

2024.MÁJUS 13-19

## ÉTLAP

Diabetes	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
Reggeli	<b>Keserű tea</b> <b>Sajtos párizsi</b> /7/ <b>Miniráma</b> /7/ <b>Teljes kiőrlésű kenyér</b> /1,6,7,8,11/ <b>Kígyóuborka</b> Energia:394 kcal Szénhidrát: 51,6g Fehérje:13,8 g Zsír:13,1 g Só:2,5 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>Paradicsom</b> Energia:406 kcal Szénhidrát: 47,3g Fehérje:13,8 g Zsír:16,4 g Só:2,3g Cukor: 0 g	<b>Tej</b> /7/ <b>Miniméz</b> <b>Miniráma</b> /7/ <b>Teljes kiőrlésű kenyér</b> /1,6,7,8,11/ Energia:490 kcal Szénhidrát: 75,6 g Fehérje:15,4 g Zsír:9,5 Só:1,2g 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>Zöldpaprika</b> Energia:336 kcal Szénhidrát:48g Fehérje:9,9g Zsír:10 g Só:1,3 g Cukor: 0 g	<b>Keserű tea</b> <b>Fűszeres babkrém</b> /7/ <b>Teljes kiőrlésű kenyér</b> /1,6,7,8,11/ <b>Kígyóuborka</b> Energia:460 kcal Szénhidrát: 59,5g Fehérje:22,6 g Zsír:12,4 g Só:2,1g Cukor: 0 g	<b>Keserű tea</b> <b>Főtt tojás</b> /3/ <b>Miniráma</b> /7/ <b>Teljes kiőrlésű kenyér</b> /1,6,7,8,11/ <b>Paradicsom</b> Energia:352 kcal Szénhidrát: 45,4 g Fehérje:13,7 g Zsír:11,1 g Só:1,3g Cukor: 0 g	<b>Keserű tea</b> <b>Zalai Miniráma</b> /7/ <b>Teljes kiőrlésű kenyér</b> /1,6,7,8,11/ <b>Zöldpaprika</b> Energia:370 kcal Szénhidrát: 40,3g Fehérje:13,4 g Zsír:16 g Só:2,1g 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>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>Meggyes joghurt</b> /7/ Energia:128 kcal Szénhidrát:13,4 g Fehérje: 5,4 Zsír: 5,4 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
Ebéd	<b>Orjaleves</b> /1,3,6,7,9,10,12/ <b>Sertés sült Lencsefőzelék</b> /1,7,10/ Energia:694 kcal Szénhidrát:49,4 g	<b>Csurgatott tojás leves</b> /1,3/ <b>Tejszínes zöldséges ragu</b> /1,3,6,7,9,10/ <b>Párolt rizs</b> Energia:764 kcal Szénhidrát:59,2g	<b>Csontleves</b> /1,3,6,7,9,10,12/ <b>Csirke mell csíkok</b> /1,3,6,7,9,10/ <b>Finomfőzelék</b> /1,3,6,7,9,10/ <b>Teljes kiőrlésű kenyér</b> /1,6,7,8,11/ Energia:640 kcal Szénhidrát:55,9g	<b>Brokkolikrém leves</b> /1,7/ <b>Zsemlekočka</b> /1,3,6,7,11/ <b>Sült sertésszelet</b> /1,3,6,7,9,10/ <b>Hagymás tört burgonya</b> Energia:698 kcal Szénhidrát:70,2 g	<b>Zöldbabeleves</b> /1,3,6,7,9,10/ <b>Sült csirkecomb</b> /1,3,7,9,10/ <b>Főtt rizs</b> Energia:658 kcal Szénhidrát:53,8g	<b>Tarhonyaleves</b> /1,3/ <b>Sertés pörkölt Burgonyafőzelék</b> /1,7/ Energia:916 kcal Szénhidrát:79,9g	<b>Erőleves</b> /1,3,6,7,9,10,12/ <b>Natúr sertésszelet</b> /1,3,6,7,9,10/ <b>Tört burgonya Őszibarack befőtt</b> Energia:610 kcal Szénhidrát:63,7g



	Fehérje: 51,7 g Zsír:30 g Só: 0,7 g Cukor: 0 g	Fehérje: 34,8 g Zsír:44,6 g Só: 1,6g Cukor: 0 g	Fehérje: 47,5 g Zsír:22,5 Só: 1,4 g Cukor: 0 g	Fehérje: 37,1 g Zsír:27,5 g Só: 0,9 g Cukor: 0 g	Fehérje: 53,8 g Zsír:23,5 g Só: 0,5 g Cukor: 0 g	Fehérje: 36,7 g Zsír:50,8 g Só: 1,6 g Cukor: 0 g	Fehérje: 37,9 g Zsír:20,9 g Só: 0,8 g Cukor: 0 g
Uzsonna	<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 /002</b> 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
Vacsora	<b>Sajtkrém</b> /7/ <b>Teljes kiőrlésű kenyér</b> /1,6,7,8,11/ <b>Paradicsom</b> <b>Keserű tea</b> Energia: 373 kcal Szénhidrát: 54,3 g Fehérje:13,4 g Zsír:9,6 g Só:1,2 g Cukor: 0 g	<b>Tojáskrém</b> /3,7/ <b>Teljes kiőrlésű kenyér</b> /1,6,7,8,11/ <b>Zöldpaprika</b> <b>Keserű tea</b> Energia: 384 kcal Szénhidrát: 46,4g Fehérje:11,5 g Zsír:15,4 g Só:1,3 g Cukor: 0 g	<b>Húskrém</b> /7/ <b>Teljes kiőrlésű kenyér</b> /1,6,7,8,11/ <b>Kígyóuborka</b> <b>Keserű tea</b> Energia: 460 kcal Szénhidrát: 50,5 g Fehérje:14,5 g Zsír:21,5 g Só:1,5 g Cukor: 0 g	<b>Csirkemájkrém</b> /7/ <b>Teljes kiőrlésű kenyér</b> /1,6,7,8,11/ <b>Paradicsom</b> <b>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>Sonka</b> <b>Miniráma</b> /7/ <b>Teljes kiőrlésű kenyér</b> /1,6,7,8,11/ <b>Zöldpaprika</b> <b>Keserű tea</b> Energia: 329 kcal Szénhidrát: 46,7g Fehérje:15,5 g Zsír:7,4 g Só:2,1g Cukor: 0 g	<b>Körözött</b> /7/ <b>Teljes kiőrlésű kenyér</b> /1,6,7,8,11/ <b>Kígyóuborka</b> <b>Keserű tea</b> Energia: 306 kcal Szénhidrát: 47,9g Fehérje:12,8 g Zsír:5,5 g Só:2,6g Cukor: 0 g	<b>Soproni</b> <b>Miniráma</b> /7/ <b>Teljes kiőrlésű kenyér</b> /1,6,7,8,11/ <b>Keserű tea</b> Energia: 507 kcal Szénhidrát: 51,6g Fehérje:15,7 g Zsír:24,1 g Só:1,2g 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!**