

2024.AUGUSZTUS 26 - SZEPTEMBER 1

## ÉTLAP

Diabetes	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
Reggeli	<b>Keserű tea</b> <b>Főtt tojás</b> <b>Miniráma</b> /7/ <b>Teljes kiőrlésű kenyér</b> /1,6,7,8,11/ <b>Zöldpaprika</b>  Energia: 384 kcal Szénhidrát:51g Fehérje:14,5 g Zsír:11,5 g Só:1,4 g Cukor: 0 g	<b>Keserű tea</b> <b>Zöldséges felvágott</b> <b>Miniráma</b> /7/ <b>Teljes kiőrlésű kenyér</b> /1,6,7,8,11/ <b>Kígyóuborka</b>  Energia: 426 kcal Szénhidrát:50,8g Fehérje:14,7 g Zsír:16,6 g Só:2,4g Cukor: 0 g	<b>Keserű tea</b> <b>Sonka</b> <b>Miniráma</b> /7/ <b>Teljes kiőrlésű kenyér</b> /1,6,7,8,11/ <b>Zöldpaprika</b>  Energia: 361 kcal Szénhidrát:52,3 g Fehérje:16,3 g Zsír:7,9 Só:2,2g Cukor: 0 g	<b>Keserű tea</b> <b>Medve light sajt</b> /7/ <b>Miniráma</b> /7/ <b>Teljes kiőrlésű kenyér</b> /1,6,7,8,11/ <b>Paradicsom</b>  Energia: 363 kcal Szénhidrát:52,9g Fehérje:10,7 g Zsír:10,2 g Só:1,4 g Cukor: 0 g	<b>Keserű tea</b> <b>Olasz</b> <b>Miniráma</b> /7/ <b>Teljes kiőrlésű kenyér</b> /1,6,7,8,11/ <b>Kígyóuborka</b>  Energia: 436 kcal Szénhidrát:52,5g Fehérje:15,2 g Zsír:16,6 g Só:2,3g Cukor: 0 g	<b>Keserű tea</b> <b>Sajtos párizsi</b> /7/ <b>Miniráma</b> /7/ <b>Teljes kiőrlésű kenyér</b> /1,6,7,8,11/ <b>Zöldpaprika</b>  Energia: 400 kcal Szénhidrát:52,4 g Fehérje:13,7 g Zsír:13,3 g Só:2,4g Cukor: 0 g	<b>Keserű tea</b> <b>Trappista sajt</b> /7/ <b>Miniráma</b> /7/ <b>Teljes kiőrlésű kenyér</b> /1,6,7,8,11/ <b>Paradicsom</b>  Energia: 508 kcal Szénhidrát:52,2g Fehérje:23,1 g Zsír:20,7 g Só:2,4g Cukor: 0 g
Tízórai	<b>Kefir</b> /7/ Energia: 68 kcal Szénhidrát: 9,2 g Fehérje:6,8 g Zsír: 2,6 g Só: 0,2 g Cukor: 0 g	<b>Alma</b> Energia: 46 kcal Szénhidrát: 10,5 g Fehérje: 0,6 g Zsír: 0 g Só: 0 g Cukor: 0 g	<b>Kefir</b> /7/ Energia: 68 kcal Szénhidrát: 9,2 g Fehérje:6,8 g Zsír: 2,6 g Só: 0,2 g Cukor: 0 g	<b>Natúr joghurt</b> /7/ Energia: 132 kcal Szénhidrát: 9,2 g Fehérje: 6,8 g Zsír: 7,2 g Só:0,6 g Cukor: 0 g	<b>Alma</b> Energia: 46 kcal Szénhidrát: 10,5 g Fehérje: 0,6 g Zsír: 0 g Só: 0 g Cukor: 0 g	<b>Kefir</b> /7/ Energia: 68 kcal Szénhidrát: 9,2 g Fehérje:6,8 g Zsír: 2,6 g Só: 0,2 g Cukor: 0 g	<b>Natúr joghurt</b> /7/ Energia: 132 kcal Szénhidrát: 9,2 g Fehérje: 6,8 g Zsír: 7,2 g Só:0,6 g Cukor: 0 g
Ebéd	<b>Húsleves</b> /1,3,6,7,9,10,12/ <b>Natúr csirkemell csíkok</b> /1,3,6,7,9,10,12/ <b>Zöldborsó főzelék</b> /1,3,6,7,9,10/ <b>Teljes kiőrlésű kenyér</b> /1,6,7,8,11/ Energia: 706 kcal Szénhidrát: 62,5 g	<b>Kertészleves</b> /1,3,6,7,9,10/ <b>Csikós tokány</b> /1,7/ <b>Főtt rizs</b>  Energia: 733 kcal Szénhidrát: 59,3g	<b>Erőleves</b> /1,3,6,7,9,10,12/ <b>Natúr sertésszelet</b> /1,3,6,7,9,10/ <b>Egresmártás</b> /1,7/ <b>Tört burgonya</b>  Energia: 598 kcal Szénhidrát: 62,3g	<b>Zeller leves</b> /1,3,6,7,9,10/ <b>Rántott sajt</b> /1,3,7,8,11/ <b>Párolt rizs</b> <b>Almabefőtt</b>  Energia: 865 kcal Szénhidrát: 75,7 g	<b>Karalábéleves</b> /1,3,6,7,9,10/ <b>Tarhonyáshús</b> /1,3/  Energia: 643 kcal Szénhidrát: 63,1g	<b>Reszeltészta leves</b> /1,3,6,7,9,10,12/ <b>Főtt tojás</b> /3/ <b>Parajfőzelék</b> /1,7/ <b>Teljes kiőrlésű kenyér</b> /1,6,7,8,11/ Energia: 524 kcal Szénhidrát: 53,9g	<b>Daragaluska leves</b> /1,3,6,7,9,10/ <b>Sült csirkecomb</b> /1,3,7,9,10/ <b>Sós burgonya</b>  Energia: 797 kcal Szénhidrát: 61,6g

	Fehérje:49,8 g Zsír:25,6 g Só:1,6 g Cukor: 0 g	Fehérje:33 g Zsír:42,1 g Só:1,5g Cukor: 0 g	Fehérje:39 g Zsír:19,3 Só:0,8 g Cukor: 0 g	Fehérje:30,1 g Zsír:44,5 g Só:3,1g Cukor: 0 g	Fehérje:30 g Zsír:31 g Só:2,6 g Cukor: 0 g	Fehérje:28,7 g Zsír:19,1 g Só:1,3g Cukor: 0 g	Fehérje:61 g Zsír:31,7 g Só:0,9g Cukor: 0 g
Uzsonna	<b>Édes omlós keksz édesítőszerrel</b> /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	<b>Stop cukor keksz</b> /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	<b>Stop cukor keksz</b> /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	<b>Édes omlós keksz édesítőszerrel</b> /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	<b>Stop cukor keksz</b> /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	<b>Stop cukor keksz</b> /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	<b>Édes omlós keksz édesítőszerrel</b> /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
Vacsora	<b>Medve light sajt</b> /7/ <b>Miniráma</b> /7/ <b>Teljes kiőrlésű kenyér</b> /1,6,7,8,11/ <b>Kígyóuborka Keserű tea</b> Energia:357 kcal Szénhidrát: 52,1 g Fehérje:10,8 g Zsír:10,1 g Só: 1,4 g Cukor: 0 g	<b>Fűszeres babkrém</b> /7/ <b>Teljes kiőrlésű kenyér</b> /1,6,7,8,11/ <b>Zöldpaprika Keserű tea</b> Energia:431 kcal Szénhidrát: 53,9g Fehérje:21,7 g Zsír:12,3 g Só: 2 g Cukor: 0 g	<b>Körözött</b> /7/ <b>Teljes kiőrlésű kenyér</b> /1,6,7,8,11/ <b>Paradicsom Keserű tea</b> Energia:301 kcal Szénhidrát: 47,2 g Fehérje:2,8 g Zsír:5,3 g Só: 2,6 g Cukor: 0 g	<b>Halkrém</b> /4,7/ <b>Teljes kiőrlésű kenyér</b> /1,6,7,8,11/ <b>Zöldpaprika Keserű tea</b> Energia:427 kcal Szénhidrát: 46,2g Fehérje:12,9 g Zsír:19,7 g Só: 1,3 g Cukor: 0 g	<b>Sárgarépa krém</b> /7/ <b>Teljes kiőrlésű kenyér</b> /1,6,7,8,11/ <b>Tej</b> /7/ Energia:530 kcal Szénhidrát: 61,4g Fehérje:15,8 g Zsír:20,6 g Só: 1,3 g Cukor: 0 g	<b>Csirkemájkrém</b> /7/ <b>Teljes kiőrlésű kenyér</b> /1,6,7,8,11/ <b>Paradicsom Keserű tea</b> Energia:534 kcal Szénhidrát: 54,1g Fehérje:15,6 g Zsír:26,7 g Só: 1,5 g Cukor: 0 g	<b>Párizsi Miniráma</b> /7/ <b>Teljes kiőrlésű kenyér</b> /1,6,7,8,11/ <b>Kígyóuborka Keserű tea</b> Energia:434 kcal Szénhidrát: 50,5g Fehérje:14,7g Zsír:17,6 g Só: 2 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!**