 Kcal szénhidrát: 53,5 g fehérje: 30,8 g rost: 12,6 g zsír / telített zs.: 18 g / 2 g só: 2,4 g	energia: 715 Kcal szénhidrát: 49,7 g fehérje: 61,1 g rost: 14,4 g zsír / telített zs.: 29,5 g / 3,1 g só: 1 g
	Allergének: glutén, tej, tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén, tej, fruktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén, tej, laktóz, tojás Feltételezhető:	Allergének: hal Feltételezhető:	Allergének: glutén, tojás, fruktóz, szezám Feltételezhető:
47.hét	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Karfiolleves, tejfölös Csirkemáj rizottó Céklasaláta édesítővel	Rántott leves, betét nélkül Mustáros marhaszelet Pírtott burgonya Paprikasaláta cukormentes	Zöldségleves, betét nélkül Csikós tokány, pulykahúsból Babsaláta édesítővel	Zellerleves Sertéspörkölt Sárgarépás rizs, Áfonya befőtt light	Burgonyaleves Töltött cukkini, csirkehúsból Kapormártás
	energia: 407 Kcal szénhidrát: 51,2 g fehérje: 25,4 g rost: 12 g zsír / telített zs.: 10,7 g / 3,6 g só: 1,9 g	energia: 572 Kcal szénhidrát: 51,8 g fehérje: 29,1 g rost: 6,8 g zsír / telített zs.: 27 g / 6,2 g só: 3,8 g	energia: 547 Kcal szénhidrát: 49,8 g fehérje: 40,6 g rost: 17,3 g zsír / telített zs.: 20,1 g / 4 g só: 5 g	energia: 535 Kcal szénhidrát: 51,9 g fehérje: 27,7 g rost: 6,4 g zsír / telített zs.: 23,5 g / 5,3 g só: 2,1 g	energia: 486 Kcal szénhidrát: 52,4 g fehérje: 25,4 g rost: 5,7 g zsír / telített zs.: 19 g / 3,6 g só: 2,5 g
	Allergének: glutén, tej, laktóz, zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén, tej, mustár Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén, tej, zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén, fruktóz, zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén, tej, tojás Feltételezhető:
48.hét	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Csirkeragu leves Gránátos kocka durumtésztaból Csemege uborka	Kukorica krémleves Sült baromfivirslis Zöldborsófőzelék, Graham liszttel	Karfiolkrémleves betét nélkül Sült csirkemell Petrezselymes burgonya Gyömbéres párolt vöröskáposzta	Szilvaleves, cukormentesen Pulykamellpaprikás Gombás barnarizs	Daragaluska leves Natúr halfilé, Graham liszttel Párolt kukorica Párolt bulgur Tiroli saláta édesítővel
	energia: 368 Kcal szénhidrát: 50,2 g fehérje: 18,4 g rost: 6 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,2 g só: 1,6 g	energia: 572 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 28,6 g rost: 10,1 g zsír / telített zs.: 27,7 g / 8,6 g só: 0,85 g	energia: 591 Kcal szénhidrát: 49,6 g fehérje: 40,2 g rost: 10,9 g zsír / telített zs.: 25,1 g / 5,5 g só: 3,35 g	energia: 545 Kcal szénhidrát: 50,8 g fehérje: 37,4 g rost: 7,8 g zsír / telített zs.: 20,5 g / 5,4 g só: 2,5 g	energia: 498 Kcal szénhidrát: 50,5 g fehérje: 31,2 g rost: 8,8 g zsír / telített zs.: 18,7 g / 2,3 g só: 2,2 g
	Allergének: glutén, zeller	Allergének: glutén, tej, laktóz, szója	Allergének: glutén, tej	Allergének: glutén, tej, fruktóz	Allergének: glutén, tojás, zeller, hal