

2024.JÚLIUS 22-28

ÉTLAP

Diabetes	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
Reggeli	Keserű tea Olasz Miniráma /7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Kígyóuborka Energia:402 kcal Szénhidrát: 46,2g Fehérje:14,3 g Zsír:16,3 g Só:2,2 g Cukor: 0 g	Keserű tea Főtt tojás /3/ Miniráma /7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Paradicsom Energia:386 kcal Szénhidrát: 51,7g Fehérje:14,6 g Zsír:11,4 g Só:1,4 g Cukor: 0 g	Keserű tea Zalai Miniráma /7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Zöldpaprika Energia:411 kcal Szénhidrát: 47,6 g Fehérje:14,8 g Zsír:16,4 Só:2,2 g 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	Tej /7/ Minijam Miniráma /7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Energia:378 kcal Szénhidrát: 52,9g Fehérje:12,9 g Zsír:8,9 g Só:0,8 g Cukor: 0 g	Keserű tea Sonka Miniráma /7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Paradicsom Energia:336 kcal Szénhidrát: 48 g Fehérje:15,5 g Zsír:7,5 g Só:2,1g Cukor: 0 g	Keserű tea Sajtos párizsi /7/ Miniráma /7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Kígyóuborka Energia:394 kcal Szénhidrát: 51,6g Fehérje:13,8 g Zsír:13,1 g Só:2,5g Cukor: 0 g
Tízórai	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	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 Szénhidrát: 9,2 g Fehérje: 6,8 g Zsír: 7,2 g Só:0,6 g Cukor: 0 g	Almás joghurt /7/ Energia:107 kcal Szénhidrát: 8,7 g Fehérje: 5,2 g Zsír:5,5 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	Húsleves /1,3,6,7,9,10,12/ Sertés pörkölt Kelkáposzta főzelék /1,10/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Energia:904 kcal Szénhidrát:74,7 g	Almaleves /1,7/ Sült csirkecomb /1,3,7,9,10/ Sárgarépás rizs Energia:689 kcal Szénhidrát:59,5g	Erőleves /1,3,6,7,9,10,12/ Natúr csirkemell /1,3,6,7,9,10/ Sárgarépa főzelék /1,7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Energia: 653 kcal Szénhidrát:63,1g	Zeller leves /1,3,6,7,9,10/ Császár szelet /7,10/ Sós burgonya Csemege uborka /10/ Energia:732 kcal Szénhidrát:61,4 g	Karfiolleves /1,3,6,7,9,10/ Zöldséges rizseshús /10/ Energia:667 kcal Szénhidrát:66,9g	Csurgatott tojás leves /1,3/ Sertés sült Finom főzelék /1,3,6,7,9,10/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Energia:723 kcal Szénhidrát:56,3g	Orjaleves /1,3,6,7,9,10,12/ Borsos tokány /10/ Párolt rizs Energia:635 kcal Szénhidrát:54,1g

	Fehérje:47,2 g Zsír: 46,9 g Só:2,4 g Cukor: 0 g	Fehérje:52,9 g Zsír: 24,2 g Só:0,8g Cukor: 0 g	Fehérje:45,4 g Zsír: 21,5 g Só:1,8 g Cukor: 0 g	Fehérje:42,7 g Zsír: 32,7 g Só:1,1g Cukor: 0 g	Fehérje:29,2 g Zsír: 32,1 g Só:1,2 g Cukor: 0 g	Fehérje:39,5 g Zsír: 34,7 g Só:1,3g Cukor: 0 g	Fehérje:36,3 g Zsír: 31,6 g Só:1,4g 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	Trappista sajt /7/ Miniráma /7/ Kenyér Zöldpaprika Keserű tea Energia: 480 kcal Szénhidrát:46,6 g Fehérje: 22,1 g Zsír:20,5 g Só:2,3 g Cukor: 0 g	Fűszeres babkrém /7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Kígyóuborka Keserű tea Energia: 453 kcal Szénhidrát:58,1g Fehérje: 22,6 g Zsír:12,4 g Só:2,1 g Cukor: 0 g	Sajtkrém /7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Zöldpaprika Keserű tea Energia: 480 kcal Szénhidrát:51,2 g Fehérje: 14,8 g Zsír:22,4 g Só:1,8 g Cukor: 0 g	Körözött /7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Paradicsom Keserű tea Energia: 333 kcal Szénhidrát:53,1g Fehérje: 13,6 g Zsír:5,6 g Só:2,7 g Cukor: 0 g	Sajtkrém /7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Kígyóuborka Keserű tea Energia: 346 kcal Szénhidrát:49,4g Fehérje: 12,5 g Zsír:9,4 g Só:1,1g Cukor: 0 g	Halkrém /4,7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Zöldpaprika Keserű tea Energia: 454 kcal Szénhidrát:51,1g Fehérje: j13,8 g Zsír:20 g Só:1,4 g Cukor: 0 g	Medve light sajt /7/ Miniráma /7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Paradicsom Keserű tea Energia: 364 kcal Szénhidrát:53,5g Fehérje: 10,8 g Zsír:10,1 g Só:1,4 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!