

Étlap cukros egész napos ellátás 2025.03.10. - 2025.03.16.

	hétfő 2025.03.10	kedd 2025.03.11.	szerda 2025.03.12.	csütörtök 2025.03.13.	péntek 2025.03.14.	szombat 2025.03.15.	vasárnap 2025.03.16.
Reggeli	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), tej (07), diabetikus méz (15), margarin (07), korpás zsemle (01), E:1 253(Kj) 300(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 56(g) Zsir: 4(g) Cuk: 17(g) Só:1,05(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 123(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), tojásrántotta (03), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:1 738(Kj) 416(KCal) F: 25(g) Kol: 0(g) Sz: 42(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), tej (07), diabetikus kalács (01,06,07,15), margarin (07), E:1 104(Kj) 264(KCal) F: 10(g) Kol: 0(g) Sz: 35(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:0,80(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 123(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), csirkemell sonka felvágott, vajkrém (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:1 461(Kj) 349(KCal) F: 12(g) Kol: 0(g) Sz: 27(g) Zsir: 21(g) Cuk: 1(g) Só:2,21(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 22(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), natúr joghurt (07), kifli (01), E: 988(Kj) 236(KCal) F: 10(g) Kol: 0(g) Sz: 33(g) Zsir: 7(g) Cuk: 2(g) Só:1,20(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 200(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), tejbegríz fahéj szóráttal, édesítővel (01,15,07), E:1 099(Kj) 263(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 37(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,59(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 365(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), főtt krinolin (06), mustár (10), félbarna kenyér (01), E:1 573(Kj) 376(KCal) F: 17(g) Kol: 60(g) Sz: 38(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g) Só:3,86(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 44(mg)
Tízórai	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)	diabetikus keksz (01,03,06,08,15), E: 439(Kj) 105(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 14(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,12(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(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)	gyümölcs, E: 226(Kj) 54(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 12(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 28(mg)	diabetikus keksz (01,03,06,08,15), E: 439(Kj) 105(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 14(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,12(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	diabetikus nápolyi (01,06,15), E:1 112(Kj) 266(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 23(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g) Só:0,07(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 0(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)
Ebéd	nyírségi gombóclevés (09,01,03,10,07), hentestokány (10,01,07), tészta (01,03), E:3 284(Kj) 786(KCal) F: 60(g) Kol:132(g) Sz: 73(g) Zsir: 29(g) Cuk: 0(g) Só:4,39(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 117(mg)	gombaleves (09,01,07,03), sonkás cvekedli (01,07,03), E:2 578(Kj) 617(KCal) F: 38(g) Kol: 65(g) Sz: 66(g) Zsir: 21(g) Cuk: 0(g) Só:5,36(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 360(mg)	kertészleves (01,09,03), paradicsomos húsgombóc (01,15), fott burgonya, E:2 073(Kj) 496(KCal) F: 29(g) Kol: 48(g) Sz: 70(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:5,13(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 78(mg)	magyaros zellerleves (09,01,03,10), rakott karfiol (03,07), félbarna kenyér (01), E:3 223(Kj) 771(KCal) F: 43(g) Kol: 66(g) Sz: 79(g) Zsir: 39(g) Cuk: 0(g) Só:2,67(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 108(mg)	Jókai bableves (01,09,03,10), Kossuth kifli (01,03,08), E:4 155(Kj) 994(KCal) F: 36(g) Kol: 99(g) Sz: 85(g) Zsir: 60(g) Cuk: 25(g) Só:4,40(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 87(mg)	almaleves (07,01,12), tökfőzelék (01,07,03,09,10), vagdalt (03,01), 60(g) Sz: 57(g) Zsir: 16(g) Cuk: 10(g)	erőleves (09,01,03,10), holstein szelet (03), petrezselymes burgonya, savanyúság (10), E:2 929(Kj) 701(KCal) F: 60(g) Kol: 78(g) Sz: 52(g) Zsir: 31(g) Cuk: 0(g) Só:3,61(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 146(mg)
Uzsonna	diabetikus nápolyi (01,06,15), E:1 112(Kj) 266(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 23(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g) Só:0,07(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 0(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 kompót (15,12), E: 147(Kj) 35(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 8(g) Zsir: 0(g) Cuk: 1(g) Só:0,26(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 6(mg)	diabetikus keksz (01,03,06,08,15), E: 439(Kj) 105(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 14(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,12(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	gyümölcs, E: 226(Kj) 54(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 12(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 28(mg)	gyümölcs, E: 527(Kj) 126(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 29(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,07(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 132(mg)	alma kompót (15,12), E: 147(Kj) 35(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 8(g) Zsir: 0(g) Cuk: 1(g) Só:0,26(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 6(mg)
Vacsora	gyümölcsstea cukor nélkül (12), formázott pulykamell sonka (06), margarin (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:1 354(Kj) 324(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz: 42(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:2,90(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 31(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), kenőmájás, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 172(Kj) 280(KCal) F: 12(g) Kol: 67(g) Sz: 38(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:2,40(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 38(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), kastély csemege, margarin (07), félbarna kenyér (01), zöldhagyma, E:1 222(Kj) 292(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 7(g) Cuk: 0(g) Só:2,84(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 42(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), zala felvágott (06), margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 465(Kj) 350(KCal) F: 16(g) Kol: 45(g) Sz: 39(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:2,33(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 48(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), párizsi felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:1 619(Kj) 387(KCal) F: 15(g) Kol: 0(g) Sz: 42(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:2,54(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 125(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), löncs felvágott, félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:1 773(Kj) 424(KCal) F: 17(g) Kol: 66(g) Sz: 41(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só:2,52(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 28(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), diákcsemege felvágott, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E: 961(Kj) 230(KCal) F: 20(g) Kol: 66(g) Sz: 38(g) Zsir: 28(g) Cuk: 0(g) Só:3,60(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 46(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