

2024.ÁPRILIS 29 - MÁJUS 5

ÉTLAP

Diabetes	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
Reggeli	Keserű tea Zalai Miniráma /7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Zöldpa prika Energia:438 kcal Szénhidrát:52,5g Fehérje:15,7 g Zsír:16,6 g Só:2,3 g Cukor: 0 g	Keserű tea Soproni Miniráma /7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Kígyóuborka Energia:506 kcal Szénhidrát:50,9g Fehérje:15,6 g Zsír:24,2 g Só:1,2g Cukor: 0 g	Tej /7/ Sárgarépáskrém /7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Paradicsom Energia:503 kcal Szénhidrát:56,5 g Fehérje:15 g Zsír:20,3 Só:1,2 g Cukor: 0 g	Keserű tea Sajtkrém /7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Paradicsom Energia:371 kcal Szénhidrát:53,6g Fehérje:13,3 g Zsír:9,7 g Só:1,2 g Cukor: 0 g	Keserű tea Trappista sajt /7/ Miniráma /7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Zöldpaprika Energia:474 kcal Szénhidrát:45,9g Fehérje:22,2 g Zsír:20,4 g Só:2,3 g Cukor: 0 g	Keserű tea Főtt tojás /3/ Miniráma /7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Kígyóuborka Energia:379 kcal Szénhidrát:50,3 g Fehérje:14,6 g Zsír:11,4 g Só:1,4g Cukor: 0 g	Tej /7/ Minijam Miniráma /7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Energia:405 kcal Szénhidrát:57,8g Fehérje:13,8 g Zsír:9,1 g Só:1g Cukor: 0 g
Tízórai	Alma Energia: 46 kcal Szénhidrát: 10,5 g Fehérje: 0,6 g Zsír: 0 g Só: 0 g Cukor: 0 g	Natúr joghurt /7/ Energia: 132 kcal Szénhidrát: 9,2 g Fehérje: 6,8 g Zsír: 7,2 g Só:0,6 g Cukor: 0 g	Meggyes joghurt /7/ Energia: 128 kcal Szénhidrát: 13,4 g Fehérje:5,4 Zsír:5,4 g Só:0 g Cukor: 0 g	Natúr joghurt /7/ Energia: 132 kcal Szénhidrát: 9,2 g Fehérje: 6,8 g Zsír: 7,2 g Só:0,6 g Cukor: 0 g	Kefir /7/ Energia: 68 kcal Szénhidrát: 9,2 g Fehérje:6,8 g Zsír: 2,6 g Só: 0,2 g Cukor: 0 g	Alma Energia: 46 kcal Szénhidrát: 10,5 g Fehérje: 0,6 g Zsír: 0 g Só: 0 g Cukor: 0 g	Natúr joghurt /7/ Energia: 132 kcal Szénhidrát: 9,2 g Fehérje: 6,8 g Zsír: 7,2 g Só:0,6 g Cukor: 0 g
Ebéd	Reszelttészta leves /1,3,6,7,9,10,12/ Natúr csirkemell csíkok /1,3,6,7,9,10/ Zöldborsó főzelék /1,3,6,7,9,10/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Energia: 701 kcal Szénhidrát: 62,1 g	Karfiollevés /1,3,6,7,9,10/ Sertésborda vöröshagymás sajtkrémmel /1,7/ Párolt rizs Energia: 760 kcal Szénhidrát: 67,4g	Sertésragu leves /1,3,6,7,9,10/ Sajtos makaróni /1,3,7/ Energia: 876 kcal Szénhidrát: 54,4g	Zöldséglevés /1,3,6,7,9,10/ Rántott sajt /1,3,5,7,9,11/ Főtt rizs Alma befőtt Energia: 822 kcal Szénhidrát: 70,5 g	Rántott leves /1/ levesgyönggyel /1,3,7/ Paprikás csirke /1,7/ Tészta /1,3/ Energia: 808 kcal Szénhidrát: 59,3g	Daragaluska leves /1,3,6,7,9,10/ Natúr sertésszelet /1,3,6,7,9,10/ Kelbimbófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Energia: 887 kcal Szénhidrát: 82,1g	Erőleves /1,3,6,7,9,10,12/ Stefánia szelet /1,3,6,7,10,11/ Sós burgonya Energia: 683 kcal Szénhidrát: 62,7g

	Fehérje:53,4 g Zsír:23,6 g Só:1,5 g Cukor: 0 g	Fehérje:1,9 g Zsír:33,5 g Só:1,6g Cukor: 0 g	Fehérje:45,9 g Zsír:52,5 Só: 3,2 g Cukor: 0 g	Fehérje:29,5 g Zsír:42,4 g Só:3,1g Cukor: 0 g	Fehérje:58,1 g Zsír:37,4 g Só:1 g Cukor: 0 g	Fehérje:47,2 g Zsír:38 g Só:1,4g Cukor: 0 g	Fehérje:35,5 g Zsír:33 g Só:1,8g Cukor: 0 g
Uzsonna	Édes omlós keksz édesítőszerrel /1,3,8,5,7/ Energia: 92 kcal Szénhidrát: 12,5 g Fehérje: 1,6 g Zsír: 4,4 g Só: 0,1 g Cukor: 0 g	Stop cukor keksz /1,12,8,5,3,7/ Energia: 82 kcal Szénhidrát: 13 g Fehérje: 2,4 g Zsír: 2 g Só: 1,8 g Cukor: 0 g	Stop cukor keksz /1,12,8,5,3,7/ Energia: 82 kcal Szénhidrát: 13 g Fehérje: 2,4 g Zsír: 2 g Só: 1,8 g Cukor: 0 g	Édes omlós keksz édesítőszerrel /1,3,8,5,7/ Energia: 92 kcal Szénhidrát: 12,5 g Fehérje: 1,6 g Zsír: 4,4 g Só: 0,1 g Cukor: 0 g	Stop cukor keksz /1,12,8,5,3,7/ Energia: 82 kcal Szénhidrát: 13 g Fehérje: 2,4 g Zsír: 2 g Só: 1,8 g Cukor: 0 g	Édes omlós keksz édesítőszerrel /1,3,8,5,7/ Energia: 92 kcal Szénhidrát: 12,5 g Fehérje: 1,6 g Zsír: 4,4 g Só: 0,1 g Cukor: 0 g	Stop cukor keksz /1,12,8,5,3,7/ Energia: 82 kcal Szénhidrát: 13 g Fehérje: 2,4 g Zsír: 2 g Só: 1,8 g Cukor: 0 g
Vacsora	Medve light sajt /7/ Miniráma /7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Kígyóuborka Keserű tea Energia:357 kcal Szénhidrát:52,1 g Fehérje: 10,8 g Zsír:10,1 g Só:1,4 g Cukor: 0 g	Halkrém /4,7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Paradicsom Keserű tea Energia:449 kcal Szénhidrát:50,3g Fehérje: 3,9 g Zsír:19,8 g Só:1,5 g Cukor: 0 g	Párizsi Miniráma /7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Zöldpaprika Keserű tea Energia:434 kcal Szénhidrát:50,5 g Fehérje: 14,7 g Zsír:17,6 g Só:2 g Cukor: 0 g	Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Kígyóuborka Keserű tea Energia:398 kcal Szénhidrát:50,4g Fehérje: 15,7 g Zsír:12,9 g Só:2,2 g Cukor: 0 g	Tojáskrém /3,7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Paradicsom Keserű tea Energia:412 kcal Szénhidrát:51,9g Fehérje: 12,4 g Zsír:15,5 g Só:1,4 g Cukor: 0 g	Húskrém /7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Zöldpaprika Keserű tea Energia:466 kcal Szénhidrát:51,2g Fehérje: 14,5 g Zsír:21,7 g Só:1,5 g Cukor: 0 g	Sajtos párizsi /7/ Miniráma /7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Paradicsom Keserű tea Energia:373 kcal Szénhidrát:47,5g Fehérje: 12,8 g Zsír:13 g Só:2,3 g Cukor: 0 g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Allergének listája: 1. glutén, 2. rákfélék, 3. tojás, 4. halak, 5. földimogyoró, 6. szója, 7.tej, 8.diófélék, 9.zeller, 10.mustár, 11.szezám, 12.kén-dioxid, 13.csillagfűrt, 14. puhatestűek

Jó étvágyat kívánunk!