

## Étlap epekímélő, diab, tejm. egész napos ellátás 2025.04.28. - 2025.05.04.

	<b>hétfő</b> 2025.04.28.	<b>kedd</b> 2025.04.29.	<b>szerda</b> 2025.04.30.	<b>csütörtök</b> 2025.05.01.	<b>péntek</b> 2025.05.02.	<b>szombat</b> 2025.05.03.	<b>vasárnap</b> 2025.05.04.
<b>Reggeli</b>	<b>fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), diabetikus dzsem (15), liga margarin, félbarna kenyér (01),</b>  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)	<b>fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), zöldséges felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</b>  E: 1 615(Kj) 386(KCal) F: 15(g) Kol: 55(g) Sz: 38(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só: 2,42(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 42(mg)	<b>fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), diabetikus méz (15), liga margarin, félbarna kenyér (01),</b>  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)	<b>fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), főtt tojás (03), liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</b>  E: 1 463(Kj) 350(KCal) F: 19(g) Kol: 0(g) Sz: 38(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só: 1,32(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 97(mg)	<b>fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), formázott pulykamell sonka (06), liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</b>  E: 1 189(Kj) 285(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 38(g) Zsir: 6(g) Cuk: 1(g) Só: 2,88(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 40(mg)	<b>fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), hamé (03,06,08), félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</b>  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)	<b>fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), tojáskrém (03), félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</b>  E: 1 351(Kj) 323(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 38(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só: 2,85(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 83(mg)
<b>Tízórai</b>	<b>párizsi felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01),</b>  E: 1 076(Kj) 257(KCal) F: 10(g) Kol: 0(g) Sz: 21(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só: 1,91(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 104(mg)	<b>alma kompót (15,12), diabetikus keksz (01,03,06,08,15),</b>  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)	<b>sonkás szelet, liga margarin, félbarna kenyér (01),</b>  E: 705(Kj) 169(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 22(g) Zsir: 4(g) Cuk: 0(g) Só: 2,39(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 8(mg)	<b>banán,</b>  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)	<b>alma,</b>  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)	<b>diabetikus befőtt (15), diabetikus keksz (01,03,06,08,15),</b>  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)	<b>sós keksz (01,11,03),</b>  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)
<b>Ebéd</b>	<b>karalábéleves (01,03), sült hús, párolt rizs, cékla,</b>  E: 2 072(Kj) 496(KCal) F: 35(g) Kol: 78(g) Sz: 58(g) Zsir: 14(g) Cuk: 13(g) Só: 4,31(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 84(mg)	<b>húsgombóclevés (09,03,01,10), izes derelye (01), diabetikus dzsem (15),</b>  E: 2 392(Kj) 572(KCal) F: 31(g) Kol: 60(g) Sz: 66(g) Zsir: 19(g) Cuk: 14(g) Só: 5,02(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 65(mg)	<b>zellerleves (09,01,03,10), fasírt diétásan (03,01), zöldbabfőzelék (01), félbarna kenyér (01),</b>  E: 2 406(Kj) 576(KCal) F: 36(g) Kol: 60(g) Sz: 59(g) Zsir: 25(g) Cuk: 0(g) Só: 5,47(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 91(mg)	<b>almaleves tejmentes, rakott sárgarépa tejmentes, félbarna kenyér (01),</b>  E: 2 461(Kj) 589(KCal) F: 34(g) Kol: 72(g) Sz: 79(g) Zsir: 28(g) Cuk: 0(g) Só: 6,60(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 136(mg)	<b>palócleves diétás, tejmentes (09,01), rizsfelfújt tejmentes (03,15), diabetikus dzsem (15),</b>  E: 1 682(Kj) 402(KCal) F: 20(g) Kol: 36(g) Sz: 45(g) Zsir: 20(g) Cuk: 1(g) Só: 1,29(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 63(mg)	<b>delikátleves zöldségekkel (01,03,09,10), tarhonyás hús diétásan (03,01), cékla,</b>  72(g) Sz: 55(g) Zsir: 12(g) Cuk: 7(g)	<b>csontleves (09,01,03,10), sült csirkecomb, petrezselymes burgonya, cékla,</b>  E: 2 986(Kj) 714(KCal) F: 64(g) Kol: 128(g) Sz: 61(g) Zsir: 21(g) Cuk: 14(g) Só: 4,78(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 93(mg)
<b>Uzsonna</b>	<b>diabetikus befőtt (15), diabetikus keksz (01,03,06,08,15),</b>  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)	<b>sós keksz (01,11,03),</b>  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)	<b>alma,</b>  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)	<b>sós keksz (01,11,03),</b>  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)	<b>almalé 100 %-os szurt,</b>  E: 386(Kj) 92(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 22(g) Zsir: 0(g) Cuk: 22(g) Só: 0,04(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 24(mg)	<b>sós keksz (01,11,03),</b>  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)	<b>alma kompót (15,12), diabetikus keksz (01,03,06,08,15),</b>  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)
<b>Vacs</b>	<b>gyümölcsstea cukor nélkül (12), zala felvágott (06), liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</b>	<b>gyümölcsstea cukor nélkül (12), csirkemell sonka felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</b>	<b>gyümölcsstea cukor nélkül (12), kastély csemege, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</b>	<b>gyümölcsstea cukor nélkül (12), párizsi felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</b>	<b>gyümölcsstea cukor nélkül (12), kenőmájás, félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</b>	<b>gyümölcsstea cukor nélkül (12), pizzasonka felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</b>	<b>gyümölcsstea cukor nélkül (12), kastély csemege, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</b>

ora

E:1 370(Kj) 328(KCal) F: 16(g) Kol: 45(g) Sz: 38(g) Zsír: 12(g) Cuk: 0(g) Só:2,26(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 42(mg)	E:1 192(Kj) 285(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsír: 7(g) Cuk: 0(g) Só:2,59(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 29(mg)	E:1 169(Kj) 280(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsír: 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) Zsír: 15(g) Cuk: 0(g) Só:2,47(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 125(mg)	E:1 490(Kj) 357(KCal) F: 16(g) Kol:134(g) Sz: 38(g) Zsír: 15(g) Cuk: 0(g) Só:3,59(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 34(mg)	E:1 127(Kj) 270(KCal) F: 15(g) Kol: 42(g) Sz: 38(g) Zsír: 6(g) Cuk: 0(g) Só:2,71(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 44(mg)	E:1 169(Kj) 280(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsír: 5(g) Cuk: 0(g) Só:2,77(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 29(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