

Étlap epekímélő, diab, tejm. 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), diabétiikus 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), 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), diabétiikus 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), csirkemell sonka felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), E:1 173(Kj) 281(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 7(g) Cuk: 0(g) Só:2,64(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 20(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), zöldséges felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóborka, E:1 640(Kj) 392(KCal) F: 15(g) Kol: 55(g) Sz: 39(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:2,42(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 48(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 tejbegriz fahéj szórattal, 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	felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), E: 575(Kj) 138(KCal) F: 6(g) Kol: 0(g) Sz: 20(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:1,23(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 8(mg)	diabétiikus 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)	felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), E: 575(Kj) 138(KCal) F: 6(g) Kol: 0(g) Sz: 20(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:1,23(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 8(mg)	alpro desszert (06), diabétiikus keksz (01,03,06,08,15), E: 524(Kj) 125(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 29(g) Zsir: 7(g) Cuk: 12(g) Só:0,12(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 0(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)	diabétiikus 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)	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	hamis vajgaluska leves (tejmentes) (09,01,03), sült hús, párolt rizs, uborkasaláta (15), E:2 322(Kj) 556(KCal) F: 37(g) Kol: 78(g) Sz: 67(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:3,46(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 88(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), húsgombóc (03,01), főtt burgonya, kapormártás tejmentes (01), E:2 645(Kj) 633(KCal) F: 33(g) Kol: 60(g) Sz: 69(g) Zsir: 37(g) Cuk: 0(g) Só:5,13(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 68(mg)	őszibarack krémleves tejmentes (12,15), rakott sárgarépa tejmentes, félbarna kenyér (01), E:2 344(Kj) 561(KCal) F: 36(g) Kol: 72(g) Sz: 70(g) Zsir: 28(g) Cuk: 0(g) Só:6,99(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 133(mg)	alföldi betyárleves diétásan (01,03), morzsás nudli diabétiikus lekvárral (01,15), E:1 922(Kj) 460(KCal) F: 27(g) Kol: 48(g) Sz: 64(g) Zsir: 12(g) Cuk: 3(g) Só:3,03(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 60(mg)	zellerleves (09,01,03,10), sült csirkemell, cukkinifőzelék tejmentes (12), félbarna kenyér (01), 91(g) Sz: 47(g) Zsir: 17(g) Cuk: 1(g)	csontleves (09,01,03,10), sült csirkecomb, petrezselymes burgonya, párolt sárgarépa, E:3 103(Kj) 742(KCal) F: 64(g) Kol:128(g) Sz: 58(g) Zsir: 26(g) Cuk: 0(g) Só:6,27(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 152(mg)
Uzsonna	diabétiikus 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)	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)	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, háztartási keksz cukor stop (01), E: 570(Kj) 136(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 25(g) Zsir: 2(g) Cuk: 0(g) Só:0,18(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 13(mg)	gyümölcssaláta, háztartási keksz cukor stop (01), E: 794(Kj) 190(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 31(g) Zsir: 4(g) Cuk: 0(g) Só:0,35(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 11(mg)
Vacsora	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), kenőmájás, félbarna kenyér (01), kígyóborka, E:1 510(Kj) 361(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: 40(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), sonkás szelet, liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóborka, E:1 127(Kj) 270(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz: 41(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:2,95(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 35(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)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), kastély csemege, liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóborka, E:1 189(Kj) 285(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 41(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:2,77(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 35(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), gépsonka felvágott, félbarna kenyér (01), kígyóborka, E: 933(Kj) 223(KCal) F: 11(g) Kol: 18(g) Sz: 38(g) Zsir: 2(g) Cuk: 0(g) Só:1,80(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 41(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