

## Étlap epekímélő, diab, tejm. egész napos ellátás 2024.10.28. - 2024.11.03.

	<b>hétfő</b> 2024.10.28.	<b>kedd</b> 2024.10.29.	<b>szerda</b> 2024.10.30.	<b>csütörtök</b> 2024.10.31.	<b>péntek</b> 2024.11.01.	<b>szombat</b> 2024.11.02.	<b>vasárnap</b> 2024.11.03.
<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), baromfi rúd, liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka,</b> E: 1 272(Kj) 304(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 10(g) Cuk: 1(g) Só: 2,52(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 35(mg)	<b>fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), bundás zsemle (01,03), kígyóuborka,</b> E: 1 128(Kj) 270(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 34(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só: 2,85(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 82(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), kastély csemege, liga margarin, félbarna kenyér (01),</b> E: 1 145(Kj) 274(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só: 2,82(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 20(mg)	<b>fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), kukoricadara diabolekvárral (01,08,11,06,15),</b> E: 811(Kj) 194(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 2(g) Cuk: 0(g) Só: 1,08(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 16(mg)	<b>fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), főtt virsli, félbarna kenyér (01), kígyóuborka,</b> E: 2 033(Kj) 486(KCal) F: 23(g) Kol: 86(g) Sz: 39(g) Zsir: 25(g) Cuk: 0(g) Só: 7,51(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 227(mg)
<b>Tízórai</b>	<b>sonkás szelet, liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka,</b> E: 717(Kj) 172(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 23(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só: 2,36(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 23(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>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>felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka,</b> 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)	<b>alpro desszert (06), háztartási keksz cukor stop (01),</b> 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)	<b>párizsi felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka,</b> E: 1 088(Kj) 260(KCal) F: 11(g) Kol: 0(g) Sz: 22(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só: 1,88(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 119(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>Ebéd</b>	<b>zöldségleves (09,01,03,10), sült hús, párolt rizs, párolt sárgarépa,</b> E: 2 176(Kj) 521(KCal) F: 34(g) Kol: 78(g) Sz: 55(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só: 4,13(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 108(mg)	<b>meggyleves tejmentes (12,15), sonkás tészta tejmentes (03,01),</b> E: 1 850(Kj) 443(KCal) F: 23(g) Kol: 77(g) Sz: 60(g) Zsir: 14(g) Cuk: 1(g) Só: 4,41(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 58(mg)	<b>burgonyaleves (01,09,03,10), pulykakorong (01,06), sárgarépa-főzelék (01),</b> E: 2 083(Kj) 498(KCal) F: 20(g) Kol: 0(g) Sz: 60(g) Zsir: 32(g) Cuk: 1(g) Só: 5,98(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 126(mg)	<b>delikátleves zöldségekkel (01,03,09,10), rakott karalábé tejmentes, félbarna kenyér (01),</b> E: 2 000(Kj) 478(KCal) F: 33(g) Kol: 60(g) Sz: 60(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só: 8,62(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 139(mg)	<b>hortobágyi betyárleves diétás, tejmentes (01,09,03), meggyes rétes (01,15),</b> E: 1 752(Kj) 419(KCal) F: 25(g) Kol: 48(g) Sz: 59(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só: 3,08(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 72(mg)	<b>rántottleves kenyérkockával (01,03,09,10), sült csirkemell, zöldbabfőzelék (01), félbarna kenyér (01),</b> 91(g) Sz: 62(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g)	<b>erőleves (09,01,03,10), sertéspörkölt diétás, főtt burgonya, cékla,</b> E: 3 150(Kj) 754(KCal) F: 59(g) Kol: 78(g) Sz: 69(g) Zsir: 29(g) Cuk: 14(g) Só: 6,36(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 76(mg)
<b>Uzsonna</b>	<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>sütötök,</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>alma kompót (15,12), háztartási keksz cukor stop (01),</b> E: 460(Kj) 110(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 19(g) Zsir: 2(g) Cuk: 1(g) Só: 0,43(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 6(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>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>gyümölcs,</b> E: 527(Kj) 126(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 29(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0,07(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 132(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>Vacsca</b>	<b>gyümölcsstea cukor nélkül (12), párizsi felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka,</b>	<b>gyümölcsstea cukor nélkül (12), pulykasonka felvágott (06), liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka,</b>	<b>gyümölcsstea cukor nélkül (12), csirkemell sonka felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kígyóuborka,</b>	<b>gyümölcsstea cukor nélkül (12), tavaszi felvágott, liga margarin, kígyóuborka, félbarna kenyér (01),</b>	<b>gyümölcsstea cukor nélkül (12), hamé (03,06,08), félbarna kenyér (01), kígyóuborka,</b>	<b>gyümölcsstea cukor nélkül (12), tojáskrém (03), félbarna kenyér (01), kígyóuborka,</b>	<b>gyümölcsstea cukor nélkül (12), kenőmájás, félbarna kenyér (01), kígyóuborka,</b>

**ra**

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:1 204(Kj) 288(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:2,83(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 46(mg)	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:1 773(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)	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)	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)
---	---	---	---	---	--	---

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