

## Étlap cukros egész napos ellátás 2025.03.24. - 2025.03.30.

	<b>hétfő</b> 2025.03.24.	<b>kedd</b> 2025.03.25.	<b>szerda</b> 2025.03.26.	<b>csütörtök</b> 2025.03.27.	<b>péntek</b> 2025.03.28.	<b>szombat</b> 2025.03.29.	<b>vasárnap</b> 2025.03.30.
<b>Reggeli</b>	<b>fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), tej (07), diabetikus dzsem (15), margarin (07), félbarna kenyér (01),</b> E:1 208(Kj) 289(KCal) F: 11(g) Kol: 0(g) Sz: 45(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:1,52(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 138(mg)	<b>fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), párizsi felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01),</b> E:1 529(Kj) 366(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 38(g) Zsir: 17(g) Cuk: 1(g) Só:2,59(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 116(mg)	<b>fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), diétás gyümölcsös joghurt (07), kifli (01),</b> E: 899(Kj) 215(KCal) F: 11(g) Kol: 0(g) Sz: 35(g) Zsir: 1(g) Cuk: 2(g) Só:0,60(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 200(mg)	<b>fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), soproni felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01),</b> E:1 601(Kj) 383(KCal) F: 15(g) Kol: 66(g) Sz: 38(g) Zsir: 19(g) Cuk: 1(g) Só:2,38(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 20(mg)	<b>fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), hamé (03,06,08), félbarna kenyér (01), tv.paprika,</b> E:2 196(Kj) 525(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 43(g) Zsir: 30(g) Cuk: 1(g) Só:3,04(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 25(mg)	<b>fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), tejbegríz kakaóporral, édesítővel (01,15,07),</b> E:1 112(Kj) 266(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: 366(mg)	<b>fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), főtt tojás (03), majonéz (03,10), félbarna kenyér (01),</b> E:1 322(Kj) 316(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 38(g) Zsir: 12(g) Cuk: 1(g) Só:1,51(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 55(mg)
<b>Tízórai</b>	<b>banán,</b> E: 220(Kj) 53(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 12(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,03(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 55(mg)	<b>alma kompót (15,12),</b> 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)	<b>diabetikus nápolyi (01,06,15),</b> 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)	<b>diabetikus keksz (01,03,06,08,15),</b> 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)	<b>sós keksz (01,11,03),</b> 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)	<b>gyümölcs,</b> 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)	<b>mandarin ,</b> E: 113(Kj) 27(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 6(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 14(mg)
<b>Ebéd</b>	<b>alföldi zöldségleves (09,01,03), natúr szelet, vadas mártás (01,15,07,10), tészta (03,01),</b> E:2 199(Kj) 526(KCal) F: 39(g) Kol: 78(g) Sz: 51(g) Zsir: 18(g) Cuk: 1(g) Só:4,40(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 90(mg)	<b>húsgombóclevés (09,03,01,10), krumplis tészta (01,03),</b> E:2 335(Kj) 559(KCal) F: 36(g) Kol: 85(g) Sz: 62(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g) Só:4,48(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 76(mg)	<b>vajgaluska leves (09,01,03), sült debreceni, tökfőzelék (01,07,03,09,10), félbarna kenyér (01),</b> E:3 445(Kj) 824(KCal) F: 39(g) Kol:150(g) Sz: 58(g) Zsir: 52(g) Cuk: 0(g) Só:7,00(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 302(mg)	<b>paradicsomleves (01,15,03), rakott zöldbab (03,07), félbarna kenyér (01),</b> E:2 356(Kj) 564(KCal) F: 40(g) Kol: 66(g) Sz: 70(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só:3,80(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 170(mg)	<b>gulyásleves diétásan (09,01,03), meggyes piskóta (03,01),</b> E:1 778(Kj) 425(KCal) F: 27(g) Kol: 48(g) Sz: 47(g) Zsir: 13(g) Cuk: 13(g) Só:2,50(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 91(mg)	<b>reszeltésztaleves (01,03), kelkáposztafőzelék (01,03,09,10), fasírt (03,01),</b> 60(g) Sz: 69(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g)	<b>csontleves (09,01,03,10), reszelt máj (01,03,09,10), főtt burgonya, almapiaprika,</b> E:2 901(Kj) 694(KCal) F: 63(g) Kol:735(g) Sz: 61(g) Zsir: 25(g) Cuk: 0(g) Só:4,10(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 82(mg)
<b>Uzsonna</b>	<b>sós keksz (01,11,03),</b> 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)	<b>diabetikus keksz (01,03,06,08,15),</b> 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)	<b>banán,</b> E: 220(Kj) 53(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 12(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,03(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 55(mg)	<b>diabetikus befőtt (15),</b> E: 9(Kj) 2(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	<b>diabetikus nápolyi (01,06,15),</b> 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)	<b>diabetikus befőtt (15),</b> E: 9(Kj) 2(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	<b>diabetikus keksz (01,03,06,08,15),</b> 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)
<b>Vacsora</b>	<b>gyümölcsstea cukor nélkül (12), pulykasonka felvágott (06), vajkrém (07), félbarna kenyér (01), paradicsom,</b> E:1 807(Kj) 432(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz: 43(g) Zsir: 20(g) Cuk: 1(g) Só:2,96(g) Tel.Zs: 12(g) Ca: 40(mg)	<b>gyümölcsstea cukor nélkül (12), trappista sajt (07), margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</b> E:1 919(Kj) 459(KCal) F: 25(g) Kol: 6(g) Sz: 38(g) Zsir: 22(g) Cuk: 0(g) Só:3,40(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 389(mg)	<b>gyümölcsstea cukor nélkül (12), olasz felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika,</b> E:1 924(Kj) 460(KCal) F: 17(g) Kol: 66(g) Sz: 41(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g) Só:2,66(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 25(mg)	<b>gyümölcsstea cukor nélkül (12), pizzasonka felvágott, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), zöldbogyó,</b> E:1 688(Kj) 404(KCal) F: 21(g) Kol:101(g) Sz: 38(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g) Só:2,64(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 497(mg)	<b>gyümölcsstea cukor nélkül (12), löncs felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom,</b> E:1 895(Kj) 453(KCal) F: 17(g) Kol: 66(g) Sz: 41(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g) Só:2,66(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 37(mg)	<b>gyümölcsstea cukor nélkül (12), zala felvágott (06), margarin (07), félbarna kenyér (01), lilahagyma,</b> E:1 516(Kj) 363(KCal) F: 16(g) Kol: 45(g) Sz: 42(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:2,33(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 33(mg)	<b>gyümölcsstea cukor nélkül (12), kastély csemege, félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</b> E:1 114(Kj) 267(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 41(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:2,70(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 35(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