

Étlap epekímélő, diab, tejm. egész napos ellátás 2024.05.13. - 2024.05.19.

	hétfő 2024.05.13.	kedd 2024.05.14.	szerda 2024.05.15.	csütörtök 2024.05.16.	péntek 2024.05.17.	szombat 2024.05.18.	vasárnap 2024.05.19.
Reggeli	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), sonkás szelet, liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóborka, E:1 137(Kj) 272(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz: 41(g) Zsir: 5(g) Cuk: 1(g) Só:3,00(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 35(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), bundás zsemle (01,03), kígyóborka, 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), párizsi felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóborka, E:1 509(Kj) 361(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g) Só:2,52(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 131(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), főtt virsli, félbarna kenyér (01), kígyóborka, E:2 038(Kj) 488(KCal) F: 23(g) Kol: 86(g) Sz: 39(g) Zsir: 25(g) Cuk: 0(g) Só:7,51(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 227(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), hamis tejbegríz kakaó szóráttal, édesítővel (01,15), E: 477(Kj) 114(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 22(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 11(mg)
Tízórai	baromfi rúd, liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóborka, E: 856(Kj) 205(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 22(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:1,88(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 23(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)	baromfi rúd, liga margarin, félbarna kenyér (01), E: 806(Kj) 193(KCal) F: 8(g) Kol: 0(g) Sz: 20(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:1,88(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 8(mg)	sós keksz (01,11,03), alma, E: 798(Kj) 191(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 29(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:0,01(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 8(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)	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)	baromfi rúd, liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóborka, E: 856(Kj) 205(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 22(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:1,88(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 23(mg)
Ebéd	zöldségkrémleves tejmentes (09,01,03,10), pirított zsemlekocka (01), pásztortarhonya virsliivel (03,01), cékla, E:2 392(Kj) 572(KCal) F: 21(g) Kol: 58(g) Sz: 66(g) Zsir: 21(g) Cuk: 7(g) Só:10,98(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 177(mg)	nyírségi gombócleves tejmentes (09,01,03,10), sült hús, tört burgonya, diabetikus befőtt (15), E:3 101(Kj) 742(KCal) F: 54(g) Kol:126(g) Sz: 66(g) Zsir: 32(g) Cuk: 1(g) Só:5,82(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 91(mg)	köményleves zsemlekockákkal (01,03,09,10), pulykacorong (01,06), sárgarépafozelék (01), félbarna kenyér (01), E:2 006(Kj) 480(KCal) F: 21(g) Kol: 0(g) Sz: 63(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g) Só:6,96(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 108(mg)	meggye leves tejmentes (12,15), bácskai rizseshús, cékla, E:2 005(Kj) 480(KCal) F: 27(g) Kol: 60(g) Sz: 69(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:3,17(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 74(mg)	bugaci leves tejmentes (09,03,01,10), ízes palacsinta tejmentes (01,03,15), E:2 354(Kj) 563(KCal) F: 28(g) Kol: 48(g) Sz: 66(g) Zsir: 67(g) Cuk: 0(g) Só:4,39(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 63(mg)	csurgatott tésztaleves (09,03,01), főtt tojás (03), spenót főzelék tejmentes (01), félbarna kenyér (01), 0(g) Sz: 57(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g)	orjaleves (09,01,03,10), fűszeres csirkemell, petrezselymes burgonya, cékla, E:3 114(Kj) 745(KCal) F: 71(g) Kol: 79(g) Sz: 68(g) Zsir: 18(g) Cuk: 14(g) Só:7,82(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 78(mg)
Uzsonna	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)	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)	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)	liga margarin, félbarna kenyér (01), alma kompót (15,12), E: 634(Kj) 152(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 27(g) Zsir: 2(g) Cuk: 1(g) Só:0,96(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 14(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)	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)	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)
Vacsora	gyümölcsstea cukor nélkül (12), kastély csemege, félbarna kenyér (01), kígyóborka, E:1 114(Kj) 267(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 41(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:2,70(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 35(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), tojáskrém (03), félbarna kenyér (01), kígyóborka, E:1 537(Kj) 368(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só:2,75(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 90(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), zöldséges felvágott, félbarna kenyér (01), kígyóborka, E:1 554(Kj) 372(KCal) F: 15(g) Kol: 55(g) Sz: 38(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só:2,30(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 48(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), májkrém (01), félbarna kenyér (01), kígyóborka, E:1 279(Kj) 306(KCal) F: 15(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:2,01(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 40(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), tavaszi felvágott, félbarna kenyér (01), kígyóborka, E:1 698(Kj) 406(KCal) F: 17(g) Kol: 66(g) Sz: 38(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só:2,52(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 50(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), pulykasonka felvágott (06), liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóborka, E:1 204(Kj) 288(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:2,83(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 46(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), hamé (03,06,08), félbarna kenyér (01), kígyóborka, 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)

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