

Étlap cukros egész napos ellátás 2022.08.01. - 2022.08.07.

	hétfő 2022.08.01	kedd 2022.08.02.	szerda 2022.08.03.	csütörtök 2022.08.04.	péntek 2022.08.05.	szombat 2022.08.06.	vasárnap 2022.08.07.
Reggeli	fekete kávé cukor nélkül, garzon tea cukor nélkül (12), kocka sajt (07), búzakorpás diákrúd (01,03), paradicsom, E:1 157(Kj) 277(KCal) F: 12(g) Kol: 0(g) Sz: 35(g) Zsir: 10(g) Cuk: 1(g) Só:0,87(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 264(mg)	fekete kávé cukor nélkül, garzon tea cukor nélkül (12), kakaó édesítővel (07), margarin (07), diabetikus kalács (01,06,07), E:1 085(Kj) 260(KCal) F: 12(g) Kol: 0(g) Sz: 34(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:0,77(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 188(mg)	fekete kávé cukor nélkül, garzon tea cukor nélkül (12), májkrém (01), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:1 365(Kj) 327(KCal) F: 15(g) Kol: 0(g) Sz: 43(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:2,06(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 25(mg)	fekete kávé cukor nélkül, garzon tea cukor nélkül (12), tejeskávé (01,07), mini margarin, sajtos croissant (01,06,07), E:1 727(Kj) 413(KCal) F: 12(g) Kol: 0(g) Sz: 43(g) Zsir: 21(g) Cuk: 3(g) Só:0,92(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 183(mg)	fekete kávé cukor nélkül, garzon tea cukor nélkül (12), sonkás szelet, vajkrém (07), zsemle (01), E:1 455(Kj) 348(KCal) F: 20(g) Kol: 0(g) Sz: 35(g) Zsir: 14(g) Cuk: 1(g) Só:2,56(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 144(mg)	fekete kávé cukor nélkül, garzon tea cukor nélkül (12), pizzasonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:1 204(Kj) 288(KCal) F: 16(g) Kol: 42(g) Sz: 41(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:2,76(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 44(mg)	fekete kávé cukor nélkül, garzon tea cukor nélkül (12), virsli, torma, félbarna kenyér (01), E:1 927(Kj) 461(KCal) F: 22(g) Kol: 90(g) Sz: 38(g) Zsir: 23(g) Cuk: 1(g) Só:3,80(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 49(mg)
Tízórai	limonádé diab. (12), háztartási keksz cukor stop (01), E: 728(Kj) 174(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 27(g) Zsir: 2(g) Cuk: 0(g) Só:0,19(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 1(mg)	diabetikus szörp, diabetikus keksz (tízórai-uzsonna) (01,03,06), E: 490(Kj) 117(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 20(g) Zsir: 5(g) Cuk: 1(g) Só:0,11(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 0(mg)	dinnye, 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 szörp, puffasztott kukoricapehely, E: 290(Kj) 69(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 16(g) Zsir: 1(g) Cuk: 1(g) Só:0,15(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 0(mg)	dinnye, 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)	limonádé diab. (12), háztartási keksz cukor stop (01), E: 728(Kj) 174(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 27(g) Zsir: 2(g) Cuk: 0(g) Só:0,19(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 1(mg)	háztartási keksz cukor stop (01), E: 709(Kj) 170(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 27(g) Zsir: 2(g) Cuk: 0(g) Só:0,18(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 0(mg)
Ebéd	kertészleves (01,03), bolognai spagetti (07,03,01), E:2 805(Kj) 671(KCal) F: 40(g) Kol: 68(g) Sz: 56(g) Zsir: 99(g) Cuk: 1(g) Só:2,79(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 164(mg)	tarhonyaleves (01,03), panírozott csirkemell (sütőben sütte) (01,03,06,07), burgonyapüré (01,03), E:3 359(Kj) 803(KCal) F: 45(g) Kol: 86(g) Sz: 68(g) Zsir: 94(g) Cuk: 0(g) Só:4,98(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 74(mg)	rántottleves kenyérkockával (01,03,09,10), vagdalt (03,01), finomfőzelék (01,03,09,10), félbarna kenyér (01), E:3 190(Kj) 763(KCal) F: 37(g) Kol: 60(g) Sz: 64(g) Zsir: 36(g) Cuk: 0(g) Só:6,58(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 133(mg)	hideg gyümölcsleves diab. (01,03), rakott zöldbab (03,07), E:3 083(Kj) 737(KCal) F: 38(g) Kol: 66(g) Sz: 65(g) Zsir: 35(g) Cuk: 2(g) Só:3,11(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 218(mg)	alföldi betyárleves (07,01), morzsás nudli diabetikus lekvárral (01,03), E:4 280(Kj) 1 024(KCal) F: 35(g) Kol: 73(g) Sz: 68(g) Zsir:267(g) Cuk: 3(g) Só:3,08(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 93(mg)	karalábéleves (01,03), lecsós szelet (01,03,09,10), tört burgonya, 60(g) Sz: 59(g) Zsir: 25(g) Cuk: 0(g)	csontleves (09,01,03,10), sült csirkeszárny, rizi-bizi (01,03,09,10), diabetikus befőtt, E:2 982(Kj) 713(KCal) F: 57(g) Kol:188(g) Sz: 54(g) Zsir: 28(g) Cuk: 0(g) Só:5,59(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 86(mg)
Uzsonna	őszibarack, korpovit keksz (01), E: 376(Kj) 90(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 19(g) Zsir: 1(g) Cuk: 0(g) Só:0,14(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 10(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)	alma, sajtos tallér (01,07), E: 382(Kj) 91(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 18(g) Zsir: 1(g) Cuk: 0(g) Só:0,66(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 8(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)	diabetikus nápolyi (01,07,03,05), E: 432(Kj) 103(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 11(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	őszibarack, puffasztott kukoricapehely, E: 437(Kj) 105(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 21(g) Zsir: 1(g) Cuk: 0(g) Só:0,15(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 10(mg)
Vacsora	gyümölcsstea cukor nélkül (12), húskenyér, margarin (07), félbarna kenyér (01), lilahagyma, E:1 755(Kj) 420(KCal) F: 21(g) Kol:136(g) Sz: 42(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:2,47(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 20(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E:1 035(Kj) 248(KCal) F: 11(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:1,82(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 35(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), olasz felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), E:1 723(Kj) 412(KCal) F: 16(g) Kol: 66(g) Sz: 37(g) Zsir: 21(g) Cuk: 0(g) Só:2,59(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 25(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), bécsi felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E:1 449(Kj) 347(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só:2,59(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 195(mg)	diabetikus szörp, sajtos párizsi felvágott (07), margarin (07), félbarna kenyér (01), E:1 606(Kj) 384(KCal) F: 18(g) Kol: 45(g) Sz: 42(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g) Só:2,53(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 195(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), zöldséges felvágott, sajtkrém, félbarna kenyér (01), E:2 162(Kj) 517(KCal) F: 21(g) Kol:114(g) Sz: 37(g) Zsir: 30(g) Cuk: 0(g) Só:2,30(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 473(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), diákcsemege felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), E: 987(Kj) 236(KCal) F: 19(g) Kol: 66(g) Sz: 37(g) Zsir: 30(g) Cuk: 0(g) Só:3,67(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 31(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,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető