

Étlap cukros egész napos ellátás 2024.10.07. - 2024.10.13.

	hétfő 2024.10.07.	kedd 2024.10.08.	szerda 2024.10.09.	csütörtök 2024.10.10.	péntek 2024.10.11.	szombat 2024.10.12.	vasárnap 2024.10.13.
Reggeli	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), kakaó (15,07), margarin (07), diabetikus kalács (01,06,07,15), E:1 201(Kj) 287(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:0,85(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 188(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), pulykasonka felvágott (06), vajkrém (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:1 812(Kj) 434(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz: 43(g) Zsir: 20(g) Cuk: 1(g) Só:3,01(g) Tel.Zs: 12(g) Ca: 40(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), tejeskávé (01,15,07), sajtos perez (01,07,06), E:1 356(Kj) 324(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 50(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:1,18(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 183(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), trappista sajt (07), margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóborka, E:1 945(Kj) 465(KCal) F: 25(g) Kol: 6(g) Sz: 39(g) Zsir: 22(g) Cuk: 0(g) Só:3,45(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 395(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), sonkás szelet, margarin (07), császár zsemle (01,07,06), tv.paprika, E:1 046(Kj) 250(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 34(g) Zsir: 7(g) Cuk: 2(g) Só:2,27(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 5(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), diétás gyümölcsös joghurt (07), kifli (01), 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 kolbász, torma, félbarna kenyér (01), E:2 081(Kj) 498(KCal) F: 23(g) Kol:124(g) Sz: 38(g) Zsir: 26(g) Cuk: 1(g) Só:3,28(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 69(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)	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)	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 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)	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)
	zöldségkrémleves, pirított zsemlekocka (01), sajtos csirkemell (07), burgonyapüré (07), diabetikus befőtt (15), E:2 744(Kj) 656(KCal) F: 51(g) Kol: 88(g) Sz: 61(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só:6,41(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 239(mg)	gyümölcsleves diab (07), húsos rakott tészta, E:2 342(Kj) 560(KCal) F: 34(g) Kol: 50(g) Sz: 58(g) Zsir: 20(g) Cuk: 1(g) Só:4,55(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 156(mg)	zellerleves, sült debreceni, zöldborsófőzelék (01,03,09,10), félbarna kenyér (01), E:3 654(Kj) 874(KCal) F: 45(g) Kol:150(g) Sz: 68(g) Zsir: 50(g) Cuk: 0(g) Só:8,20(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 139(mg)	reszelttészta leves (01,03), hentestokány (07), párolt rizs, E:2 222(Kj) 531(KCal) F: 36(g) Kol: 78(g) Sz: 62(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só:6,21(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 52(mg)	gulyásleves diétásan (09,01,03), piskótateker cs diétás (03,01,15), E:2 252(Kj) 539(KCal) F: 35(g) Kol: 48(g) Sz: 54(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:2,63(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 111(mg)	rizsleves (07), halrudacska (01,02,03,04,06,10), sült burgonya , tartármártás (07,15,10,03), 8(g) Sz: 72(g) Zsir: 34(g) Cuk: 3(g)	erőleves (09,01,03,10), zúzapörkölt (07), tarhonya (07), almapaprika, E:3 138(Kj) 751(KCal) F: 64(g) Kol: 6(g) Sz: 71(g) Zsir: 19(g) Cuk: 1(g) Só:2,45(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 73(mg)
Uzsonna	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)	sütőtök, E: 403(Kj) 96(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 20(g) Zsir: 1(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 48(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)	margarin (07), félbarna kenyér (01), diabetikus befőtt (15), E: 496(Kj) 119(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 20(g) Zsir: 2(g) Cuk: 0(g) Só:0,71(g) Tel.Zs: 1(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)	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: 48(mg)	sütőtök, E: 403(Kj) 96(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 20(g) Zsir: 1(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 48(mg)
	gyümölcsstea cukor nélkül (12), szalámi, félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:1 912(Kj) 457(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz: 41(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g) Só:2,65(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 20(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), párizsi felvágott, félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:1 498(Kj) 358(KCal) F: 15(g) Kol: 0(g) Sz: 42(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:2,40(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 116(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), körözött, teljes kiőrlésű búzakenyér, kigyóborka, E:1 107(Kj) 265(KCal) F: 15(g) Kol: 0(g) Sz: 34(g) Zsir: 7(g) Cuk: 1(g) Só:1,72(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 64(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), kenőmájás, félbarna kenyér (01), zöldhagyma, E:1 468(Kj) 351(KCal) F: 15(g) Kol:134(g) Sz: 37(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:3,59(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 47(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), zöldséges felvágott, félbarna kenyér (01), kigyóborka, E:1 554(Kj) 372(KCal) F: 15(g) Kol: 55(g) Sz: 38(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só:2,30(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 48(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), hamé (03,06,08), korpás zsemle (01), tv.paprika, E:2 096(Kj) 502(KCal) F: 15(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsir: 30(g) Cuk: 1(g) Só:2,59(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 10(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), tojáskrém (03,07,10), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:1 481(Kj) 354(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 41(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:2,95(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 89(mg)
Vacsora							

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