

Étlap cukros egész napos ellátás 2024.09.02. - 2024.09.08.

	hétfő 2024.09.02.	kedd 2024.09.03.	szerda 2024.09.04.	csütörtök 2024.09.05.	péntek 2024.09.06.	szombat 2024.09.07.	vasárnap 2024.09.08.
Reggeli	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), pulykasonka felvágott (06), sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:1 839(Kj) 440(KCal) F: 24(g) Kol: 59(g) Sz: 42(g) Zsir: 18(g) Cuk: 1(g) Só:2,81(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 480(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), tej (07), diabetikus méz (15), margarin (07), félbarna kenyér (01), E:1 268(Kj) 303(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), sajtos párizsi felvágott (07), margarin (07), félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E:1 690(Kj) 404(KCal) F: 19(g) Kol: 45(g) Sz: 38(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:2,65(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 215(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), tejeskávé (01,15,07), margarin (07), diabetikus kalács (01,06,07,15), E:1 239(Kj) 296(KCal) F: 12(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:0,90(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 183(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), kenőmájás, császár zsemle (01,07,06), tv.paprika, E:1 355(Kj) 324(KCal) F: 13(g) Kol:134(g) Sz: 31(g) Zsir: 15(g) Cuk: 2(g) Só:2,85(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 10(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), kocka sajt (07), kifli (01), E:1 014(Kj) 243(KCal) F: 12(g) Kol: 0(g) Sz: 27(g) Zsir: 10(g) Cuk: 2(g) Só:0,47(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 270(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), tejbegríz kakaóporral, édesítővel (01,15,07), E:1 112(Kj) 266(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 37(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,59(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 366(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)	diétás gyümölcsös joghurt (07), háztartási keksz cukor stop (01), E: 638(Kj) 153(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 19(g) Zsir: 2(g) Cuk: 0(g) Só:0,33(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 180(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)	diabetikus nápolyi (01,06,15), E:1 112(Kj) 266(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 23(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g) Só:0,07(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 0(mg)	diabetikus befőtt (15), E: 9(Kj) 2(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)
Tízórai	őszibarack krémleves diab. (06,15), bácskai rizseshús, savanyúság (10), E:1 860(Kj) 445(KCal) F: 25(g) Kol: 50(g) Sz: 65(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:3,64(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 80(mg)	bakonyi betyárleves (09,01,03,10,07), mákos tészta (01,03), E:2 300(Kj) 550(KCal) F: 29(g) Kol: 55(g) Sz: 63(g) Zsir: 20(g) Cuk: 2(g) Só:3,40(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 204(mg)	kertészleves (01,09,03), sült kolbász, sárgaborsófőzelék (01,03,09,10), félbarna kenyér (01), E:2 887(Kj) 691(KCal) F: 37(g) Kol:100(g) Sz: 62(g) Zsir: 33(g) Cuk: 0(g) Só:4,31(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 96(mg)	zellerleves (09,01,03,10), tojásos lecsó (06), félbarna kenyér (01), E:1 952(Kj) 467(KCal) F: 19(g) Kol: 0(g) Sz: 60(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só:4,47(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 70(mg)	borsodi pandúrleves (01,03,09,07), ízes palacsinta tejmentes (01,03,15), E:2 756(Kj) 659(KCal) F: 25(g) Kol: 99(g) Sz: 70(g) Zsir: 31(g) Cuk: 0(g) Só:7,25(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 79(mg)	tarhonyaleves (01,03,09,10), főtt tojás (03), spenót főzelék (01,07), félbarna kenyér (01), 0(g) Sz: 72(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g)	csontleves (09,01,03,10), zúzapörkölt, főtt burgonya, savanyúság (10), E:2 760(Kj) 660(KCal) F: 63(g) Kol: 6(g) Sz: 63(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só:8,33(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 94(mg)
	diabetikus nápolyi (01,06,15), E:1 112(Kj) 266(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 23(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g) Só:0,07(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 0(mg)	diabetikus nápolyi (01,06,15), E:1 112(Kj) 266(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 23(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g) Só:0,07(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 0(mg)	gyümölcs, E: 366(Kj) 88(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 20(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 24(mg)	zsiros kenyér, szőlő (01), E: 526(Kj) 126(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 22(g) Zsir: 2(g) Cuk: 0(g) Só:0,64(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 9(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)	gyümölcs, E: 366(Kj) 88(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 20(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 24(mg)
Ebéd	diabetikus nápolyi (01,06,15), E:1 112(Kj) 266(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 23(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g) Só:0,07(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 0(mg)	diabetikus nápolyi (01,06,15), E:1 112(Kj) 266(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 23(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g) Só:0,07(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 0(mg)	gyümölcs, E: 366(Kj) 88(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 20(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 24(mg)	zsiros kenyér, szőlő (01), E: 526(Kj) 126(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 22(g) Zsir: 2(g) Cuk: 0(g) Só:0,64(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 9(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)	gyümölcs, E: 366(Kj) 88(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 20(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 24(mg)
	gyümölcsstea cukor nélkül (12), baromfi rúd, vajkrém (07), teljes kiőrlésű búzakenyér, paradicsom, E:1 112(Kj) 266(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 23(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g) Só:0,07(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 0(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), diákcsemege felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), lilahagyma, E:1 112(Kj) 266(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 23(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g) Só:0,07(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 0(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), uszonna szelet (06), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:1 112(Kj) 266(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 23(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g) Só:0,07(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 0(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), fokhagymás felvágott, félbarna kenyér (01), paradicsom, E:1 112(Kj) 266(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 23(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g) Só:0,07(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 0(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), tavaszi felvágott, vajkrém (07), félbarna kenyér (01), E:1 112(Kj) 266(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 23(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g) Só:0,07(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 0(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), kastély csemege, margarin (07), félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E:1 112(Kj) 266(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 23(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g) Só:0,07(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 0(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), disznósajt, félbarna kenyér (01), zöldhagyma, E:1 112(Kj) 266(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 23(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g) Só:0,07(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 0(mg)
Uzsonna	diabetikus nápolyi (01,06,15), E:1 112(Kj) 266(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 23(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g) Só:0,07(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 0(mg)	diabetikus nápolyi (01,06,15), E:1 112(Kj) 266(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 23(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g) Só:0,07(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 0(mg)	gyümölcs, E: 366(Kj) 88(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 20(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 24(mg)	zsiros kenyér, szőlő (01), E: 526(Kj) 126(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 22(g) Zsir: 2(g) Cuk: 0(g) Só:0,64(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 9(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)	gyümölcs, E: 366(Kj) 88(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 20(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 24(mg)
Vacs	gyümölcsstea cukor nélkül (12), baromfi rúd, vajkrém (07), teljes kiőrlésű búzakenyér, paradicsom, E:1 112(Kj) 266(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 23(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g) Só:0,07(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 0(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), diákcsemege felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), lilahagyma, E:1 112(Kj) 266(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 23(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g) Só:0,07(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 0(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), uszonna szelet (06), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:1 112(Kj) 266(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 23(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g) Só:0,07(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 0(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), fokhagymás felvágott, félbarna kenyér (01), paradicsom, E:1 112(Kj) 266(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 23(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g) Só:0,07(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 0(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), tavaszi felvágott, vajkrém (07), félbarna kenyér (01), E:1 112(Kj) 266(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 23(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g) Só:0,07(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 0(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), kastély csemege, margarin (07), félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E:1 112(Kj) 266(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 23(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g) Só:0,07(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 0(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), disznósajt, félbarna kenyér (01), zöldhagyma, E:1 112(Kj) 266(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 23(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g) Só:0,07(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 0(mg)

E:1 645(Kj) 393(KCal) F: 11(g) Kol: 0(g) Sz: 33(g) Zsir: 24(g) Cuk: 1(g) Só:2,30(g) Tel.Zs: 14(g) Ca: 11(mg)	E:1 163(Kj) 278(KCal) F: 20(g) Kol: 66(g) Sz: 42(g) Zsir: 32(g) Cuk: 0(g) Só:3,74(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 31(mg)	E:1 629(Kj) 390(KCal) F: 16(g) Kol: 55(g) Sz: 41(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só:3,08(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 20(mg)	E:1 631(Kj) 390(KCal) F: 18(g) Kol: 68(g) Sz: 41(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só:3,09(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 29(mg)	E:2 280(Kj) 545(KCal) F: 16(g) Kol: 66(g) Sz: 38(g) Zsir: 35(g) Cuk: 1(g) Só:2,72(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 35(mg)	E:1 265(Kj) 303(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 41(g) Zsir: 7(g) Cuk: 0(g) Só:2,84(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 35(mg)	E:1 605(Kj) 384(KCal) F: 16(g) Kol: 66(g) Sz: 37(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:2,04(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 58(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