

Étlap cukros egész napos ellátás 2025.03.31. - 2025.04.06.

	hétfő 2025.03.31	kedd 2025.04.01.	szerda 2025.04.02.	csütörtök 2025.04.03.	péntek 2025.04.04.	szombat 2025.04.05.	vasárnap 2025.04.06.
Reggeli	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), kakaó (15,07), diabetikus kalács (01,06,07,15), E: 884(Kj) 211(KCal) F: 11(g) Kol: 0(g) Sz: 29(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), pizzasonka felvágott, vajkrém (07), félbarna kenyér (01), E:1 660(Kj) 397(KCal) F: 15(g) Kol: 42(g) Sz: 39(g) Zsir: 19(g) Cuk: 1(g) Só:2,89(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 35(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), tej (07), diabetikus dzsem (15), margarin (07), félbarna kenyér (01), 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)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), kastély csemege, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:1 824(Kj) 436(KCal) F: 23(g) Kol: 59(g) Sz: 44(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g) Só:2,75(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 469(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), csirkemell sonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 273(Kj) 305(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:2,71(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 29(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), főtt virsli, mustár (10), félbarna kenyér (01), E:2 030(Kj) 486(KCal) F: 23(g) Kol: 86(g) Sz: 38(g) Zsir: 25(g) Cuk: 1(g) Só:7,72(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 219(mg)
Tízórai	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: 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)	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)	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)	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)	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)
Ebéd	tejfölös burgonyaleves (01,03,09,10), fűszeres tarja (07,06), rizi-bizi (01,03,09,10), savanyúság (10), E:3 052(Kj) 730(KCal) F: 42(g) Kol: 90(g) Sz: 95(g) Zsir: 25(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	zellerkrémleves (09,01,07), pirított zsemlekokca (01), bolognai spagetti (07,03,01), E:3 263(Kj) 781(KCal) F: 43(g) Kol: 68(g) Sz: 62(g) Zsir: 41(g) Cuk: 1(g) Só:7,61(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 173(mg)	almaleves tejmentes, sült oldalas, sárgaborsófőzelék (01,03,09,10), félbarna kenyér (01), E:3 662(Kj) 876(KCal) F: 44(g) Kol:105(g) Sz: 72(g) Zsir: 44(g) Cuk: 0(g) Só:3,84(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 66(mg)	csurgatott tésztalesves (09,03,01), natúr szelet, pirított dara (01), meggy mártás (12,15,07), E:2 672(Kj) 639(KCal) F: 40(g) Kol: 78(g) Sz: 78(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g) Só:3,18(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 107(mg)	palócleves (09,01,03,10,07), pogácsa (01,03,07), E:2 936(Kj) 702(KCal) F: 34(g) Kol: 59(g) Sz: 67(g) Zsir: 32(g) Cuk: 0(g) Só:4,03(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 196(mg)	tojásleves (01,03), tarhonyás hús (03,01), almapaprika, 72(g) Sz: 46(g) Zsir: 20(g) Cuk: 1(g)	csontleves (09,01,03,10), sült csirkeszárny, petrezselymes burgonya, savanyúság (10), E:3 041(Kj) 728(KCal) F: 73(g) Kol:170(g) Sz: 50(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g) Só:4,31(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 105(mg)
Uzsonna	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: 0(g) Ca: 0(mg)	diabetikus befőtt (15), 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)	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 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)	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)	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)
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:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), zöldséges felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:1 750(Kj) 419(KCal) F: 15(g) Kol: 55(g) Sz: 41(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só:2,44(g) Tel.Zs: 1(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), hamé (03,06,08), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:2 190(Kj) 524(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 43(g) Zsir: 30(g) Cuk: 1(g) Só:2,99(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 25(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), körözött (07), félbarna kenyér (01), lilahagyma, E:2 718(Kj) 650(KCal) F: 51(g) Kol: 0(g) Sz: 54(g) Zsir: 24(g) Cuk: 3(g) Só:2,74(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 294(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), fokhagymás felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), zöldhagyma, E:1 693(Kj) 405(KCal) F: 17(g) Kol: 68(g) Sz: 37(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só:3,23(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 42(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), disznósajt, félbarna kenyér (01), paradicsom, E:1 694(Kj) 405(KCal) F: 17(g) Kol: 66(g) Sz: 40(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:2,04(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 45(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