

Étlap epekímélő, diab,tejm. 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), diabetikus dzsem (15), liga margarin, félbarna kenyér (01), 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)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), formázott pulykamell sonka (06), liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), diabetikus méz (15), liga margarin, félbarna kenyér (01), 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)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), csirkemell sonka felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 198(Kj) 287(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 7(g) Cuk: 0(g) Só:2,64(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 29(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), kastély csemege, liga margarin, félbarna kenyér (01), E:1 145(Kj) 274(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:2,82(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 20(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), tojáskrém (03), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), főtt virsli, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 013(Kj) 482(KCal) F: 23(g) Kol: 86(g) Sz: 38(g) Zsir: 25(g) Cuk: 0(g) Só:7,51(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 221(mg)
	párizsi felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), E:1 038(Kj) 248(KCal) F: 10(g) Kol: 0(g) Sz: 21(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:1,88(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 104(mg)	alma, 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)	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)	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)	gyümölcs, E: 183(Kj) 44(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 10(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 19(mg)	gyümölcs, E: 244(Kj) 58(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 13(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 25(mg)	diabetikus befőtt (15), diabetikus keksz (01,03,06,08,15), 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)
Tízórai	daragaluska leves (01,03,09,10), sült hús, párolt rizs, cékla, E:2 223(Kj) 532(KCal) F: 37(g) Kol: 78(g) Sz: 61(g) Zsir: 14(g) Cuk: 13(g) Só:5,48(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 78(mg)	gulyásleves (07), grízes tészta (01,03,15), E:2 255(Kj) 540(KCal) F: 30(g) Kol: 48(g) Sz: 71(g) Zsir: 31(g) Cuk: 0(g) Só:3,77(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 61(mg)	vajgaluska leves (09,01,03), húsgombóc (03,01), kapormártás tejmentes (01), főtt burgonya, E:2 898(Kj) 693(KCal) F: 34(g) Kol: 60(g) Sz: 72(g) Zsir: 30(g) Cuk: 0(g) Só:5,80(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 105(mg)	delikátleves zöldségekkel (01,03,09,10), rakott karalábé tejmentes, félbarna kenyér (01), E:2 000(Kj) 478(KCal) F: 33(g) Kol: 60(g) Sz: 60(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só:8,62(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 139(mg)	bakonyi betyárleves diétás, tejmentes (09,01,03,10), kakaós palacsinta (01,03), E:2 067(Kj) 494(KCal) F: 25(g) Kol: 30(g) Sz: 72(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:3,33(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 79(mg)	zellerleves tejmentes (09,01,03), sült virsli, zöldbabfőzelék (01), félbarna kenyér (01), 36(g) Sz: 48(g) Zsir: 45(g) Cuk: 0(g)	húsleves (09,01,03), sült csirkecomb, petrezselymes burgonya, cékla, E:2 526(Kj) 604(KCal) F: 49(g) Kol:146(g) Sz: 66(g) Zsir: 13(g) Cuk: 13(g) Só:5,19(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 111(mg)
	gyümölcs, E: 244(Kj) 58(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 13(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 25(mg)	sós keksz (01,11,03), félbarna kenyér (01), E:1 374(Kj) 329(KCal) F: 10(g) Kol: 0(g) Sz: 55(g) Zsir: 7(g) Cuk: 0(g) Só:1,20(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 15(mg)	diabetikus befőtt (15), diabetikus keksz (01,03,06,08,15), 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)	alma kompót (15,12), diabetikus keksz (01,03,06,08,15), 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)	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)	alma, 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)	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							
Uzsonna	gyümölcsstea cukor nélkül (12), zöldséges felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01),	gyümölcsstea cukor nélkül (12), hamé (03,06,08), kigyóuborka,	gyümölcsstea cukor nélkül (12), sonkás szelet, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka,	gyümölcsstea cukor nélkül (12), kenőmájás, félbarna kenyér (01), kigyóuborka,	gyümölcsstea cukor nélkül (12), hamé (03,06,08), félbarna kenyér (01), kigyóuborka,	gyümölcsstea cukor nélkül (12), párizsi felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka,	gyümölcsstea cukor nélkül (12), pizzasonka felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka,
Vacs							

ra	E:1 579(Kj) 378(KCal) F: 14(g) Kol: 55(g) Sz: 37(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:2,37(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 33(mg)	E:1 324(Kj) 317(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 3(g) Zsir: 30(g) Cuk: 1(g) Só:1,79(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 19(mg)	E:1 107(Kj) 265(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:2,95(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 29(mg)	E:1 490(Kj) 357(KCal) F: 16(g) Kol:134(g) Sz: 38(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:3,59(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 34(mg)	E:2 095(Kj) 501(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 30(g) Cuk: 1(g) Só:2,99(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 34(mg)	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)	E:1 127(Kj) 270(KCal) F: 15(g) Kol: 42(g) Sz: 38(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:2,71(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 44(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