

## Étlap epekímélő, diab, tejm. egész napos ellátás 2024.10.07. - 2024.10.13.

	<b>hétfő</b> 2024.10.07.	<b>kedd</b> 2024.10.08.	<b>szerda</b> 2024.10.09.	<b>csütörtök</b> 2024.10.10.	<b>péntek</b> 2024.10.11.	<b>szombat</b> 2024.10.12.	<b>vasárnap</b> 2024.10.13.
<b>Reggeli</b>	<b>fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), diabetikus méz (15), liga margarin, félbarna kenyér (01),</b> 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)	<b>fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), zöldséges felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</b> E: 1 635(Kj) 391(KCal) F: 15(g) Kol: 55(g) Sz: 39(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:2,42(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 48(mg)	<b>fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), diabetikus dzsem (15), liga margarin, félbarna kenyér (01),</b> 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)	<b>fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), pulykasonka felvágott (06), liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</b> 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)	<b>fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), sonkás szelet, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</b> E: 1 132(Kj) 271(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz: 41(g) Zsir: 5(g) Cuk: 1(g) Só:3,00(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 35(mg)	<b>fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), almás-fahéjas zabkása tejmentes (01,08,06,15),</b> E: 955(Kj) 229(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 44(g) Zsir: 4(g) Cuk: 0(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 83(mg)	<b>fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), főtt krinolin (06), félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</b> E: 1 575(Kj) 377(KCal) F: 18(g) Kol: 60(g) Sz: 39(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:3,65(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 52(mg)
<b>Tízórai</b>	<b>baromfi rúd, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</b> E: 856(Kj) 205(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 22(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:1,88(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 23(mg)	<b>alpro desszert (06), diabetikus keksz (01,03,06,08,15),</b> E: 524(Kj) 125(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 29(g) Zsir: 7(g) Cuk: 12(g) Só:0,12(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 0(mg)	<b>baromfi rúd, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</b> E: 856(Kj) 205(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 22(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:1,88(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 23(mg)	<b>diabetikus keksz (01,03,06,08,15),</b> E: 439(Kj) 105(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 14(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:0,12(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	<b>sós keksz (01,11,03),</b> 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)	<b>felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01),</b> E: 575(Kj) 138(KCal) F: 6(g) Kol: 0(g) Sz: 20(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:1,23(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 8(mg)	<b>diabetikus keksz (01,03,06,08,15),</b> 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)
<b>Ebéd</b>	<b>zöldségkrémleves tejmentes , pirított zsemlecocka (01), fűszeres sült csirkecombfilé, burgonyapüré tejmentes, diabetikus befőtt (15),</b> E: 1 880(Kj) 450(KCal) F: 30(g) Kol: 0(g) Sz: 46(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só:4,25(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 48(mg)	<b>gyümölcsleves diétás, húsos rakott tészta tejmentes (01,03,09,10),</b> E: 1 553(Kj) 371(KCal) F: 23(g) Kol: 42(g) Sz: 48(g) Zsir: 14(g) Cuk: 1(g) Só:3,84(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 30(mg)	<b>zellerleves, sült csirkemell, sárgarépafozélék (01), félbarna kenyér (01),</b> E: 2 317(Kj) 554(KCal) F: 44(g) Kol: 91(g) Sz: 65(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g) Só:4,73(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 126(mg)	<b>reszeltléstaleves, eszterházy tokány tejmentes, párolt rizs,</b> E: 1 964(Kj) 470(KCal) F: 41(g) Kol: 86(g) Sz: 68(g) Zsir: 4(g) Cuk: 0(g) Só:1,57(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 65(mg)	<b>gulyásleves diétásan, piskótatekercs diétás (03,01,15),</b> E: 2 558(Kj) 612(KCal) F: 37(g) Kol: 48(g) Sz: 69(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:1,94(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 121(mg)	<b>delikátleves zöldségekkel (01,03,09,10), halrudacska (01,02,03,04,06,10), sült burgonya (sütőben sültve), cékla,</b> 0(g) Sz: 71(g) Zsir: 17(g) Cuk: 7(g)	<b>erőleves diétásan, sertéspörkölt diétás, tarhonya, cékla,</b> E: 2 640(Kj) 631(KCal) F: 39(g) Kol: 78(g) Sz: 67(g) Zsir: 14(g) Cuk: 14(g) Só:4,36(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 41(mg)
<b>Uzsonna</b>	<b>diabetikus nápolyi (01,06,15),</b> 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>sütőtök, háztartási keksz cukor stop (01),</b> E: 715(Kj) 171(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 31(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:0,18(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 48(mg)	<b>banán,</b> E: 439(Kj) 105(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 24(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,06(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 110(mg)	<b>diabetikus nápolyi (01,06,15),</b> 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>rostos ivólé,</b> E: 201(Kj) 48(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 11(g) Zsir: 0(g) Cuk: 22(g) Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	<b>diabetikus keksz (01,03,06,08,15),</b> 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)	<b>sütőtök,</b> 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)
<b>Vacsi</b>	<b>gyümölcsstea cukor nélkül (12), csirkemell sonka felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</b>	<b>gyümölcsstea cukor nélkül (12), párizsi felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</b>	<b>gyümölcsstea cukor nélkül (12), sonkakrém, félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</b>	<b>gyümölcsstea cukor nélkül (12), kenőmájas, félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</b>	<b>gyümölcsstea cukor nélkül (12), tavaszi felvágott, félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</b>	<b>gyümölcsstea cukor nélkül (12), hamé (03,06,08), félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</b>	<b>gyümölcsstea cukor nélkül (12), tojáskrém (03), félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</b>

óra	E:1 212(Kj) 290(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsir: 7(g) Cuk: 0(g) Só:2,59(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 35(mg)	E:1 498(Kj) 358(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só:2,47(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 131(mg)	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)	E:1 510(Kj) 361(KCal) F: 16(g) Kol:134(g) Sz: 38(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:3,59(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 40(mg)	E:1 698(Kj) 406(KCal) F: 17(g) Kol: 66(g) Sz: 38(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só:2,52(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 50(mg)	E:2 115(Kj) 506(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsir: 30(g) Cuk: 1(g) Só:2,99(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 40(mg)	E:1 537(Kj) 368(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só:2,75(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 90(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