

2024.DECEMBER 9-15

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/ Zöldpaprika Energia: 333 kcal Szénhidrát:52,8g Fehérje:13,6 g Zsír:5,7 g Só:2,7g Cukor: 0 g	Keserű tea Zalai Miniráma /7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Kígyóuborka Energia: 431 kcal Szénhidrát:51,1 g Fehérje:15,7 g Zsír:16,6 Só: 2,3g Cukor: 0 g	Keserű tea Főtt tojás /3/ Miniráma /7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Paradicsom Energia: 357 kcal Szénhidrát:46,1g Fehérje:13,7 g Zsír:11,3 g Só:1,3 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 Trappista sajt /7/ Miniráma /7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Kígyóuborka Energia: 501 kcal Szénhidrát:50,8 g Fehérje:23,1 g Zsír:20,6 g Só:2,4g Cukor: 0 g	Keserű tea Soproni Miniráma /7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Paradicsom Energia: 507 kcal Szénhidrát:51,6g Fehérje:5,7 g Zsír:24,1 g Só:1,2g 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 /1,3,6,7,10,11/ Burgonyafőzelék /1,7/	Karalábéleves /1,3,6,7,9,10/ Bakonyi tokány /1,7,10/ Tészta /1,3/	Orjaleves /1,3,6,7,9,10,12/ Sertés pörkölt Tökfőzelék /1,7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/	Zöldborsóleves /1,3,6,7,9,10/ Sajttal töltött halrúd /1,4,7,9/ Párolt rizs	Rántott leves /1/ levesgyönggyel /1,3/ Serpenyős burgonya /9/ Vágott vegyes savanyú	Zöldségleves /1,3,6,7,9,10/ Natúr sertésszelet /1,3,6,7,9,10/ Fejtett babfőzelék /1,7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/	Erőleves /1,3,6,7,9,10,12/ Fokhagymás csirkemell /1,3,6,7,9,10/ Főtt rizs

	Energia:763 kcal Szénhidrát: 65,9 g Fehérje: 39 g Zsír:38,5 g Só:1,7 g Cukor: 0 g	Energia:818 kcal Szénhidrát: 65,3g Fehérje: 38,2 g Zsír:45,9 g Só:2g Cukor: 0 g	Energia:884 kcal Szénhidrát: 64,3g Fehérje: 47 g Zsír:49,4 Só:2,2 g Cukor: 0 g	Energia:658 kcal Szénhidrát: 84,6 g Fehérje: 24,1 g Zsír:23,4 g Só:1,6g Cukor: 0 g	Energia:554 kcal Szénhidrát: 76,6g Fehérje: 10,4 g Zsír:23,4 g Só:1,7 g Cukor: 0 g	Energia:696 kcal Szénhidrát: 61,1g Fehérje: 40,2 g Zsír:29,9 g Só:0,7g Cukor: 0 g	Energia:533 kcal Szénhidrát: 62,3g Fehérje: 39,8 g Zsír:12,2 g Só:0,8g 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	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/ Zöldpaprika 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/ Kígyóuborka Citromos tea Energia:422 kcal Szénhidrát:45,4g Fehérje: 13 g Zsír:19,5 g Só:1,3 g Cukor: 0 g	Medve light sajt /7/ Miniráma /7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Paradicsom Citromos tea Energia:304 kcal Szénhidrát:42,3 g Fehérje: 9,1 g Zsír:9,6 g Só:1,1 g Cukor: 0 g	Zöldséges felvágott Miniráma /7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Zöldpaprika Citromos tea Energia:399 kcal Szénhidrát:45,9g Fehérje: 13,8 g Zsír:16,3 g Só:2,3 g Cukor: 0 g	Sajtkrém /7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Kígyóuborka Citromos tea Energia:373 kcal Szénhidrát:54,3g Fehérje: 13,4 g Zsír:9,6 g Só:1,2g Cukor: 0 g	Tojáskrém /3,7/ Teljes kiőrlésű kenyér /1,6,7,8,11/ Paradicsom Citromos 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/ Zöldpaprika Citromos 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!