

Étlap epekímélő, diab, tejm. 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), 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), kígyóuborka, 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), csirkemell sonka felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), E:1 168(Kj) 279(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 38(g) Zsir: 7(g) Cuk: 0(g) Só:2,64(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 20(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), zala felvágott (06), liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E:1 375(Kj) 329(KCal) F: 16(g) Kol: 45(g) Sz: 39(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:2,31(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 42(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), hamé (03,06,08), félbarna kenyér (01), kígyóuborka, 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), krinolin (06), félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E:1 095(Kj) 262(KCal) F: 12(g) Kol: 23(g) Sz: 38(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:1,85(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 35(mg)
Tízórai	tavaszi felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), E:1 325(Kj) 317(KCal) F: 12(g) Kol: 66(g) Sz: 18(g) Zsir: 21(g) Cuk: 0(g) Só:1,99(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 22(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)	párizsi felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), E:1 076(Kj) 257(KCal) F: 10(g) Kol: 0(g) Sz: 21(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:1,91(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 104(mg)	alpro desszert (06), E: 85(Kj) 20(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 15(g) Zsir: 2(g) Cuk: 12(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 0(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)	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)	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)
Ebéd	nyírségi gombóclevés tejmentes (09,01,03,10), sárgarépa csirkeragu, tészta (01,03), E:2 521(Kj) 603(KCal) F: 58(g) Kol:127(g) Sz: 63(g) Zsir: 18(g) Cuk: 1(g) Só:3,26(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 90(mg)	delikátlevés zöldségekkel (01,03,09,10), sonkás cvekedli tejmentes (01,03), E:1 554(Kj) 372(KCal) F: 18(g) Kol: 56(g) Sz: 48(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:5,57(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 46(mg)	kertészlevés (01,09,03), húsgombóc (03), kapormártás tejmentes (01), főtt burgonya, E:2 803(Kj) 671(KCal) F: 34(g) Kol: 60(g) Sz: 83(g) Zsir: 21(g) Cuk: 0(g) Só:5,14(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 61(mg)	zellerlevés (09,01,03,10), rakott burgonya darált hússal tejmentes (03), E:2 236(Kj) 535(KCal) F: 32(g) Kol: 66(g) Sz: 52(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só:11,89(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 51(mg)	hortobágyi betyárlevés diétás, tejmentes (01,09,03), Kossuth kifli (01,03,08), kígyóuborka, E:2 525(Kj) 604(KCal) F: 27(g) Kol: 48(g) Sz: 59(g) Zsir: 28(g) Cuk: 25(g) Só:2,20(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 78(mg)	almaleves tejmentes, vagdalt diétás (03,01), tökfozelék tejmentes (01), 48(g) Sz: 47(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g)	erőlevés (09,01,03,10), natúr szelet, petrezselymes burgonya, cékla, E:2 239(Kj) 536(KCal) F: 37(g) Kol: 78(g) Sz: 62(g) Zsir: 13(g) Cuk: 14(g) Só:5,11(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 82(mg)
Uzsonna	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)	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), 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)	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), 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)	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)	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)
Vacs	gyümölcsstea cukor nélkül (12), formázott pulykamell sonka (06), liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka,	gyümölcsstea cukor nélkül (12), kastély csemege, liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka,	gyümölcsstea cukor nélkül (12), kastély csemege, liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka,	gyümölcsstea cukor nélkül (12), pizzasonka felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka,	gyümölcsstea cukor nélkül (12), párizsi felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01),	gyümölcsstea cukor nélkül (12), csirkemell sonka felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka,	gyümölcsstea cukor nélkül (12), párizsi felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka,

óra	E:1 184(Kj) 283(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 38(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:2,83(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 40(mg)	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:1 169(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:1 127(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:1 448(Kj) 346(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 38(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:2,47(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 116(mg)	E:1 192(Kj) 285(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 7(g) Cuk: 0(g) Só:2,59(g) Tel.Zs: 1(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)
-----	---	---	---	--	---	---	---

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 ételváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető