

Étlap cukros egész napos ellátás 2024.04.15. - 2024.04.21.

	hétfő 2024.04.15.	kedd 2024.04.16.	szerda 2024.04.17.	csütörtök 2024.04.18.	péntek 2024.04.19.	szombat 2024.04.20.	vasárnap 2024.04.21.
Reggeli	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), sonkás szelet, margarin (07), korpás zsemle (01), piros retek, E:1 081(Kj) 259(KCal) F: 15(g) Kol: 0(g) Sz: 37(g) Zsir: 7(g) Cuk: 0(g) Só:0,67(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 17(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), tej (07), diabetikus méz (15), margarin (07), félbarna kenyér (01), E:1 482(Kj) 355(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 57(g) Zsir: 8(g) Cuk: 17(g) Só:1,41(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 253(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), tojásrántotta (03), félbarna kenyér (01), piros retek, E:1 659(Kj) 397(KCal) F: 24(g) Kol: 0(g) Sz: 38(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:1,95(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 134(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), tejeskávé (01,07,15), margarin (07), diabetikus kalács (01,06,07,15), E:1 244(Kj) 298(KCal) F: 12(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:0,90(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 183(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), kocka sajt (07), kifli (01), paradicsom, E:1 115(Kj) 267(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 31(g) Zsir: 10(g) Cuk: 2(g) Só:0,47(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 279(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), főtt virsli, félbarna kenyér (01), mustár (10), E:2 035(Kj) 487(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)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), főtt tejbepriz kakaóporral, édesítővel (15,01,07), E:1 117(Kj) 267(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 38(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,59(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 366(mg)
Tízórai	diabetikus puding (07,15), E: 552(Kj) 132(KCal) F: 6(g) Kol: 0(g) Sz: 20(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:0,32(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 212(mg)	sós keksz (01,11,03), E: 603(Kj) 144(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 19(g) Zsir: 2(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 0(mg)	diétás gyümölcsös joghurt (07), háztartási keksz cukor stop (01), E: 638(Kj) 153(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 19(g) Zsir: 2(g) Cuk: 0(g) Só:0,33(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 180(mg)	sós keksz (01,11,03), E: 603(Kj) 144(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 19(g) Zsir: 2(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 0(mg)	banán, háztartási keksz cukor stop (01), E: 751(Kj) 180(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 35(g) Zsir: 2(g) Cuk: 0(g) Só:0,23(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 110(mg)	diabetikus nápolyi (01,06,15), E: 461(Kj) 110(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 10(g) Zsir: 7(g) Cuk: 0(g) Só:0,04(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 0(mg)	sós keksz (01,11,03), E: 603(Kj) 144(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 19(g) Zsir: 2(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 0(mg)
Ebéd	csirkegulyás (01,03), morzsás nudli diabetikus lekvárral (15,01), E:2 172(Kj) 520(KCal) F: 46(g) Kol:105(g) Sz: 67(g) Zsir: 14(g) Cuk: 3(g) Só:5,50(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 47(mg)	gombóc leves (01,09), fűszeres sült csirkecombfilé, burgonyapüré (07), diabetikus befőtt (15), E:1 820(Kj) 435(KCal) F: 30(g) Kol: 0(g) Sz: 46(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g) Só:4,33(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 60(mg)	vajgaluska leves (09,01,03), sült hús, paradicsomos káposzta (01,15), félbarna kenyér (01), E:2 344(Kj) 561(KCal) F: 41(g) Kol: 78(g) Sz: 59(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g) Só:3,64(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 168(mg)	meggyleves (07,15,12), pásztorharonya (03,01), cékla, E:2 800(Kj) 670(KCal) F: 23(g) Kol:102(g) Sz: 73(g) Zsir: 24(g) Cuk: 1(g) Só:6,33(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 91(mg)	hortobágyi betyárleves (01,03,07,09), izes bukta (diab) (07,03,01,15), E:2 223(Kj) 532(KCal) F: 28(g) Kol: 56(g) Sz: 59(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só:2,33(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 107(mg)	magyaros zellerleves (09,01,03,10), dubarry szelet (07,01), petrezselymes burgonya, 80(g) Sz: 66(g) Zsir: 41(g) Cuk: 0(g)	erőleves (03,01,09,10), bakonyi tokány (01,07), párolt rizs, E:3 046(Kj) 729(KCal) F: 59(g) Kol: 89(g) Sz: 57(g) Zsir: 28(g) Cuk: 0(g) Só:5,22(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 120(mg)
Uzsonna	zsiros kenyér lilahagyma (01), E: 518(Kj) 124(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 22(g) Zsir: 2(g) Cuk: 0(g) Só:0,64(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 8(mg)	banán, 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)	diabetikus nápolyi (01,06,15), alma, E: 656(Kj) 157(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 21(g) Zsir: 7(g) Cuk: 0(g) Só:0,05(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 8(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)	zsiros kenyér lilahagyma (01), E: 518(Kj) 124(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 22(g) Zsir: 2(g) Cuk: 0(g) Só:0,64(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 8(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 keksz (01,03,06,08,15), alma, E: 633(Kj) 151(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 25(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,13(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 8(mg)
Vacsora	gyümölcsstea cukor nélkül (12), tojáskrém (10,03,07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:1 481(Kj) 354(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 41(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:2,95(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 89(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), trappista sajt (07), margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 939(Kj) 464(KCal) F: 25(g) Kol: 6(g) Sz: 39(g) Zsir: 22(g) Cuk: 0(g) Só:3,40(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 395(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), körözött (07), félbarna kenyér (01), zöldhagyma, E:1 294(Kj) 309(KCal) F: 17(g) Kol: 6(g) Sz: 41(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:2,07(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 106(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), pizzasonkás felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:1 269(Kj) 304(KCal) F: 16(g) Kol: 42(g) Sz: 41(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:2,78(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 44(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), májkrém (01), félbarna kenyér (01), piros retek, E:1 241(Kj) 297(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 38(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:2,01(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 37(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), fokhagymás felvágott, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 585(Kj) 379(KCal) F: 18(g) Kol: 68(g) Sz: 38(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só:3,09(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 35(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), löncs felvágott, félbarna kenyér (01), zöldhagyma, E:1 656(Kj) 396(KCal) F: 16(g) Kol: 66(g) Sz: 37(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só:2,52(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 49(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