

Étlap cukros egész napos ellátás 2024.04.22. - 2024.04.28.

	hétfő 2024.04.22.	kedd 2024.04.23.	szerda 2024.04.24.	csütörtök 2024.04.25.	péntek 2024.04.26.	szombat 2024.04.27.	vasárnap 2024.04.28.
Reggeli	<p>fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), pulykasonka felvágott (06), margarin (07), teljes kiőrlésű tönkölyös zsemle (01), kigyóuborka,</p> <p>E:1 196(Kj) 286(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 36(g) Zsir: 9(g) Cuk: 1(g) Só:2,35(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 44(mg)</p>	<p>fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), kakaó (07,15), margarin (07), diabetikus kalács (01,06,07,15),</p> <p>E:1 282(Kj) 307(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:0,92(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 188(mg)</p>	<p>fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), bundás zsemle (01,03), paradicsom,</p> <p>E:1 179(Kj) 282(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 36(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:2,85(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 76(mg)</p>	<p>fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), kenőmájás, félbarna kenyér (01), piros retek,</p> <p>E:1 483(Kj) 355(KCal) F: 15(g) Kol:134(g) Sz: 38(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:3,65(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 37(mg)</p>	<p>fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), zöldséges felvágott, vajkrém (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</p> <p>E:2 197(Kj) 525(KCal) F: 16(g) Kol: 55(g) Sz: 41(g) Zsir: 32(g) Cuk: 1(g) Só:2,55(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 48(mg)</p>	<p>fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), diétás gyümölcsös joghurt (07), kifli (01),</p> <p>E: 904(Kj) 216(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)</p>	<p>fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), főtt debreceni, félbarna kenyér (01), mustár (10),</p> <p>E:1 782(Kj) 426(KCal) F: 20(g) Kol: 80(g) Sz: 38(g) Zsir: 23(g) Cuk: 1(g) Só:3,22(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 33(mg)</p>
Tízórai	<p>diabetikus keksz (01,03,06,08,15),</p> <p>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)</p>	<p>sós keksz (01,11,03),</p> <p>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)</p>	<p>diabetikus keksz (01,03,06,08,15),</p> <p>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)</p>	<p>diabetikus keksz (01,03,06,08,15),</p> <p>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)</p>	<p>diétás gyümölcsös joghurt (07),</p> <p>E: 326(Kj) 78(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 8(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,15(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 180(mg)</p>	<p>sós keksz (01,11,03),</p> <p>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)</p>	<p>margarin (07), félbarna kenyér (01), alma,</p> <p>E: 616(Kj) 147(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 26(g) Zsir: 2(g) Cuk: 0(g) Só:0,71(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 14(mg)</p>
Ebéd	<p>zöldborsóleves (07), túrócsusza (07),</p> <p>E:2 517(Kj) 602(KCal) F: 31(g) Kol: 0(g) Sz: 71(g) Zsir: 67(g) Cuk: 1(g) Só:3,08(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 127(mg)</p>	<p>alföldi zöldségleves (09,01,03), sajtos-tejfölös csirkecomb (07), petrezselymes burgonya, káposztasaláta (15),</p> <p>E:3 212(Kj) 768(KCal) F: 69(g) Kol:215(g) Sz: 58(g) Zsir: 26(g) Cuk: 0(g) Só:8,46(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 276(mg)</p>	<p>rizsleves (01,09), sertéspörkölt, spenót főzelék (07,01), félbarna kenyér (01),</p> <p>E:2 394(Kj) 573(KCal) F: 43(g) Kol: 78(g) Sz: 63(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só:7,32(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 398(mg)</p>	<p>paradicsomleves (01,03,15), gombás rizseshús (07), fejes saláta (15),</p> <p>E:2 068(Kj) 495(KCal) F: 32(g) Kol: 60(g) Sz: 66(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:8,32(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 72(mg)</p>	<p>gulyásleves (01,03,09,10), túrós leveles párna (07),</p> <p>E:3 030(Kj) 725(KCal) F: 28(g) Kol: 48(g) Sz: 61(g) Zsir: 38(g) Cuk: 2(g) Só:3,90(g) Tel.Zs: 9(g) Ca: 61(mg)</p>	<p>lebbencsleves (01,03,09,10), vagdalt (03,01), lencsefőzelék (10,01),</p> <p>67(g) Sz: 68(g) Zsir: 26(g) Cuk: 0(g)</p>	<p>orjaleves (09,03,01,10), sült tarja, hagymás burgonya, csemege uborka (10),</p> <p>E:2 938(Kj) 703(KCal) F: 64(g) Kol: 78(g) Sz: 51(g) Zsir: 25(g) Cuk: 0(g) Só:6,11(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 75(mg)</p>
Uzsonna	<p>banán,</p> <p>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)</p>	<p>diabetikus nápolyi (01,06,15), alma,</p> <p>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)</p>	<p>margarin (07), félbarna kenyér (01), diabetikus befőtt (15),</p> <p>E: 496(Kj) 119(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 20(g) Zsir: 2(g) Cuk: 0(g) Só:0,71(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 8(mg)</p>	<p>zsiros kenyér lilahagyma (01),</p> <p>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)</p>	<p>banán,</p> <p>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)</p>	<p>banán,</p> <p>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)</p>	<p>diabetikus keksz (01,03,06,08,15),</p> <p>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)</p>
Vacs	<p>gyümölcsstea cukor nélkül (12), olasz felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), zöldhagyma,</p>	<p>gyümölcsstea cukor nélkül (12), diákcsemege felvágott, félbarna kenyér (01), piros retek,</p>	<p>gyümölcsstea cukor nélkül (12), disznósajt, félbarna kenyér (01), lilahagyma,</p>	<p>gyümölcsstea cukor nélkül (12), sajtos párizsi felvágott (07), margarin (07), félbarna kenyér (01), zöldhagyma,</p>	<p>gyümölcsstea cukor nélkül (12), csirkemell sonka felvágott, margarin (07), korpás zsemle (01), kigyóuborka,</p>	<p>gyümölcsstea cukor nélkül (12), hamé (03,06,08), félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</p>	<p>gyümölcsstea cukor nélkül (12), főtt tojás (03), margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom,</p>

E:1 806(Kj) 432(KCal) F: 16(g) Kol: 66(g) Sz: 37(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g) Só:2,66(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 47(mg)	E: 923(Kj) 221(KCal) F: 19(g) Kol: 66(g) Sz: 37(g) Zsir: 28(g) Cuk: 0(g) Só:3,60(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 42(mg)	E:1 698(Kj) 406(KCal) F: 17(g) Kol: 66(g) Sz: 41(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:2,04(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 36(mg)	E:1 642(Kj) 393(KCal) F: 18(g) Kol: 45(g) Sz: 37(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:2,60(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 221(mg)	E:1 193(Kj) 285(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 37(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:2,26(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 20(mg)	E:2 115(Kj) 506(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsir: 30(g) Cuk: 1(g) Só:2,99(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 40(mg)	E:1 598(Kj) 382(KCal) F: 19(g) Kol: 0(g) Sz: 41(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:1,34(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 97(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