

2024.ÁPRILIS 15-21

ÉTLAP

Diabetes	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
Reggeli	Keserű tea Sajtos párizsi /7/ Miniráma /7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Zöldpaprika Energia:346 kcal Szénhidrát:42,6g Fehérje:12 g Zsír:12,8 g Só:2,2 g Cukor: 0 g	Keserű tea Soproni Miniráma /7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Kígyóuborka Energia:473 kcal Szénhidrát:45,3g Fehérje:14,8 g Zsír:23,8 g Só:1,1g Cukor: 0 g	Tej /7/ Minijam Miniráma /7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Energia:339 kcal Szénhidrát:57 g Fehérje:8,7 g Zsír:6,6g Só: 1,2g Cukor: 0 g	Tej /7/ Sárgarépáskrém /7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Energia:503 kcal Szénhidrát:56,5g Fehérje:15 g Zsír:20,3 g Só:1,2 g Cukor: 0 g	Keserű tea Kenőmájas /10/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Kígyóuborka Energia:398 kcal Szénhidrát:50,4g Fehérje:15,7 g Zsír:12,9 g Só:2,2g Cukor: 0 g	Keserű tea Zöldséges felvágott Miniráma /7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Zöldpaprika Energia:431 kcal Szénhidrát:51,5 g Fehérje:14,6 g Zsír:16,7 g Só:2,4g Cukor: 0 g	Keserű tea Trappista sajt /7/ Miniráma /7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Paradicsom Energia:482 kcal Szénhidrát:47,3g Fehérje:22,2 g Zsír:20,4 g Só:2,3g Cukor: 0 g
Tízórai	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	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	Alma Energia: 46 kcal Szénhidrát: 10,5 g Fehérje: 0,6 g Zsír: 0 g Só: 0 g Cukor: 0 g	Meggyes joghurt /7/ Energia:128 kcal Szénhidrát:13,4 g Fehérje:5,4 g Zsír:5,4 g Só:0 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
Ebéd	Erőleves /1,3,6,7,9,10,12/ Vagdalt /1,3,6,7,10,11/ Sárgaborsó főzelék /1,7,10/ Energia:743 kcal Szénhidrát:67,5 g Fehérje: 44,2 g	Gombakrém leves /1,3,6,7,9,10/ Levesgyöngy /1,3,7/ Mexikói sertés tokány /1,3,6,7,9,10/ Párolt rizs Energia:736 kcal Szénhidrát:68,2g Fehérje: 32,6 g	Húsleves /1,3,6,7,9,10,12/ Natúr csirkemell /1,3,6,7,9,10/ Brokkolifőzelék /1,3,6,7,9,10/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Energia:680 kcal Szénhidrát:54,4g Fehérje: 50,9 g	Karalábéleves /1,3,6,7,9,10/ Lecsós csirkemáj /10/ Sós burgonya Energia:655 kcal Szénhidrát:64,1 g Fehérje: 35,7 g	Kertészleves /1,3,6,7,9,10/ Bácskai rizseshús Energia:585 kcal Szénhidrát:54,5g Fehérje: 25,2 g	Csurgatott tojás leves /1,3/ Csirkemell csíkok /1,3,6,7,9,10/ Finom főzelék /1,3,6,7,9,10/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Energia:669 kcal Szénhidrát:56,7g Fehérje: 43,6 g	Orjaleves /1,3,6,7,9,10,12/ Almás vagdalt /1,3,6,7,11/ Petrezselymes rizs Energia:666 kcal Szénhidrát:59,8g Fehérje: 35,7 g

	Zsír:33,3 g Só:1,6 g Cukor: 0 g	Zsír:41,6 g Só:1,7g Cukor: 0 g	Zsír:26,1 Só:1,6 g Cukor: 0 g	Zsír:26,5 g Só:0,8g Cukor: 0 g	Zsír:30,6 g Só:1,1 g Cukor: 0 g	Zsír:26,9 g Só:1,5g Cukor: 0 g	Zsír:32,4 g Só:1,5g 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	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
Vacsora	Sajtkrém /7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Kígyóborka Keserű tea Energia: 373 kcal Szénhidrát: 54,3 g Fehérje:13,4 g Zsír: 9,6 g Só 1,2 g Cukor: 0 g	Fűszeres babkrém /7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Zöldpaprika Keserű tea Energia: 485 kcal Szénhidrát: 63,7g Fehérje:23,4 g Zsír: 12,8 g Só 2,3 g Cukor: 0 g	Párizsi Miniráma /7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Paradicsom Keserű tea Energia: 434 kcal Szénhidrát: 50,5 g Fehérje:14,7 g Zsír: 17,6 g Só 2 g Cukor: 0 g	Medve light sajt /7/ Miniráma /7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Kígyóborka Keserű tea Energia: 357 kcal Szénhidrát:52,1g 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/ Zöldpaprika Keserű tea Energia: 456 kcal Szénhidrát: 51,7g Fehérje:13,9 g Zsír: 19,8 g Só 1,5g Cukor: 0 g	Húskrém /7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Paradicsom Keserű tea Energia: 460 kcal Szénhidrát: 50,5g Fehérje:14,5 g Zsír: 21,5 g Só 1,5g Cukor: 0 g	Zalai Miniráma /7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Kígyóborka Keserű tea Energia: 404 kcal Szénhidrát: 46,2g Fehérje:14,8 g Zsír: 16,3 g Só 2,2g 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!