

## Étlap cukros egész napos ellátás 2024.05.13. - 2024.05.19.

	<b>hétfő</b> 2024.05.13.	<b>kedd</b> 2024.05.14.	<b>szerda</b> 2024.05.15.	<b>csütörtök</b> 2024.05.16.	<b>péntek</b> 2024.05.17.	<b>szombat</b> 2024.05.18.	<b>vasárnap</b> 2024.05.19.
<b>Reggeli</b>	<b>fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), kakaó (15,07), margarin (07), diabetikus kalács (01,06,07,15),</b> 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)	<b>fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), sonkás szelet, sajtkrém (07), korpás zsemle (01), kigyóuborka, margarin (07), félbarna kenyér (01),</b> E:1 627(Kj) 389(KCal) F: 22(g) Kol: 59(g) Sz: 39(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só:2,53(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 460(mg)	<b>fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), tej (07), diabetikus méz (15), margarin (07), félbarna kenyér (01),</b> E:1 273(Kj) 305(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 51(g) Zsir: 6(g) Cuk: 17(g) Só:1,28(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 135(mg)	<b>fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), bundás zsemle (01,03), paradicsom, margarin (07), félbarna kenyér (01),</b> 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)	<b>fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), párizsi felvágott, sajtkrém (07), császár zsemle (01,07,06), kigyóuborka, margarin (07), félbarna kenyér (01),</b> E:1 855(Kj) 444(KCal) F: 17(g) Kol: 59(g) Sz: 31(g) Zsir: 27(g) Cuk: 2(g) Só:1,65(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 556(mg)	<b>fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), főtt virslis, félbarna kenyér (01), mustár (10),</b> 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)	<b>fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), tejbegríz kakaóporral, édesítővel (01,15,07),</b> 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)
<b>Tízórai</b>	<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>diabetikus puding (15,07),</b> 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)	<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>diabetikus keksz (01,03,06,08,15),</b> 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)	<b>diabetikus keksz (01,03,06,08,15),</b> 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)	<b>diabetikus nápolyi (01,06,15),</b> 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)	<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>brokkolikrémleves (01,07), pirított zsemlekocka (01), pápszortarhonya, savanyúság (10),</b> E:3 566(Kj) 853(KCal) F: 33(g) Kol: 99(g) Sz: 73(g) Zsir: 42(g) Cuk: 0(g) Só:9,99(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 299(mg)	<b>nyírségi gombóclevés (09,01,03,10,07), sült tarja, hagymás burgonya, diabetikus befőtt (15),</b> E:2 743(Kj) 656(KCal) F: 51(g) Kol:133(g) Sz: 60(g) Zsir: 27(g) Cuk: 1(g) Só:5,76(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 123(mg)	<b>köményleves zsemlekockákkal (01,03,09,10), sült debreceni, zöldborsófőzelék (01,03,09,10), félbarna kenyér (01),</b> E:3 356(Kj) 803(KCal) F: 45(g) Kol:150(g) Sz: 68(g) Zsir: 45(g) Cuk: 0(g) Só:9,75(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 135(mg)	<b>gyümölcsleves diab. (12,15,07), bácskai rizseshús, savanyúság (10),</b> E:1 994(Kj) 477(KCal) F: 25(g) Kol: 55(g) Sz: 68(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:11,11(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 67(mg)	<b>bugaci leves (07), mákos guba (01,15,07), vaniliasodó (03,15,01,07),</b> E:3 167(Kj) 758(KCal) F: 45(g) Kol: 48(g) Sz: 77(g) Zsir: 28(g) Cuk: 2(g) Só:3,89(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 633(mg)	<b>csurgatott tésztalevés (09,03,01), főtt tojás (03), spenót főzelék (01,07), félbarna kenyér (01),</b> 0(g) Sz: 62(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g)	<b>orjaleves (09,01,03,10), sült csirkeszárny, petrezselymes burgonya, almapaprika,</b> E:3 451(Kj) 826(KCal) F: 82(g) Kol:170(g) Sz: 57(g) Zsir: 27(g) Cuk: 0(g) Só:5,95(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 89(mg)
<b>Uzsonna</b>	<b>diabetikus keksz (01,03,06,08,15),</b> 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)	<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>diabetikus nápolyi (01,06,15),</b> 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)	<b>alma kompót (15,12), háztartási keksz cukor stop (01),</b> 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)	<b>alma kompót (15,12),</b> 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)	<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>zsiros kenyér lilahagyma (01),</b> 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)
<b>Vacsora</b>	<b>gyümölcsstea cukor nélkül (12), kastély csemege, félbarna kenyér (01), tv.paprika,</b> E:1 190(Kj) 285(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 44(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:2,70(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 20(mg)	<b>gyümölcsstea cukor nélkül (12), tojáskrém (03,07,10), félbarna kenyér (01), lilahagyma,</b> E:1 486(Kj) 355(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 42(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:2,95(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 80(mg)	<b>gyümölcsstea cukor nélkül (12), zöldséges felvágott, félbarna kenyér (01), tv.paprika,</b> E:1 629(Kj) 390(KCal) F: 16(g) Kol: 55(g) Sz: 41(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só:2,30(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 33(mg)	<b>gyümölcsstea cukor nélkül (12), trappista sajt (07), margarin (07), félbarna kenyér (01), zöldhagyma,</b> E:1 897(Kj) 454(KCal) F: 24(g) Kol: 6(g) Sz: 37(g) Zsir: 22(g) Cuk: 0(g) Só:3,40(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 402(mg)	<b>gyümölcsstea cukor nélkül (12), körözött (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika,</b> E:1 411(Kj) 338(KCal) F: 18(g) Kol: 6(g) Sz: 46(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:2,07(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 85(mg)	<b>gyümölcsstea cukor nélkül (12), löncs felvágott, félbarna kenyér (01), lilahagyma,</b> E:1 749(Kj) 418(KCal) F: 16(g) Kol: 66(g) Sz: 42(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só:2,52(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 28(mg)	<b>gyümölcsstea cukor nélkül (12), hamé (03,06,08), félbarna kenyér (01), paradicsom,</b> E:2 161(Kj) 517(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 42(g) Zsir: 30(g) Cuk: 1(g) Só:2,99(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 34(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