

2024. ÁPRILIS 22-28

ÉTLAP

Diabetes	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
Reggeli	Keserű tea Párizsi Miniráma /7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Zöldpaprika Energia:439 kcal Szénhidrát: 51,2g Fehérje:14,6 g Zsír:17,7 g Só:2 g Cukor: 0 g	Keserű tea Főtt tojás /3/ Miniráma /7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Kígyóuborka Energia:352 kcal Szénhidrát: r45,4g Fehérje:13,7 g Zsír:11,1 g Só:1,3 g Cukor: 0 g	Keserű tea Tojáskrém /3,7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Paradicsom Energia:386 kcal Szénhidrát: 47 g Fehérje:11,6 g Zsír:15,3 g Só:1,3g Cukor: 0 g	Keserű tea Miniráma /7/ Sajtos párizsi /7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Zöldpaprika Energia:400 kcal Szénhidrát: 52,4g Fehérje:13,7 g Zsír:13,3 g Só:2,4 g Cukor: 0 g	Keserű tea Trappista sajt /7/ Miniráma /7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Paradicsom Energia:501 kcal Szénhidrát: 50,8g Fehérje:23,1 g Zsír:20,6 g Só:2,4g Cukor: 0 g	Keserű tea Olasz Miniráma /7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Kígyóuborka Energia:402 kcal Szénhidrát: 46,2 g Fehérje:14,3 g Zsír:16,3 g Só:2,2g Cukor: 0 g	Tej /7/ Miniméz Miniráma /7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Energia:409 kcal Szénhidrát: 60,9g Fehérje:12,8 g Zsír:8,8 g Só:0,8g 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	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 Energia: 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 Energia: 9,2 g Fehérje: 6,8 g Zsír: 7,2 g Só:0,6 g Cukor: 0 g
Ebéd	Erőleves /1,3,6,7,9,10,12/ Sertés pörkölt Tökfőzelék /1,7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Energia:826 kcal Szénhidrát:63,6 g Fehérje:42,9 g Zsír:45,2 g	Magyaros burgonyaleves /1,3,9/ Bakonyi csirkemell /1,7,10/ Tészta /1,3/ Energia:678 kcal Szénhidrát:71,7g Fehérje:42,7 g Zsír:22,5 g	Orjaleves /1,3,6,7,9,10,12/ Tojásomlett /1,3/ Parajfőzelék /1,7/ Tört burgonya Energia:652 kcal Szénhidrát:64g Fehérje:31,7 g Zsír:27,6	Zöldborsóleves /1,3,6,7,9,10/ Sült csirkecomb /1,3,7,9,10/ Petrezselymes burgonya Energia:742 kcal Szénhidrát:62,7 g Fehérje:58,4 g Zsír:26,3 g	Csurgatott tojásleves /1,3/ Rakott zöldbab /7,10/ Energia:775 kcal Szénhidrát:58,1g Fehérje:33,9 g Zsír:46,2 g	Tarhonyaleves /1,3/ Vagdalt /1,3,6,7,10,11/ Fejtett babfőzelék /1,7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Energia:838 kcal Szénhidrát:78,2g Fehérje:37,1 g Zsír:41,9 g	Daragaluska leves /1,3,6,7,9,10/ Rántott sertésszelet /1,3,6,7,11/ Tört burgonya Őszibarack befőtt Energia:728 kcal Szénhidrát:72g Fehérje:39,1 g Zsír:29,5 g

	Só:2,2 g Cukor: 0 g	Só:1,3g Cukor: 0 g	Só:1,4 g Cukor: 0 g	Só:0,9g Cukor: 0 g	Só:1,3 g Cukor: 0 g	Só:1,6g Cukor: 0 g	Só:0,9g 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	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
Vacsora	Sajtkrém /7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Paradicsom Keserű tea Energia:482 kcal Szénhidrát:51,8 g Fehérje:14,8 g Zsír:22,2 g Só:1,8 g Cukor: 0 g	Medve light sajt /7/ Miniráma /7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Zöldpaprika Keserű tea Energia:363 kcal Szénhidrát:52,9g Fehérje:10,7 g Zsír:10,2 g Só:1,4 g Cukor: 0 g	Sonka Miniráma /7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Kígyóuborka Keserű tea Energia:361 kcal Szénhidrát:52,3 g Fehérje:16,3 g Zsír:7,9 g Só:2,2 g Cukor: 0 g	Fűszeres babkrém /7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Paradicsom Keserű tea Energia:426 kcal Szénhidrát:53,2g Fehérje:21,8 g Zsír:12,1 g Só: 2 g Cukor: 0 g	Sajtkrém /7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Zöldpaprika Keserű tea Energia:373 kcal Szénhidrát:54,3g Fehérje:13,4 g Zsír:9,6 g Só: 1,2g Cukor: 0 g	Sárgarépáskrém /7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Tej /7/ Energia:476 kcal Szénhidrát:51,6g Fehérje:14,1 g Zsír:20,1 g Só: 1g Cukor: 0 g	Körözött /7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Kígyóuborka Keserű tea Energia:301 kcal Szénhidrát:47,2g Fehérje:12,8 g Zsír:5,3 g Só: 2,6g 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!