

Idős diabetes

Étlap

2019. március 18 - 2019. március 24

Étkezés	2019.03.18 Hétfő	2019.03.19 Kedd	2019.03.20 Szerda	2019.03.21 Csütörtök	2019.03.22 Péntek	2019.03.23 Szombat	2019.03.24 Vasárnap
Reggeli	Tavaszi felvágott ⁶ , Margarin 2 dkg, Tea, félbarna kenyér ^{1,6} E: 240kcal Tel.zsír.: 2,76g CH: 30,05g Só: 0,93g Zsír: 7,91g Feh.: 11,17g Cuk: 0,00g Ca: 12,40mg	tej 1,5%, pogácsa ^{1,3,7} E: 217kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 24,80g Só: 0,00g Zsír: 10,40g Feh.: 4,55g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	kométa párizsi, Margarin 2 dkg, Retek, tej 1,5%, zsemle ¹ E: 137kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 28,50g Só: 0,79g Zsír: 0,35g Feh.: 4,70g Cuk: 0,00g Ca: 10,55mg	Kakaó diab, Vajas croassan E: 0kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 0,00g Só: 0,00g Zsír: 0,00g Feh.: 0,00g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	Zala felvágott ⁶ , Margarin 2 dkg, saláta levél szendvicshez, félbarna kenyér ^{1,6} E: 270kcal Tel.zsír.: 3,64g CH: 29,10g Só: 1,25g Zsír: 10,55g Feh.: 13,80g Cuk: 0,00g Ca: 10,20mg	Tepertőkrém 5 dkg ¹⁰ , Újhagyma, teljeskiörlésű kenyér ¹ E: 176kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 37,08g Só: 1,92g Zsír: 0,61g Feh.: 5,42g Cuk: 0,00g Ca: 27,15mg	Tojásrántotta, Paprika, félbarna kenyér ^{1,6} E: 207kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 39,90g Só: 0,00g Zsír: 0,80g Feh.: 8,50g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg
Tízórai	Sajtos pogácsa ^{1,3,7} E: 459kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 40,00g Só: 0,00g Zsír: 22,00g Feh.: 22,00g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	Diab nápolyi E: 0kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 0,00g Só: 0,00g Zsír: 0,00g Feh.: 0,00g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	Kölesgolyó E: 0kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 0,00g Só: 0,00g Zsír: 0,00g Feh.: 0,00g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	kockasajt ⁷ , félbarna kenyér ^{1,6} E: 74kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 14,40g Só: 0,00g Zsír: 0,30g Feh.: 3,00g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	Kefir ⁷ , Abonett kukorica E: 97kcal Tel.zsír.: 2,93g CH: 6,90g Só: 0,45g Zsír: 5,40g Feh.: 5,10g Cuk: 0,00g Ca: 180,00mg	Jogobella light gyüm.joghurt E: 0kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 0,00g Só: 0,00g Zsír: 0,00g Feh.: 0,00g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	diab édes teasütemény ^{1,3,7} E: 526kcal Tel.zsír.: 8,68g CH: 48,30g Só: 1,33g Zsír: 33,30g Feh.: 8,50g Cuk: 13,26g Ca: 24,69mg
Ebéd	Legényfogó leves ^{7,9} , Zöldbabfőzelék ^{1,7} , Sült virsli ⁶ E: 1 571kcal Tel.zsír.: 3,89g CH: 202,79g Só: 5,63g Zsír: 46,07g Feh.: 90,58g Cuk: 0,00g Ca: 108,47mg	Rizsleves, Székelykáposzta ^{1,7} , Kenyér ebédhez ^{1,6} E: 577kcal Tel.zsír.: 3,56g CH: 40,46g Só: 6,78g Zsír: 31,38g Feh.: 30,68g Cuk: 0,00g Ca: 162,61mg	Zöldborsóleves--- ^{1,9} , Rántott halrudak ^{1,4} , főtt rizs, Tartármártás ^{3,7,10} E: 1 322kcal Tel.zsír.: 4,40g CH: 176,27g Só: 1,33g Zsír: 47,07g Feh.: 40,59g Cuk: 0,00g Ca: 56,84mg	Húsleves cérnametéllel ^{1,3,9} , Főtt hús, Piritott dara ¹ , Gyümölcsmártás diab. E: 679kcal Tel.zsír.: 0,47g CH: 94,88g Só: 2,25g Zsír: 15,34g Feh.: 38,35g Cuk: 0,00g Ca: 76,36mg	Frankfurti leves ^{6,7,9} , Burgonyás tészta ^{1,3} , Csemege uborka E: 1 074kcal Tel.zsír.: 2,97g CH: 150,35g Só: 7,21g Zsír: 35,00g Feh.: 37,37g Cuk: 0,00g Ca: 192,50mg	Savanyú tojásleves, Disznótoros, Tört burgonya, Csalamádé E: 823kcal Tel.zsír.: 4,16g CH: 129,33g Só: 5,42g Zsír: 22,25g Feh.: 23,20g Cuk: 6,00g Ca: 141,47mg	Májgombóclevess--- ⁹ , Töltött csirkecomb, Zöldséges rizs ⁹ E: 602kcal Tel.zsír.: 1,23g CH: 108,00g Só: 0,96g Zsír: 11,22g Feh.: 12,38g Cuk: 0,00g Ca: 34,29mg
Uzsonna	Alma E: 63kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 12,60g Só: 0,02g Zsír: 0,72g Feh.: 0,72g Cuk: 0,00g Ca: 18,90mg	Körte E: 80kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 18,00g Só: 0,01g Zsír: 0,45g Feh.: 0,60g Cuk: 0,00g Ca: 23,55mg	Narancs E: 91kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 18,70g Só: 0,01g Zsír: 0,44g Feh.: 1,32g Cuk: 0,00g Ca: 96,36mg	Banán E: 158kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 36,30g Só: 0,08g Zsír: 0,15g Feh.: 1,95g Cuk: 0,00g Ca: 9,00mg	Mandarin E: 23kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 4,90g Só: 0,00g Zsír: 0,15g Feh.: 0,35g Cuk: 0,00g Ca: 11,50mg	Alma E: 63kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 12,60g Só: 0,02g Zsír: 0,72g Feh.: 0,72g Cuk: 0,00g Ca: 18,90mg	Narancs E: 91kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 18,70g Só: 0,01g Zsír: 0,44g Feh.: 1,32g Cuk: 0,00g Ca: 96,36mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

- | | | |
|---|--|-----------|
| 1. Glutént tartalmazó gabona | 8. Diófélek | 15. gomba |
| 2. Rákfélék és azokból készült termékek | 9. Zeller és abból készült termékek | |
| 3. Tojás és abból készült termékek | 10. Mustár és abból készült termékek | |
| 4. Halak és azokból készült termékek | 11. Szezámag és abból készült termékek | |
| 5. Földimogyoró és abból készült termékek | 12. Kén-dioxid | |
| 6. Szójabab és abból készült termékek | 13. Puhatestűek | |
| 7. Tej és abból készült termékek | 14. Csillagfűrt | |

Idős diabetes

Étlap

2019. március 18 - 2019. március 24

Vacsora	Túrós csusza diab ₇	Kenőmájás _{6,7} , tej 1,5%, zsemle ₁	joghurt, kifli ₁	Tökfőzelék-- _{1,7} , Sült kolbász, félbarna kenyér _{1,6}	Sajtkrém házi _{1,8} , Paradicsom, félbarna kenyér _{1,6}	Vaj 2 dkg, Paprika, Sonka felvágott, félbarna kenyér _{1,6}	Tej ₇ , Margarin 2 dkg, Diab lekvár 2 db, zsemle ₁
	E: 164kcal Tel.zsír.: 1,14g CH: 1,85g Só: 3,95g Zsír: 13,48g Feh.: 8,10g Cuk: 0,00g Ca: 40,00mg	E: 295kcal Tel.zsír.: 6,33g CH: 28,65g Só: 2,16g Zsír: 14,20g Feh.: 12,65g Cuk: 0,00g Ca: 15,55mg	E: 3kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 0,57g Só: 0,02g Zsír: 0,01g Feh.: 0,09g Cuk: 0,00g Ca: 0,21mg	E: 556kcal Tel.zsír.: 12,14g CH: 36,87g Só: 3,94g Zsír: 34,53g Feh.: 22,99g Cuk: 0,00g Ca: 64,22mg	E: 236kcal Tel.zsír.: 0,01g CH: 46,03g Só: 0,20g Zsír: 1,05g Feh.: 9,52g Cuk: 0,00g Ca: 6,16mg	E: 207kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 39,90g Só: 0,00g Zsír: 0,80g Feh.: 8,50g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	E: 287kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 44,50g Só: 0,79g Zsír: 4,85g Feh.: 14,90g Cuk: 0,00g Ca: 10,55mg
Energia:	2 495,69kcal	1 167,66kcal	1 552,44kcal	1 465,71kcal	1 700,28kcal	1 269,00kcal	1 712,81kcal
Zsír:	90,18g	56,43g	47,86g	50,32g	52,14g	24,38g	50,61g
Telített zsírsav:	7,78g	9,89g	4,40g	12,61g	9,54g	4,16g	9,91g
Fehérje:	132,57g	48,48g	46,70g	66,29g	66,14g	37,84g	45,60g
Szénhidrát:	287,29g	111,91g	224,04g	182,45g	237,28g	218,91g	259,40g
Hozzáadott cukor:	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	0,00g	6,00g	13,26g
Só:	10,53g	8,95g	2,15g	6,27g	9,12g	7,35g	3,09g
Ca:	179,76mg	201,71mg	163,96mg	149,58mg	400,36mg	187,52mg	165,89mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

- | | | |
|---|--|-----------|
| 1. Glutént tartalmazó gabona | 8. Diófélék | 15. gomba |
| 2. Rákfélék és azokból készült termékek | 9. Zeller és abból készült termékek | |
| 3. Tojás és abból készült termékek | 10. Mustár és abból készült termékek | |
| 4. Halak és azokból készült termékek | 11. Szezámag és abból készült termékek | |
| 5. Földimogyoró és abból készült termékek | 12. Kén-dioxid | |
| 6. Szójabab és abból készült termékek | 13. Puhatestűek | |
| 7. Tej és abból készült termékek | 14. Csillagfürt | |