

Étlap cukros egész napos ellátás

	hétfő 2025.09.15	kedd 2025.09.16.	szerda 2025.09.17.	csütörtök 2025.09.18.	péntek 2025.09.19.	szombat 2025.09.20.	vasárnap 2025.09.21.
Reggeli	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), tejeskávé (01,15,07), diabetikus kalács (01,06,07,15), margarin (07), 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), bundás zsemle (01,03), tv.paprika, E:1 153(Kj) 276(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 35(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:2,85(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 67(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), tej (07), diabetikus méz (15), margarin (07), félbarna kenyér (01), E:1 423(Kj) 340(KCal) F: 11(g) Kol: 0(g) Sz: 58(g) Zsir: 6(g) Cuk: 17(g) Só:1,52(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 138(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), kenőmájás, félbarna kenyér (01), paradicsom, E:1 524(Kj) 365(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: 31(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), kifli (01), diétás gyümölcsös joghurt (07), E: 899(Kj) 215(KCal) F: 11(g) Kol: 0(g) Sz: 35(g) Zsir: 1(g) Cuk: 2(g) Só:0,60(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 200(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), főtt krinolin (06), félbarna kenyér (01), mustár (10), E:1 573(Kj) 376(KCal) F: 17(g) Kol: 60(g) Sz: 38(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g) Só:3,86(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 44(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 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 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 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)	zsíros kenyér, kovászos uborka (01), E: 515(Kj) 123(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 22(g) Zsir: 2(g) Cuk: 0(g) Só:0,79(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 8(mg)	gyümölcs, 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)
Tízórai	tejfölös burgonyaleves (07), sült hús, vadas mártás (01,15,07,10), tészta (03,01), E:3 257(Kj) 779(KCal) F: 44(g) Kol: 78(g) Sz: 92(g) Zsir: 53(g) Cuk: 1(g) Só:5,81(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 99(mg)	májgombóc leves (03,01,09,10), grízes tészta (01,03,15), E:1 787(Kj) 428(KCal) F: 21(g) Kol:196(g) Sz: 62(g) Zsir: 26(g) Cuk: 0(g) Só:2,07(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 107(mg)	zöldségleves (07), sült debreceni, fejtett babfőzelék (01), félbarna kenyér (01), E:3 149(Kj) 753(KCal) F: 38(g) Kol:150(g) Sz: 60(g) Zsir: 46(g) Cuk: 1(g) Só:8,16(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 79(mg)	paradicsomleves (01,15,03), rakott karfiol (03,07), félbarna kenyér (01), E:2 392(Kj) 572(KCal) F: 39(g) Kol: 74(g) Sz: 64(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g) Só:3,77(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 140(mg)	bakonyi betyárleves (09,01,03,10,07), piskótatekercs diétás (03,01,15), E:2 216(Kj) 530(KCal) F: 31(g) Kol: 36(g) Sz: 57(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:2,96(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 120(mg)	köményleves zsemlekockákkal (01,03,09,10), főtt tojás (03), spenót főzelék (01,07), félbarna kenyér (01), 0(g) Sz: 51(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g)	csontleves (09,01,03,10), fokhagymás fűszeres tarja, tört burgonya, savanyúság (10), E:3 153(Kj) 754(KCal) F: 61(g) Kol: 90(g) Sz: 57(g) Zsir: 33(g) Cuk: 0(g) Só:9,50(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 99(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 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)	diab. házi barackos joghurt (07,15), E: 313(Kj) 75(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 5(g) Zsir: 4(g) Cuk: 0(g) Só:0,57(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 135(mg)	alma kompót (15,12), E: 147(Kj) 35(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 8(g) Zsir: 0(g) Cuk: 1(g) Só:0,26(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 6(mg)	limonádé diab. (12,15), E: 19(Kj) 4(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 1(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 1(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)
Uzsonna	gyümölcsstea cukor nélkül (12), diákcsemege felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka,	gyümölcsstea cukor nélkül (12), löncs felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom,	gyümölcsstea cukor nélkül (12), párizsi felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika,	gyümölcsstea cukor nélkül (12), tojáskrém (03,10), félbarna kenyér (01), lilahagyma,	gyümölcsstea cukor nélkül (12), kastély csemege, vajkrém (07), félbarna kenyér (01), zöldhagyma,	gyümölcsstea cukor nélkül (12), csirkemell sonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka,	gyümölcsstea cukor nélkül (12), zöldséges felvágott, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), paradicsom,
Vacs							

ora	E:1 092(Kj) 261(KCal) F: 20(g) Kol: 66(g) Sz: 38(g) Zsir: 32(g) Cuk: 0(g) Só:3,74(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 40(mg)	E:1 856(Kj) 444(KCal) F: 16(g) Kol: 66(g) Sz: 39(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g) Só:2,66(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 33(mg)	E:1 598(Kj) 382(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g) Só:2,54(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 116(mg)	E:1 747(Kj) 418(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 41(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só:2,89(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 78(mg)	E:1 704(Kj) 408(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 41(g) Zsir: 19(g) Cuk: 1(g) Só:2,90(g) Tel.Zs: 12(g) Ca: 42(mg)	E:1 267(Kj) 303(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:2,66(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 29(mg)	E:2 220(Kj) 531(KCal) F: 21(g) Kol:114(g) Sz: 40(g) Zsir: 30(g) Cuk: 0(g) Só:2,30(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 478(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