

2024.OKTÓBER 14-20

ÉTLAP

Diabetes	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
Reggeli	Keserű tea Kenőmájás /10/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Paradicsom Energia:405 kcal Szénhidrát:51,8g Fehérje:15,7 g Zsír:13 g Só:2,2 g Cukor: 0 g	Keserű tea Körözött /7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Kígyóuborka Energia:279 kcal Szénhidrát:43g Fehérje:11,9 g Zsír:5,2 g Só:2,5g Cukor: 0 g	Tej /7/ Sárgarépáskrém /7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Energia:476 kcal Szénhidrát:51,6 g Fehérje:14,1 g Zsír:20,1 Só: 1g Cukor: 0 g	Keserű tea Főtt tojás /3/ Miniráma /7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Paradicsom Energia:384 kcal Szénhidrát:51g Fehérje:14,5 g Zsír:11,5 g Só:1,4 g Cukor: 0 g	Keserű tea Sonka Miniráma /7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Zöldpaprika Energia:329 kcal Szénhidrát:46,7g Fehérje:15,5 g Zsír:7,4 g Só:2,1g Cukor: 0 g	Keserű tea Soproni Miniráma /7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Kígyóuborka Energia:500 kcal Szénhidrát:50,2 g Fehérje:15,7 g Zsír:24,1 g Só:1,2g Cukor: 0 g	Keserű tea Trappista sajt /7/ Miniráma /7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Paradicsom Energia:508 kcal Szénhidrát:52,2g Fehérje:23,1 g Zsír:20,7 g Só:2,4g 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	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	Meggyes joghurt /7/ Energia: 128 kcal Szénhidrát: 13,4 g Fehérje: 5,4 Zsír: 5,4 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	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
Ebéd	Reszelttészta leves /1,3,6,7,9,10,12/ Vagdalt /1,6,7,8,11/ Burgonyafőzelék /1,7/ Energia:763 kcal Szénhidrát: 65,9 g Fehérje:39 g	Karalábéleves /1,3,6,7,9,10/ Parajos sonkás penne /1,3,7,10/ Energia:834 kcal Szénhidrát: 94,9g Fehérje:39,8 g	Orjaleves /1,3,6,7,9,10,12/ Sertés pörkölt Tökfőzelék /1,7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Energia:884 kcal Szénhidrát: 64,3g Fehérje:47 g	Zöldborsóleves /1,3,6,7,9,10/ Sült csirkecomb /1,3,9,10/ Sárgarépás rizs Energia:751 kcal Szénhidrát: 65,7 g Fehérje:57,8 g	Rántott leves /1/ levesgyönggyel /1,3,7/ Sertéspaprikás /1,7,10/ Tészta /1,3/ Energia:782 kcal Szénhidrát: 54,8g Fehérje:35,6 g	Zöldségleves /1,3,6,7,9,10/ Natúr sertésszelet /1,3,6,7,9,10/ Paradicsomos káposzta /1/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Energia:621 kcal Szénhidrát: 55,2g Fehérje:33,7 g	Erőleves /1,3,6,7,9,10,12/ Stefánia szelet /1,3,6,7,11/ Sós burgonya Energia:683 kcal Szénhidrát: 62,7g Fehérje:35,5 g

	Zsír:38,5 g Só:1,7 g	Zsír:30,5 g Só:3,1g	Zsír:49,4 Só:2,2 g	Zsír:26,3 g Só:0,9g	Zsír:50,3 g Só:2 g	Zsír:27,1 g Só:1,3g	Zsír:33 g Só:1,8g
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	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
Vacsora	Sajtkrém /7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Kígyóborka Keserű tea Energia:448 kcal Szénhidrát:45,5 g Fehérje:14 g Zsír:21,9 g Só:1,7 g Cukor: 0 g	Halkrém /4,7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Paradicsom Keserű tea Energia:395 kcal Szénhidrát:40,5g Fehérje:12,1 g Zsír:19,3 g Só:1,2 g Cukor: 0 g	Medve light sajt /7/ Miniráma /7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Zöldpaprika Keserű tea Energia:304 kcal Szénhidrát:42,3 g Fehérje:9,1 g Zsír:9,6 g Só:1,1 g Cukor: 0 g	Húskrém /7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Kígyóborka Keserű tea Energia:460 kcal Szénhidrát:50,5g Fehérje:14,5 g Zsír:21,5 g Só:1,5 g Cukor: 0 g	Fűszeres babkrém /7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Paradicsom Keserű tea Energia:487 kcal Szénhidrát:64,4g Fehérje:23,5 g Zsír:12,7 g Só:2,3g Cukor: 0 g	Tojáskrém /3,7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Zöldpaprika Keserű tea Energia:408 kcal Szénhidrát:51g Fehérje:12,2 g Zsír:15,6 g Só:1,4g Cukor: 0 g	Sajtos párizsi /7/ Miniráma /7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Kígyóborka Keserű tea Energia:400 kcal Szénhidrát:52,4g Fehérje:13,7 g Zsír:13,3 g Só:2,4g 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!