

Étlap epekímélő,diab,tejm. egész napos ellátás
2026.03.30. - 2026.04.05.

	hétfő 2026.03.30	kedd 2026.03.31.	szerda 2026.04.01.	csütörtök 2026.04.02.	péntek 2026.04.03.	szombat 2026.04.04.	vasárnap 2026.04.05.	
Reggeli	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), bundás zsemle olaj nélkül sütőben sütvé (07,01,03), kigýóuborka, E:1 004(KJ) 240(KCal) F: 8(g) Kol: 0(g) Sz: 48(g) Zsir: 1(g) Cuk: 0(g) Só:3,25(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 31(mg)	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), csirkemell sonka felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigýóuborka, 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)	Nagypéntek , fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), kenőmájás (07,04,03,01), félbarna kenyér (01), kigýóuborka, E:1 926(KJ) 461(KCal) F: 18(g) Kol:224(g) Sz: 41(g) Zsir: 25(g) Cuk: 2(g) Só:3,45(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 39(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), főtt krinolin (06), félbarna kenyér (01), kigýóuborka, 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)	Húsvét , fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), hamé (03,06,08), félbarna kenyér (01), kigýóuborka, 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)	
	Tízórai	zala felvágott (06), liga margarin, félbarna kenyér (01), E: 968(KJ) 232(KCal) F: 12(g) Kol: 45(g) Sz: 20(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:1,70(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 20(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)	formázott pulykamell sonka (06), liga margarin, félbarna kenyér (01), E: 782(KJ) 187(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 20(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:2,27(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 19(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 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	daragaluska leves (01,03,09,10), borsos tokány (07,04), tészta (01,03), E:2 953(KJ) 706(KCal) F: 41(g) Kol: 55(g) Sz: 92(g) Zsir: 15(g) Cuk: 1(g) Só:2,91(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 111(mg)	bugaci leves (09,03,01,07), krumplis tészta (01,03), cékla, E:2 533(KJ) 606(KCal) F: 33(g) Kol: 73(g) Sz: 75(g) Zsir: 18(g) Cuk: 13(g) Só:6,14(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 52(mg)	köményleves zsemlekockákkal (01,03,09,10), tarhonyaleves diétás (01,03,09,10), cékla, E:1 069(KJ) 256(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 45(g) Zsir: 4(g) Cuk: 14(g) Só:7,57(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 7(mg)	delikátleves zöldségekkel (01,03,09,10), rakott burgonya virslivel diétás tejmentes (01,06,03,08), cékla, E:2 282(KJ) 546(KCal) F: 20(g) Kol: 36(g) Sz: 75(g) Zsir: 15(g) Cuk: 13(g) Só:8,12(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 144(mg)	halászlé, almás leveles párna (01,15), E:3 743(KJ) 896(KCal) F: 28(g) Kol: 0(g) Sz: 69(g) Zsir: 54(g) Cuk: 3(g) Só:11,88(g) Tel.Zs: 14(g) Ca: 26(mg)	rizsleves (07,01,03,04), sült virsli, zellerfőzelék (09,01), félbarna kenyér (01), 36(g) Sz: 42(g) Zsir: 27(g) Cuk: 0(g)
	Uzsonna		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)	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 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)	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)	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)
Vacs		gyümölcstea cukor nélkül (12), pizzasonka felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01),	gyümölcstea cukor nélkül (12), hamé (03,06,08), félbarna kenyér (01), kigýóuborka,	gyümölcstea cukor nélkül (12), sonkás szelet, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigýóuborka,	gyümölcstea cukor nélkül (12), formázott pulykamell sonka (06), liga margarin, félbarna kenyér (01), kigýóuborka,	gyümölcstea cukor nélkül (12), kastély csemege, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigýóuborka,	gyümölcstea cukor nélkül (12), párizsi felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigýóuborka,	gyümölcstea cukor nélkül (12), zöldséges felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigýóuborka,

ora	E:1 097(Kj) 263(KCal) F: 15(g) Kol: 42(g) Sz: 37(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:2,71(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 35(mg)	E:2 095(Kj) 501(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 30(g) Cuk: 1(g) Só:2,99(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 34(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:1 184(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:1 478(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)
-----	--	---	---	---	---	---	---

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