

Étlap cukros egész napos ellátás
2025.06.30. - 2025.07.06.

	hétfő 2025.06.30	kedd 2025.07.01.	szerda 2025.07.02.	csütörtök 2025.07.03.	péntek 2025.07.04.	szombat 2025.07.05.	vasárnap 2025.07.06.
Reggeli	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), tej (07), diabetikus dzsem (15), margarin (07), félbarna kenyér (01), E:1 446(Kj) 346(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 53(g) Zsir: 7(g) Cuk: 0(g) Só:1,65(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 315(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), pulykasonka felvágott (06), sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 793(Kj) 429(KCal) F: 24(g) Kol: 59(g) Sz: 40(g) Zsir: 18(g) Cuk: 1(g) Só:2,81(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 486(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), kakaó édesítővel (15,07), margarin (07), diabetikus kalács (01,06,07,15), E:1 277(Kj) 305(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)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), csirkemell sonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 273(Kj) 305(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:2,71(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 29(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), diétás gyümölcsös joghurt (07), kifli (01), E: 899(Kj) 215(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)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), tejbegríz kakaóporral, édesítővel (01,15,07), E:1 112(Kj) 266(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 37(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,59(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 366(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), főtt virsli, mustár (10), félbarna kenyér (01), E:2 030(Kj) 486(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)
	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)	diabetikus puding (15,07), 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)	diabetikus nápolyi (01,06,15), E:1 112(Kj) 266(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 23(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g) Só:0,07(g) Tel.Zs: 8(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)	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)	gyümölcs, E: 527(Kj) 126(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 29(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,07(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 132(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)
	daragaluska leves (01,03,09,10), lecsós szelet (01,03,09,10), párolt rizs, E:1 914(Kj) 458(KCal) F: 30(g) Kol: 60(g) Sz: 56(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:5,21(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 96(mg)	gulyásleves diétásan (09,01,03), grizes tészta (01,03,15), E:2 108(Kj) 504(KCal) F: 29(g) Kol: 48(g) Sz: 64(g) Zsir: 30(g) Cuk: 0(g) Só:3,72(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 50(mg)	kertészleves (01,09,03), paradicsomos húsgombóc (01,15), főtt burgonya, E:2 270(Kj) 543(KCal) F: 30(g) Kol: 48(g) Sz: 79(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:7,13(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 81(mg)	gyümölcsleves diab. (07), rakott kelkáposzta (01,03,09,10,07), alma, E:2 149(Kj) 514(KCal) F: 30(g) Kol: 48(g) Sz: 56(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:10,81(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 148(mg)	bakonyi betyárleves (09,01,03,10,07), kakaós palacsinta (01,03), E:2 203(Kj) 527(KCal) F: 27(g) Kol: 36(g) Sz: 73(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g) Só:3,41(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 76(mg)	zellerleves (09,01,03,10), sült debreceni, zöldborsófőzelék (01,03,09,10), 50(g) Sz: 45(g) Zsir: 48(g) Cuk: 0(g)	erőleves (09,01,03,10), hagymás sült tarja, petrezselymes burgonya, savanyúság (10), E:2 695(Kj) 645(KCal) F: 55(g) Kol: 78(g) Sz: 55(g) Zsir: 26(g) Cuk: 0(g) Só:4,11(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 30(mg)
	diabetikus nápolyi (01,06,15), E:1 112(Kj) 266(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 23(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g) Só:0,07(g) Tel.Zs: 8(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)	diabetikus befőtt (15), E: 9(Kj) 2(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(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)	gyümölcs, E: 527(Kj) 126(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 29(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,07(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 132(mg)	limonádé diab. (12,15), E: 19(Kj) 4(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 1(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 1(mg)	nápolyi (01,05,06), E: 972(Kj) 233(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 28(g) Zsir: 12(g) Cuk: 3(g) Só:0,24(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 30(mg)
Uzsonna							
	gyümölcstea cukor nélkül (12), zöldséges felvágott, félbarna kenyér (01), E:1 504(Kj) 360(KCal) F: 14(g) Kol: 55(g) Sz: 37(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só:2,30(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 33(mg)	gyümölcstea cukor nélkül (12), hamé (03,06,08), félbarna kenyér (01), zöldhagyma, E:2 073(Kj) 496(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 38(g) Zsir: 30(g) Cuk: 1(g) Só:2,99(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 47(mg)	gyümölcstea cukor nélkül (12), pizzasonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:1 298(Kj) 311(KCal) F: 16(g) Kol: 42(g) Sz: 41(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:2,78(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 35(mg)	gyümölcstea cukor nélkül (12), vajkrém (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:1 511(Kj) 362(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 42(g) Zsir: 17(g) Cuk: 1(g) Só:1,40(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 29(mg)	gyümölcstea cukor nélkül (12), fokhagymás felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:1 781(Kj) 426(KCal) F: 18(g) Kol: 68(g) Sz: 41(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só:3,23(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 29(mg)	gyümölcstea cukor nélkül (12), párizsi felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 478(Kj) 354(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:2,47(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 125(mg)	gyümölcstea cukor nélkül (12), disznósajt, félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:1 723(Kj) 412(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)
Vacsora							

01=Glutén,02=Rákfélék,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezámmag,12=Kén-dioxid,13=Csillagfűrt,14=Puhatestűek,15=Édesítő,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető