

## Étlap epekímélő, diab, tejm. egész napos ellátás 2024.09.02. - 2024.09.08.

	<b>hétfő</b> 2024.09.02.	<b>kedd</b> 2024.09.03.	<b>szerda</b> 2024.09.04.	<b>csütörtök</b> 2024.09.05.	<b>péntek</b> 2024.09.06.	<b>szombat</b> 2024.09.07.	<b>vasárnap</b> 2024.09.08.
<b>Reggeli</b>	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), pulykasonka felvágott (06), liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka,  E:1 209(Kj) 289(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 6(g) Cuk: 1(g) Só:2,88(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 46(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), diabetikus méz (15), liga margarin, félbarna kenyér (01),  E: 984(Kj) 235(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), kígyóuborka,  E:1 504(Kj) 360(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), diabetikus dzsem (15), liga margarin, félbarna kenyér (01),  E: 924(Kj) 221(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), kenőmájás, félbarna kenyér (01), kígyóuborka,  E:1 516(Kj) 363(KCal) F: 16(g) Kol:134(g) Sz: 39(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:3,65(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 40(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), hamis tejbegríz kakaó szóráttal, (03,06,08), félbarna kenyér (01), kígyóuborka,  E:2 121(Kj) 507(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsir: 30(g) Cuk: 1(g) Só:3,04(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 40(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), hamis tejbegríz kakaó szóráttal, édesítővel (01,15),  E: 472(Kj) 113(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 21(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 11(mg)
	<b>Tízórai</b>	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)	felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka,  E: 625(Kj) 150(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 22(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:1,23(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 23(mg)	alpro desszert (06), háztartási keksz cukor stop (01),  E: 397(Kj) 95(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 26(g) Zsir: 4(g) Cuk: 12(g) Só:0,18(g) Tel.Zs: 1(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:1,32(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 8(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)
<b>Ebéd</b>	őszibarack krémleves tejmentes (12,15), bácskai rizseshús diétásan, cékla,  E:2 340(Kj) 560(KCal) F: 34(g) Kol: 78(g) Sz: 65(g) Zsir: 46(g) Cuk: 7(g) Só:7,72(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 41(mg)	bakonyi betyárleves diétás, tejmentes (09,01,03,10), grízes tészta (01,03,15),  E:1 937(Kj) 463(KCal) F: 23(g) Kol: 30(g) Sz: 66(g) Zsir: 27(g) Cuk: 0(g) Só:3,97(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 62(mg)	kertészleves (01,09,03), pulykakorong (01,06), sárgarépafozelék (01,03,09,10), félbarna kenyér (01),  E:2 199(Kj) 526(KCal) F: 21(g) Kol: 0(g) Sz: 69(g) Zsir: 28(g) Cuk: 6(g) Só:4,69(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 124(mg)	zellerleves (09,01,03,10), paprikás burgonya virslivel, félbarna kenyér (01),  E:2 442(Kj) 584(KCal) F: 21(g) Kol: 58(g) Sz: 62(g) Zsir: 25(g) Cuk: 0(g) Só:8,32(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 162(mg)	húsgombóclevés (09,03,01,10), ízes palacsinta tejmentes (01,03,15),  E:1 754(Kj) 420(KCal) F: 26(g) Kol: 48(g) Sz: 51(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só:3,49(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 59(mg)	tarhonyaleves diétás (01,03,09,10), főtt tojás (03), spenót főzelék (01,07), félbarna kenyér (01),  0(g) Sz: 70(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g)	csontleves diétásan (09,01,03,10), sertéspörkölt diétás, főtt burgonya, cékla, félbarna kenyér (01),  E:3 569(Kj) 854(KCal) F: 66(g) Kol: 78(g) Sz: 84(g) Zsir: 25(g) Cuk: 14(g) Só:10,72(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 73(mg)
<b>Uzsonna</b>	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)	gyümölcssaláta, diabetikus keksz (01,03,06,08,15),  E: 723(Kj) 173(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 30(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,15(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 58(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 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: 258(Kj) 62(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 14(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 13(mg)
<b>Vacsora</b>	gyümölcsstea cukor nélkül (12), baromfi rúd, liga margarin, félbarna kenyér (01),  E:1 216(Kj) 291(KCal) F: 12(g) Kol: 0(g) Sz: 37(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:2,47(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 20(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), pizzasonka felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka,  E:1 147(Kj) 274(KCal) F: 16(g) Kol: 42(g) Sz: 38(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:2,71(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 50(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), sonkás szelet, félbarna kenyér (01), kígyóuborka,  E:1 052(Kj) 252(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz: 41(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:2,88(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 35(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), sonkakrém, félbarna kenyér (01), kígyóuborka,  E:1 298(Kj) 310(KCal) F: 16(g) Kol: 42(g) Sz: 38(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:2,71(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 50(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), tavaszi felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka,  E:1 773(Kj) 424(KCal) F: 17(g) Kol: 66(g) Sz: 38(g) Zsir: 21(g) Cuk: 0(g) Só:2,59(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 50(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), kastély csemege, liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka,  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), felvágott, félbarna kenyér (01), kígyóuborka,  E: 960(Kj) 230(KCal) F: 11(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:1,75(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 35(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=Csilagfűrt,14=Puhatestűek,15=Édesítő,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető