

Étlap epekímélő,diab,tejm. egész napos ellátás
2026.03.23. - 2026.03.29.

	hétfő 2026.03.23	kedd 2026.03.24.	szerda 2026.03.25.	csütörtök 2026.03.26.	péntek 2026.03.27.	szombat 2026.03.28.	vasárnap 2026.03.29.
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, (01), 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), hamé (03,06,08), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, (01), 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), párizsi felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 484(KJ) 355(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 15(g) Cuk: 1(g) Só:2,52(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 125(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), főtt virsli, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 013(KJ) 482(KCal) F: 23(g) Kol: 86(g) Sz: 38(g) Zsir: 25(g) Cuk: 0(g) Só:7,51(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 221(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), főtt tojás (03), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 103(KJ) 264(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 38(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:1,25(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 63(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)	tavaszi felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), E:1 351(KJ) 323(KCal) F: 12(g) Kol: 66(g) Sz: 19(g) Zsir: 21(g) Cuk: 0(g) Só:2,03(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 23(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)	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, 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)
Tízórai	zellerkrémleves tejmentes (03,01), pirított zsemlekocka (01), sült csirkecomb, burgonyapüré tejmentes (03,01,07), diabetikus befőtt (15), E:2 370(KJ) 567(KCal) F: 41(g) Kol:128(g) Sz: 49(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g) Só:6,97(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 41(mg)	gulyásleves diétásan (09,01,03), morzsás nudli diabetikus lekvárral, E:1 918(KJ) 459(KCal) F: 27(g) Kol: 48(g) Sz: 63(g) Zsir: 10(g) Cuk: 3(g) Só:4,28(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 37(mg)	vajgaluska leves tejmenetes (03,01,), fasírt diétásan (03,01), zöldbabfőzelék (01), félbarna kenyér (01), E:2 424(KJ) 580(KCal) F: 37(g) Kol: 60(g) Sz: 64(g) Zsir: 24(g) Cuk: 0(g) Só:4,46(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 133(mg)	gyümölcsleves diétás, bácskai rizseshús, cékla, E:1 937(KJ) 463(KCal) F: 27(g) Kol: 60(g) Sz: 64(g) Zsir: 9(g) Cuk: 14(g) Só:4,70(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 38(mg)	palóclevés diétás, tejmentes (09,01), piskóta (03,01,15), diabetikus dzsem (15), E:1 349(KJ) 323(KCal) F: 22(g) Kol: 36(g) Sz: 32(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só:1,11(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 68(mg)	tojásleves(3), baromfi vagdalt (01,06), burgonyafőzelék (03,01,, félbarna kenyér (01), 0(g) Sz: 67(g) Zsir: 22(g) Cuk: 1(g)	csontleves (09,01,03,10), sült csirkemell, párolt rizs, cékla, E:2 657(KJ) 636(KCal) F: 62(g) Kol: 91(g) Sz: 59(g) Zsir: 21(g) Cuk: 14(g) Só:4,92(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 43(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)	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)	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)	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 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)	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	gyümölcsstea cukor nélkül (12), párizsi felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01),	gyümölcsstea cukor nélkül (12), pizzasonka felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka,	gyümölcsstea cukor nélkül (12), kastély csemege, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka,	gyümölcsstea cukor nélkül (12), csirkemell sonka felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka.	gyümölcsstea cukor nélkül (12), zöldséges felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka,	gyümölcsstea cukor nélkül (12), sonkás szelet, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka,	gyümölcsstea cukor nélkül (12), zala felvágott (06), liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka,
Uzsonna							

óra	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:1 127(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:1 132(Kj) 271(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsir: 4(g) Cuk: 0(g) Só:2,74(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 29(mg)	E:1 154(Kj) 276(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:2,56(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 29(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:1 107(Kj) 265(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:2,95(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 29(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