

Étlap epekímélő, diab, tejm. 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	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), pulykasonka felvágott (06), liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 214(Kj) 291(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 6(g) Cuk: 1(g) Só:2,88(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 46(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), diabetikus dzsem (15), liga margarin, félbarna kenyér (01), E: 929(Kj) 222(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), bundás zsemle (01,03), kigyóuborka, E:1 133(Kj) 271(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 34(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:2,85(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 82(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), kenőmájás, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 190(Kj) 524(KCal) F: 23(g) Kol:134(g) Sz: 70(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:4,69(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 53(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), zöldséges felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 640(Kj) 392(KCal) F: 15(g) Kol: 55(g) Sz: 39(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:2,42(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 48(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), diabetikus méz (15), liga margarin, félbarna kenyér (01), E: 989(Kj) 237(KCal) F: 6(g) Kol: 0(g) Sz: 46(g) Zsir: 3(g) Cuk: 17(g) Só:1,08(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 17(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), főtt krinolin (06), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 580(Kj) 378(KCal) F: 18(g) Kol: 60(g) Sz: 39(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:3,65(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 52(mg)
Tízórai	petrezselymes margarinkrém, félbarna kenyér (01), E: 854(Kj) 204(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 19(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:0,72(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 15(mg)	zala felvágott (06), liga margarin, félbarna kenyér (01), E: 930(Kj) 223(KCal) F: 12(g) Kol: 45(g) Sz: 20(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:1,67(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 20(mg)	alma kompót (15,12), háztartási keksz cukor stop (01), E: 772(Kj) 185(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 30(g) Zsir: 4(g) Cuk: 1(g) Só:0,60(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)	alpro desszert (06), E: 85(Kj) 20(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 15(g) Zsir: 2(g) Cuk: 12(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 0(mg)	zala felvágott (06), liga margarin, félbarna kenyér (01), E: 930(Kj) 223(KCal) F: 12(g) Kol: 45(g) Sz: 20(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:1,67(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 20(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)
Ebéd	delikátleves zöldségekkel (01,03,09,10), sonkás tészta tejmentes (03,01), E:1 795(Kj) 430(KCal) F: 24(g) Kol: 77(g) Sz: 54(g) Zsir: 14(g) Cuk: 1(g) Só:6,39(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 53(mg)	alföldi zöldségleves (09,01,03), sült csirkecomb, petrezselymes burgonya, cékla, E:2 560(Kj) 612(KCal) F: 44(g) Kol:128(g) Sz: 78(g) Zsir: 11(g) Cuk: 8(g) Só:6,01(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 102(mg)	rizsleves (01,09,03,10), sertéspörkölt diétás, spenót főzelék tejmentes (01), félbarna kenyér (01), E:2 274(Kj) 544(KCal) F: 40(g) Kol: 78(g) Sz: 62(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:7,37(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 273(mg)	zellerleves tejmentes (01,03), tavaszi rizseshús (01,03,09,10), fejes saláta (15), E:1 944(Kj) 465(KCal) F: 24(g) Kol: 48(g) Sz: 48(g) Zsir: 27(g) Cuk: 0(g) Só:13,14(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 112(mg)	gulyásleves diétásan (01,03,09), kakaós palacsinta (01,03), E:2 239(Kj) 536(KCal) F: 31(g) Kol: 48(g) Sz: 71(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:3,08(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 67(mg)	lebbencsleves (01,03,09,10), vagdalt diétás (01,03), sárgarépa főzelék (01,03,09,10), félbarna kenyér (01), 48(g) Sz: 68(g) Zsir: 11(g) Cuk: 5(g)	orjaleves (09,03,01,10), sült hús, petrezselymes burgonya, uborkasaláta (15), E:3 272(Kj) 783(KCal) F: 69(g) Kol: 78(g) Sz: 58(g) Zsir: 28(g) Cuk: 0(g) Só:5,25(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 114(mg)
Uzsonna	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), 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 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 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)	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)	gyümölcssaláta, E: 284(Kj) 68(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 16(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,03(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 58(mg)
Vacs.	gyümölcsstea cukor nélkül (12), párizsi felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka,	gyümölcsstea cukor nélkül (12), sonkás szelet, félbarna kenyér (01), kigyóuborka,	gyümölcsstea cukor nélkül (12), baromfi rúd, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka,	gyümölcsstea cukor nélkül (12), gépsonka felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka,	gyümölcsstea cukor nélkül (12), csirkemell sonka felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka,	gyümölcsstea cukor nélkül (12), hamé (03,06,08), félbarna kenyér (01), kigyóuborka,	gyümölcsstea cukor nélkül (12), főtt tojás (03), liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka,

óra	E:1 498(Kj) 358(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só:2,47(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 131(mg)	E:1 052(Kj) 252(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz: 41(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:2,88(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 35(mg)	E:1 266(Kj) 303(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:2,47(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 35(mg)	E:1 008(Kj) 241(KCal) F: 11(g) Kol: 18(g) Sz: 38(g) Zsir: 4(g) Cuk: 0(g) Só:1,87(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 41(mg)	E:1 212(Kj) 290(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsir: 7(g) Cuk: 0(g) Só:2,59(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 35(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:1 477(Kj) 353(KCal) F: 19(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:1,27(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 103(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