

Étlap cukros egész napos ellátás 2024.11.04. - 2024.11.10.

	hétfő 2024.11.04.	kedd 2024.11.05.	szerda 2024.11.06.	csütörtök 2024.11.07.	péntek 2024.11.08.	szombat 2024.11.09.	vasárnap 2024.11.10.
Reggeli	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), tejeskávé (01,15,07), margarin (07), diabetikus kalács (01,06,07,15), E: 997(Kj) 238(KCal) F: 10(g) Kol: 0(g) Sz: 30(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:0,74(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 183(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), kocka sajt (07), teljes kiőrlésű tönkölyös kifli, paradicsom, E: 1 084(Kj) 259(KCal) F: 12(g) Kol: 0(g) Sz: 29(g) Zsir: 10(g) Cuk: 2(g) Só:0,47(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 277(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), kenőmájás, császár zsemle (01,07,06), tv.paprika, E: 1 355(Kj) 324(KCal) F: 13(g) Kol:134(g) Sz: 31(g) Zsir: 15(g) Cuk: 2(g) Só:2,85(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 10(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), kakaó (15,07), holland sajtos perec (01,07,06), E: 1 393(Kj) 333(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 49(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:1,20(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 188(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), sonkás szelet, vajkrém (07), korpás zsemle (01), kigyóborka, E: 1 595(Kj) 382(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsir: 18(g) Cuk: 1(g) Só:2,73(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 20(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 krinolin (06), félbarna kenyér (01), torma, E: 1 554(Kj) 372(KCal) F: 17(g) Kol: 60(g) Sz: 38(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g) Só:3,68(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 41(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)	diétás gyümölcsös joghurt (07), diabetikus keksz (01,03,06,08,15), E: 764(Kj) 183(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 23(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,27(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 180(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 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)	petrezselymes margarinkrém, félbarna kenyér (01), E: 854(Kj) 204(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 19(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:0,72(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 15(mg)	natúr joghurt (07), diabetikus keksz (01,03,06,08,15), E: 853(Kj) 204(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 21(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:0,87(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 180(mg)
Tízórai	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)	diétás gyümölcsös joghurt (07), diabetikus keksz (01,03,06,08,15), E: 764(Kj) 183(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 23(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,27(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 180(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 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)	petrezselymes margarinkrém, félbarna kenyér (01), E: 854(Kj) 204(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 19(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:0,72(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 15(mg)	natúr joghurt (07), diabetikus keksz (01,03,06,08,15), E: 853(Kj) 204(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 21(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:0,87(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 180(mg)
	meggy leves (12,15,07), fűszeres sült csirkecombfilé, kukoricás rizs, tartármártás (07,15,10,03), E: 2 596(Kj) 621(KCal) F: 30(g) Kol: 8(g) Sz: 65(g) Zsir: 31(g) Cuk: 2(g) Só:4,95(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 54(mg)	brokkolikrémleves (01,07), pirított zsemle kocka (01), húsos rakott tészta (07,01,03,09,10), E: 2 789(Kj) 667(KCal) F: 32(g) Kol: 31(g) Sz: 64(g) Zsir: 30(g) Cuk: 0(g) Só:4,68(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 332(mg)	daragaluska leves (01,03,09,10), sült tarja, paradicsomos káposzta (01,15), félbarna kenyér (01), E: 2 362(Kj) 565(KCal) F: 41(g) Kol: 78(g) Sz: 69(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:5,21(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 193(mg)	fokhagymaleves kenyérkockával (01,03,09,10,07), pásztortarhonya (03,01), savanyúság (10), E: 2 639(Kj) 631(KCal) F: 24(g) Kol: 99(g) Sz: 63(g) Zsir: 26(g) Cuk: 0(g) Só:8,30(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 71(mg)	lencsegulyás (01,09,10,03), morzsás nudli diabetikus lekvárral (01,15), E: 2 200(Kj) 526(KCal) F: 30(g) Kol: 48(g) Sz: 72(g) Zsir: 19(g) Cuk: 4(g) Só:5,20(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 57(mg)	gazdasszony levese, sült virsli, spenót főzelék, félbarna kenyér (01), 86(g) Sz: 58(g) Zsir: 28(g) Cuk: 0(g)	orjaleves (09,01,03,10), sült csirkeszárnnyal, petrezselymes burgonya, gyöngyhagyma, E: 3 487(Kj) 834(KCal) F: 82(g) Kol: 170(g) Sz: 59(g) Zsir: 27(g) Cuk: 0(g) Só:3,92(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 86(mg)
Ebéd	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)	zsiros kenyér lilahagyma (01), E: 1 004(Kj) 240(KCal) F: 4(g) Kol: 13(g) Sz: 20(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:0,64(g) Tel.Zs: 0(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)	gyümölcs, 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)	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)	gyümölcs, 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)	diabetikus dzsem (15), félbarna kenyér (01), E: 471(Kj) 113(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 22(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,64(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 8(mg)
	gyümölcs tea cukor nélkül (12), szalámi, félbarna kenyér (01), kigyóborka, E: 1 837(Kj) 439(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 38(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g) Só:2,65(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 35(mg)	gyümölcs tea cukor nélkül (12), pulykasonka felvágott (06), margarin (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E: 1 354(Kj) 324(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz: 42(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:2,90(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 31(mg)	gyümölcs tea cukor nélkül (12), körözött (07), félbarna kenyér (01), zöldhagyma, E: 1 251(Kj) 299(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 41(g) Zsir: 7(g) Cuk: 0(g) Só:1,62(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 86(mg)	gyümölcs tea cukor nélkül (12), zala felvágott (06), félbarna kenyér (01), paradicsom, E: 1 361(Kj) 326(KCal) F: 16(g) Kol: 45(g) Sz: 41(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:2,19(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 42(mg)	gyümölcs tea cukor nélkül (12), sajtos párizsi felvágott (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E: 1 610(Kj) 385(KCal) F: 20(g) Kol: 45(g) Sz: 41(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:2,46(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 200(mg)	gyümölcs tea cukor nélkül (12), disznósajt, félbarna kenyér (01), paradicsom, E: 1 694(Kj) 405(KCal) F: 17(g) Kol: 66(g) Sz: 40(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:2,04(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 45(mg)	gyümölcs tea cukor nélkül (12), diákcsemege felvágott, félbarna kenyér (01), paradicsom, E: 1 008(Kj) 241(KCal) F: 20(g) Kol: 66(g) Sz: 41(g) Zsir: 28(g) Cuk: 0(g) Só:3,60(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 40(mg)
Uzsonna	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)	zsiros kenyér lilahagyma (01), E: 1 004(Kj) 240(KCal) F: 4(g) Kol: 13(g) Sz: 20(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:0,64(g) Tel.Zs: 0(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)	gyümölcs, 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)	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)	gyümölcs, 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)	diabetikus dzsem (15), félbarna kenyér (01), E: 471(Kj) 113(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 22(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,64(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 8(mg)
Vacsora	gyümölcs tea cukor nélkül (12), szalámi, félbarna kenyér (01), kigyóborka, E: 1 837(Kj) 439(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 38(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g) Só:2,65(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 35(mg)	gyümölcs tea cukor nélkül (12), pulykasonka felvágott (06), margarin (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E: 1 354(Kj) 324(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz: 42(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:2,90(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 31(mg)	gyümölcs tea cukor nélkül (12), körözött (07), félbarna kenyér (01), zöldhagyma, E: 1 251(Kj) 299(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 41(g) Zsir: 7(g) Cuk: 0(g) Só:1,62(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 86(mg)	gyümölcs tea cukor nélkül (12), zala felvágott (06), félbarna kenyér (01), paradicsom, E: 1 361(Kj) 326(KCal) F: 16(g) Kol: 45(g) Sz: 41(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:2,19(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 42(mg)	gyümölcs tea cukor nélkül (12), sajtos párizsi felvágott (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E: 1 610(Kj) 385(KCal) F: 20(g) Kol: 45(g) Sz: 41(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:2,46(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 200(mg)	gyümölcs tea cukor nélkül (12), disznósajt, félbarna kenyér (01), paradicsom, E: 1 694(Kj) 405(KCal) F: 17(g) Kol: 66(g) Sz: 40(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:2,04(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 45(mg)	gyümölcs tea cukor nélkül (12), diákcsemege felvágott, félbarna kenyér (01), paradicsom, E: 1 008(Kj) 241(KCal) F: 20(g) Kol: 66(g) Sz: 41(g) Zsir: 28(g) Cuk: 0(g) Só:3,60(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