

Étlap cukros egész napos ellátás 2024.07.22. - 2024.07.28.

	hétfő 2024.07.22.	kedd 2024.07.23.	szerda 2024.07.24.	csütörtök 2024.07.25.	péntek 2024.07.26.	szombat 2024.07.27.	vasárnap 2024.07.28.
Reggeli	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), kakaó (15,07), margarin (07), diabetikus kalács (01,06,07,15), 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)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), sajtos párizsi felvágott (07), margarin (07), császár zsemle (01,07,06), tv.paprika, E:1 534(Kj) 367(KCal) F: 16(g) Kol: 45(g) Sz: 32(g) Zsir: 18(g) Cuk: 2(g) Só:1,85(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 185(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), tej (07), diabetikus méz (15), margarin (07), félbarna kenyér (01), 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)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), csirkemell sonka felvágott, margarin (07), korpás zsemle (01), E:1 154(Kj) 276(KCal) F: 12(g) Kol: 0(g) Sz: 36(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:2,31(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 5(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), zöldséges felvágott, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), E:2 173(Kj) 520(KCal) F: 21(g) Kol:114(g) Sz: 38(g) Zsir: 30(g) Cuk: 0(g) Só:2,35(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 473(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), főtt virsli, félbarna kenyér (01), mustár (10), 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)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), tejbegriz fahéj szórattal, édesítővel (01,15,07), E:1 104(Kj) 264(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 38(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)
	Tízórai	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 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)	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)	diétás gyümölcsös joghurt (07), E: 326(Kj) 78(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 8(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,15(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 180(mg)	diabetikus nápolyi (01,06,15), E:1 038(Kj) 248(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 23(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g) Só:0,08(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 0(mg)
Ébéd		vajgaluska leves (09,01,03), lecsós szelet (01,03,09,10), párolt rizs, E:1 856(Kj) 444(KCal) F: 29(g) Kol: 60(g) Sz: 51(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:4,58(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 84(mg)	lencsegulyás (01,09,10,03), grízes tészta (01,03,15), E:2 374(Kj) 568(KCal) F: 32(g) Kol: 48(g) Sz: 73(g) Zsir: 37(g) Cuk: 0(g) Só:4,64(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 70(mg)	kertészleves (01,09,03), paradicsomos húsgombóc (01,15), főtt burgonya, E:2 178(Kj) 521(KCal) F: 28(g) Kol: 48(g) Sz: 72(g) Zsir: 22(g) Cuk: 0(g) Só:7,11(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 86(mg)	eperkrémleves (12,15,07), rakott karfiol (03,07), félbarna kenyér (01), E:2 464(Kj) 589(KCal) F: 38(g) Kol: 66(g) Sz: 63(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só:2,76(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 104(mg)	alföldi betyárleves (07,01,10), morzsás nudli diabetikus lekvárral (01,15), E:2 164(Kj) 518(KCal) F: 28(g) Kol: 50(g) Sz: 67(g) Zsir: 16(g) Cuk: 3(g) Só:3,10(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 83(mg)	zellerleves (09,01,03,10), sült tarja, kelkáposztafőzelék (01,03,09,10), félbarna kenyér (01), 78(g) Sz: 76(g) Zsir: 24(g) Cuk: 0(g)
	Uzsonna	diabetikus nápolyi (01,06,15), E:1 038(Kj) 248(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 23(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g) Só:0,08(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 0(mg)	zsiros kenyér, kovászos uborka (01), E: 888(Kj) 212(KCal) F: 4(g) Kol: 10(g) Sz: 20(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:0,94(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)	diabetikus nápolyi (01,06,15), E:1 038(Kj) 248(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 23(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g) Só:0,08(g) Tel.Zs: 8(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: 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)
Vacsora		gyümölcsstea cukor nélkül (12), szalámi, margarin (07), korpás zsemle (01), paradicsom, E:1 939(Kj) 464(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 38(g) Zsir: 28(g) Cuk: 0(g) Só:2,39(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 14(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), kenőmájás, félbarna kenyér (01), zöldhagyma, E:1 468(Kj) 351(KCal) F: 15(g) Kol:134(g) Sz: 37(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:3,59(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 47(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), trappista sajt (07), margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 939(Kj) 464(KCal) F: 25(g) Kol: 6(g) Sz: 39(g) Zsir: 22(g) Cuk: 0(g) Só:3,40(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 395(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), diákcsemege felvágott, félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:1 037(Kj) 248(KCal) F: 21(g) Kol: 66(g) Sz: 41(g) Zsir: 28(g) Cuk: 0(g) Só:3,60(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 31(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), hamé (03,06,08), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), kastély csemege, margarin (07), teljes kiőrlésű búzakenyér, tv.paprika, E:1 155(Kj) 276(KCal) F: 15(g) Kol: 0(g) Sz: 35(g) Zsir: 7(g) Cuk: 0(g) Só:2,54(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 5(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