

Étlap Tejmentes, epekímélő, diab bentlakó 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), kenőmájas, mini margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E:1 521(Kj) 364(KCal) F: 16(g) Kol:134(g) Sz: 39(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	fekete kávé cukor nélkül, garzon tea cukor nélkül (12), diabetikus regg.dzsem, liga margarin, félbarna kenyér (01), E: 950(Kj) 227(KCal) F: 8(g) Kol: 0(g) Sz: 42(g) Zsir: 3(g) Cuk: 5(g) Só:1,26(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 21(mg)	fekete kávé cukor nélkül, garzon tea cukor nélkül (12), májkrém (01), félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E:1 289(Kj) 308(KCal) F: 15(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:2,06(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 40(mg)	fekete kávé cukor nélkül, garzon tea cukor nélkül (12), diabetikus reggeliző méz, liga margarin, félbarna kenyér (01), E:1 130(Kj) 270(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 54(g) Zsir: 2(g) Cuk: 17(g) Só:1,26(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 21(mg)	fekete kávé cukor nélkül, garzon tea cukor nélkül (12), sonkás szelet, liga margarin, félbarna kenyér (01), E:1 068(Kj) 255(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsir: 4(g) Cuk: 1(g) Só:2,94(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 21(mg)	fekete kávé cukor nélkül, garzon tea cukor nélkül (12), pizzasonka felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E:1 138(Kj) 272(KCal) F: 16(g) Kol: 42(g) Sz: 39(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:2,70(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 50(mg)	fekete kávé cukor nélkül, garzon tea cukor nélkül (12), virsli, félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E:1 948(Kj) 466(KCal) F: 23(g) Kol: 90(g) Sz: 39(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g) Só:3,77(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 60(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:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	felvágott, mini margarin, félbarna kenyér (01), E: 538(Kj) 129(KCal) F: 6(g) Kol: 0(g) Sz: 20(g) Zsir: 2(g) Cuk: 0(g) Só:1,19(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 8(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)	felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), E: 593(Kj) 142(KCal) F: 6(g) Kol: 0(g) Sz: 20(g) Zsir: 4(g) Cuk: 0(g) Só:1,20(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 8(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 (01,09,03), sonkás tészta tejmentes (01,03), E:2 292(Kj) 548(KCal) F: 25(g) Kol: 70(g) Sz: 66(g) Zsir: 31(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	tarhonyaleves diétás (01,03,09,10), párolt csirkemell, burgonyapüré tejmentes, E:2 588(Kj) 619(KCal) F: 41(g) Kol: 86(g) Sz: 59(g) Zsir: 80(g) Cuk: 0(g) Só:4,95(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 39(mg)	rántottleves kenyérkockával diétás (01,03,09,10), vagdalt diétás (03,01), sárgarépafozelék (01), félbarna kenyér (01), E:2 208(Kj) 528(KCal) F: 29(g) Kol: 48(g) Sz: 58(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só:6,17(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 116(mg)	meggyleves tejmentes (12), rakott zöldbab tejmentes (03), E:2 122(Kj) 508(KCal) F: 35(g) Kol: 66(g) Sz: 47(g) Zsir: 47(g) Cuk: 0(g) Só:2,09(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 115(mg)	alföldi betyárleves diétásan (01,03), morzsás nudli diabetikus lekvárral (01), E:3 118(Kj) 746(KCal) F: 26(g) Kol: 48(g) Sz: 57(g) Zsir:246(g) Cuk: 3(g) Só:2,82(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 59(mg)	karalábéleves (01,03), párolt szelet, tört burgonya, 78(g) Sz: 51(g) Zsir: 28(g) Cuk: 0(g)	csontleves (09,01,03,10), sült csirkecomb, párolt rizs, cékla, E:2 446(Kj) 585(KCal) F: 39(g) Kol:128(g) Sz: 62(g) Zsir: 18(g) Cuk: 14(g) Só:6,36(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 51(mg)
Uzsonna	őszibarack, E: 206(Kj) 49(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 11(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(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)	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)	diabetikus befőtt, háztartási keksz cukor stop (01), E: 751(Kj) 180(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 29(g) Zsir: 2(g) Cuk: 0(g) Só:0,18(g) Tel.Zs: 2(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)	alma, sós keksz (01,11,03), E: 798(Kj) 191(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 29(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 8(mg)	őszibarack, E: 206(Kj) 49(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 11(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 10(mg)
Vacs.	gyümölcsstea cukor nélkül (12), felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01),	gyümölcsstea cukor nélkül (12), csirkemell sonka felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka,	gyümölcsstea cukor nélkül (12), pulykasonka felvágott (06), liga margarin, félbarna kenyér (01),	gyümölcsstea cukor nélkül (12), tojáskrém (03), félbarna kenyér (01), kígyóuborka,	diabetikus szörp, párizsi felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01),	gyümölcsstea cukor nélkül (12), zöldséges felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01),	gyümölcsstea cukor nélkül (12), felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01),

óra	E: 985(Kj) 236(KCal) F: 10(g) Kol: 0(g) Sz: 37(g) Zsír: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	E:1 192(Kj) 285(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsír: 7(g) Cuk: 0(g) Só:2,53(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 36(mg)	E:1 134(Kj) 271(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 37(g) Zsír: 6(g) Cuk: 0(g) Só:2,77(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 31(mg)	E:2 342(Kj) 560(KCal) F: 29(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsír: 31(g) Cuk: 0(g) Só:2,78(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 91(mg)	E:1 475(Kj) 353(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 43(g) Zsír: 15(g) Cuk: 1(g) Só:2,41(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 111(mg)	E:1 559(Kj) 373(KCal) F: 14(g) Kol: 55(g) Sz: 37(g) Zsír: 18(g) Cuk: 0(g) Só:2,31(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 33(mg)	E: 965(Kj) 231(KCal) F: 10(g) Kol: 0(g) Sz: 37(g) Zsír: 4(g) Cuk: 0(g) Só:1,76(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 21(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=Csillagfürt,14=Puhatestűek,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető