

Étlap epekímélő, diab, tejm. 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), diabetikus dzsem (15), liga margarin, félbarna kenyér (01), 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) | fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), főtt tojás (03), liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 483(KJ) 355(KCal) F: 19(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:1,32(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 103(mg) | fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), kenőmájás, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 516(KJ) 363(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: 40(mg) | fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), diabetikus méz (15), liga margarin, félbarna kenyér (01), 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) | fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), sonkás szelet, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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) | fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), hamé (03,06,08), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 121(KJ) 507(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsir: 30(g) Cuk: 1(g) Só:3,04(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 40(mg) | fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), főtt krinolin (06), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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) |
| | Tízórai | baromfi rúd, liga margarin, félbarna kenyér (01), E: 806(KJ) 193(KCal) F: 8(g) Kol: 0(g) Sz: 20(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:1,88(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 8(mg) | alpro desszert (06), E: 85(KJ) 20(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 15(g) Zsir: 2(g) Cuk: 12(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) | felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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) | 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) | alpro desszert (06), E: 85(KJ) 20(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 15(g) Zsir: 2(g) Cuk: 12(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 0(mg) |
| Ebéd | | meggye leves tejmentes (12,15), fűszeres sült csirkecombfilé, párolt rizs, kapormártás tejmentes (01), E:2 171(KJ) 519(KCal) F: 29(g) Kol: 0(g) Sz: 62(g) Zsir: 22(g) Cuk: 0(g) Só:4,27(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 41(mg) | zellerkrémleves tejmentes (09,01), pirított zsemlekocka (01), húsos rakott tészta tejmentes (01,03,09,10), E:3 024(KJ) 723(KCal) F: 32(g) Kol: 42(g) Sz: 74(g) Zsir: 34(g) Cuk: 1(g) Só:7,30(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 30(mg) | daragaluska leves (01,03,09,10), sült csirkemell, sárgarépa főzelék (01), félbarna kenyér (01), E:2 217(KJ) 530(KCal) F: 46(g) Kol: 91(g) Sz: 66(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só:4,13(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 178(mg) | köményleves zsemlekockákkal (01,03,09,10), pásztortarhonya virslivel (03,01), cékla, E:2 137(KJ) 511(KCal) F: 19(g) Kol: 58(g) Sz: 56(g) Zsir: 20(g) Cuk: 9(g) Só:11,42(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 143(mg) | gulyásleves diétásan (09,01,03,10), morzsás nudli diabetikus lekvárral (01,15), E:2 240(KJ) 536(KCal) F: 29(g) Kol: 48(g) Sz: 77(g) Zsir: 12(g) Cuk: 3(g) Só:3,59(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 46(mg) | delikátleves zöldségekkel (01,03,09,10), sült virsli, spenót főzelék tejmentes (01), félbarna kenyér (01), E:3 307(KJ) 791(KCal) F: 68(g) Kol: 78(g) Sz: 62(g) Zsir: 28(g) Cuk: 1(g) Só:2,18(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 94(mg) |
| | Uzsonna | sütötök, 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: 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 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 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) | 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) |
| Vacsora | | gyümölcs tea cukor nélkül (12), zöldséges felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 629(KJ) 390(KCal) F: 15(g) Kol: 55(g) Sz: 38(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:2,37(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 48(mg) | gyümölcs tea cukor nélkül (12), pulykasonka felvágott (06), liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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) | gyümölcs tea cukor nélkül (12), sonkkrém, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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) | gyümölcs tea cukor nélkül (12), zala felvágott (06), liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 390(KJ) 332(KCal) F: 16(g) Kol: 45(g) Sz: 39(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:2,26(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 48(mg) | gyümölcs tea cukor nélkül (12), párizsi felvágott, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 423(KJ) 340(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:2,40(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 131(mg) | gyümölcs tea cukor nélkül (12), kastély csemege, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 114(KJ) 267(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 41(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:2,70(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 35(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