

2024.MÁJUS 20-26

ÉTLAP

Diabetes	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
Reggeli	Keserű tea Főtt tojás /3/ Miniráma /7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Zöldpaprika Energia: 357 kcal Szénhidrát:46,1g Fehérje:13,7 g Zsír:11,3 g Só:1,3 g Cukor: 0 g	Keserű tea Sonka Miniráma /7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Kígyóuborka Energia: 275 kcal Szénhidrát:36,9g Fehérje:13,8 g Zsír:6,9 g Só:1,9g Cukor: 0 g	Keserű tea Sajtos párizsi /7/ Miniráma /7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Paradicsom Energia: 375 kcal Szénhidrát:48,1 g Fehérje:12,9 g Zsír:12,9 Só:2,3g Cukor: 0 g	Keserű tea Medve light sajt /7/ Miniráma /7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Kígyóuborka Energia: 330 kcal Szénhidrát:47,2g Fehérje:9,9 g Zsír:9,8 g Só:1,3 g Cukor: 0 g	Tej /7/ Sárgarépa krém /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 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:2,4 g Cukor: 0 g	Tej /7/ Minijam Miniráma /7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Energia: 432 kcal Szénhidrát:62,7g Fehérje:14,6 g Zsír:9,4 g Só:1,1g Cukor: 0 g
Tízórai	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	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	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
Ebéd	Daragaluska leves /1,3,6,7,9,10/ Óvári sertésszelet /7,10/ Petrezselymes burgonya Energia:861 kcal Szénhidrát: 65,3 g Fehérje:50,6 g Zsír:41,5 g Só: 2,1 g	Lebbencsleves /1,3,6,7,9,10/ Zöldséges csirkemáj rizzsel /7,10/ Energia:817 kcal Szénhidrát: 97,2g Fehérje:43,9 g Zsír:25,8 g Só: 1,2g	Erőleves /1,3,6,7,9,10,12/ Natúr szelet /1,3,6,7,9,10/ Meggymártás /1,7/ Tört burgonya Energia:621 kcal Szénhidrát: 67,2g Fehérje:39,4 g Zsír:19,8 Só: 0,9 g	Paradicsom leves /1,3,9/ Brassói aprópecsenye /1,10/ Sós burgonya Csemege uborka /10/ Energia:825 kcal Szénhidrát: 60,4 g Fehérje:33,2 g Zsír:51,4 g Só: 1,7g	Kertészleves /1,3,6,7,9,10/ Bácskai rizseshús Energia:585 kcal Szénhidrát: 54,5g Fehérje:25,2 g Zsír:30,6 g Só: 1,1 g	Csurgatott tojás leves /1,3/ Párolt hús Zöldbabfőzelék /1,7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Energia:734 kcal Szénhidrát: 59,9g Fehérje:37,1 g Zsír:35,5 g Só: 1,3g	Húsleves /1,3,6,7,9,10,12/ Csirkemell sajttal sonkával /1,3,6,7,9,10/ Párolt rizs Energia:592 kcal Szénhidrát: 52,7g Fehérje:46 g Zsír:20,2 g Só: 1,5g

	Cukor: 0 g	Cukor: 0 g	Cukor: 0 g	Cukor: 0 g	Cukor: 0 g	Cukor: 0 g	Cukor: 0 g
Uzsonna	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	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/ Paradicsom Keserű tea Energia: 346 kcal Szénhidrát:49,4 g Fehérje: 12,5 g Zsír:9,4 g Só: 1,1 g Cukor: 0 g	Fűszeres babkrém /7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Zöldpaprika Keserű tea Energia: 405 kcal Szénhidrát:49g Fehérje: 20,8 g Zsír:12 g Só: 1,9 g Cukor: 0 g	Sajtkrém /7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Keserű tea Energia: 475 kcal Szénhidrát:50,4 g Fehérje: 14,8 g Zsír:22,2 g Só: 1,8 g Cukor: 0 g	Halkrém /4,7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Zöldpaprika Keserű tea Energia: 400 kcal Szénhidrát:41,3g Fehérje: 12,1 g Zsír:9,5 g Só: 1,2 g Cukor: 0 g	Trappista sajt /7/ Miniráma /7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Kígyóuborka Keserű tea Energia: 501 kcal Szénhidrát:50,8g Fehérje: j23,1 g Zsír:9,6 Só: 2,4g Cukor: 0 g	Húskrém /7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Paradicsom Keserű tea Energia: 468 kcal Szénhidrát:51,9g Fehérje: 14,5 g Zsír:21,6 g Só: 1,5g Cukor: 0 g	Medve light sajt /7/ Miniráma /7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Zöldpaprika Keserű tea Energia: 428 kcal Szénhidrát:60,4g Fehérje: 11,5 g Zsír:14,4 g Só: 1,4g 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!