

Étlap epekímélő,diab,tejm. egész napos ellátás
2026.01.12. - 2026.01.18.

	hétfő 2026.01.12.	kedd 2026.01.13.	szerda 2026.01.14.	csütörtök 2026.01.15.	péntek 2026.01.16.	szombat 2026.01.17.	vasárnap 2026.01.18.
Reggeli	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), diabetikus dzsem (15), liga margarin, félbarna kenyér (01), E: 924(Kj) 221(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:1,32(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 20(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), tojásrántotta (03), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 672(Kj) 400(KCal) F: 24(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:1,35(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 131(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), diabetikus méz (15), liga margarin, félbarna kenyér (01), E:1 138(Kj) 272(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 53(g) Zsir: 3(g) Cuk: 17(g) Só:1,32(g) Tel. Zs: 1(g) Ca: 20(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), sonkás szelet, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 112(Kj) 266(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsir: 5(g) Cuk: 1(g) Só:3,00(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 29(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), hamé (03,06,08), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 101(Kj) 503(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsir: 30(g) Cuk: 1(g) Só:3,04(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 34(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), csirkemell sonka felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 198(Kj) 287(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 7(g) Cuk: 0(g) Só:2,64(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 29(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), főtt krinolin (06), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 555(Kj) 372(KCal) F: 18(g) Kol: 60(g) Sz: 38(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:3,65(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 46(mg)
	zala felvágott (06), margarin (07), félbarna kenyér (01), E:1 043(Kj) 250(KCal) F: 12(g) Kol: 45(g) Sz: 20(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só:1,77(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 20(mg)	diabetikus befőtt (15), diabetikus keksz (01,03,06,08,15), E: 448(Kj) 107(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 15(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,12(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	sonkás szelet, liga margarin, félbarna kenyér (01), E: 705(Kj) 169(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 22(g) Zsir: 4(g) Cuk: 0(g) Só:2,39(g) Tel. Zs: 1(g) Ca: 8(mg)	alma, E: 130(Kj) 31(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 7(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 6(mg)	sós keksz (01,11,03), E: 603(Kj) 144(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 19(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 0(mg)	alma, E: 130(Kj) 31(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 7(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 6(mg)	alma kompót (15,12), diabetikus keksz (01,03,06,08,15), E: 586(Kj) 140(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 22(g) Zsir: 5(g) Cuk: 1(g) Só:0,38(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 6(mg)
Tízórai	burgonyaleves tejmentes (01,09,03,10), borsos tokány diétás, tejmentes (01), tészta (01,03), E:2 211(Kj) 529(KCal) F: 38(g) Kol: 78(g) Sz: 59(g) Zsir: 14(g) Cuk: 1(g) Só:4,86(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 55(mg)	vajgaluska leves (09,01,03), sonkás cvekedli tejmentes (01,03), E:1 837(Kj) 439(KCal) F: 18(g) Kol: 56(g) Sz: 49(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:3,67(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 73(mg)	karalábéleves (01,03), fasírt diétásan (03,01), zöldbabfőzelék (01), félbarna kenyér (01), E:2 292(Kj) 548(KCal) F: 37(g) Kol: 60(g) Sz: 66(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só:5,26(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 141(mg)	fahéjas almaleves tejmentes (12,01,15), rakott burgonya virslivel diétás tejmentes (01,06,03,08), cékla, E:2 520(Kj) 603(KCal) F: 19(g) Kol: 36(g) Sz: 92(g) Zsir: 14(g) Cuk: 14(g) Só:6,08(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 131(mg)	palócleves diétás, tejmentes (09,01), piskótatekercs diabetikus, E:2 158(Kj) 516(KCal) F: 31(g) Kol: 36(g) Sz: 55(g) Zsir: 22(g) Cuk: 0(g) Só:1,14(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 114(mg)	tojásleves (01,03), halrudacska (01,02,03,04,06,10), párolt rizs, cékla, 0(g) Sz: 74(g) Zsir: 19(g) Cuk: 14(g)	csontleves (09,01,03,10), almás sertésszelet, főtt burgonya, E:3 241(Kj) 775(KCal) F: 62(g) Kol: 84(g) Sz: 60(g) Zsir: 57(g) Cuk: 0(g) Só:5,11(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 83(mg)
	sós keksz (01,11,03), E: 603(Kj) 144(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 19(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 0(mg)	alma, E: 130(Kj) 31(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 7(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 6(mg)	banán, E: 439(Kj) 105(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 24(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,06(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 110(mg)	sütőtök, E: 202(Kj) 48(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 10(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 24(mg)	diabetikus szörp (15), E: 59(Kj) 14(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 6(g) Zsir: 0(g) Cuk: 1(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	diabetikus dzsem (15), félbarna kenyér (01), E: 471(Kj) 113(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 22(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,64(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 8(mg)	sós keksz (01,11,03), E: 603(Kj) 144(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 19(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 0(mg)
Uzsonna	gyümölcsstea cukor nélkül (12), kastély csemege, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka,	gyümölcsstea cukor nélkül (12), párizsi felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka,	gyümölcsstea cukor nélkül (12), pizzasonka felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka,	gyümölcsstea cukor nélkül (12), tojáskrém (03), félbarna kenyér (01), kigyóuborka,	gyümölcsstea cukor nélkül (12), párizsi felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka,	gyümölcsstea cukor nélkül (12), zöldséges felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka,	gyümölcsstea cukor nélkül (12), zala felvágott (06), liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka,
Vacs							

ora	E:1 169(Kj) 280(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:2,77(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 29(mg)	E:1 478(Kj) 354(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:2,47(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 125(mg)	E:1 127(Kj) 270(KCal) F: 15(g) Kol: 42(g) Sz: 38(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:2,71(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 44(mg)	E:1 345(Kj) 322(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 38(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:2,80(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 83(mg)	E:1 478(Kj) 354(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:2,47(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 125(mg)	E:1 609(Kj) 385(KCal) F: 15(g) Kol: 55(g) Sz: 38(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:2,37(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 42(mg)	E:1 370(Kj) 328(KCal) F: 16(g) Kol: 45(g) Sz: 38(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:2,26(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 42(mg)

01=Glutén,02=Rákfélék,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csillagfűrt,14=Puhatestűek,15=Édesítő,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető