

Étlap cukros egész napos ellátás 2024.11.25. - 2024.12.01.

	hétfő 2024.11.25.	kedd 2024.11.26.	szerda 2024.11.27.	csütörtök 2024.11.28.	péntek 2024.11.29.	szombat 2024.11.30.	vasárnap 2024.12.01.
Reggeli	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), tejeskávé (01,15,07), margarin (07), diabetikus kalács (01,06,07,15), E:1 239(Kj) 296(KCal) F: 12(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:0,90(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 183(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), tojásrántotta (03), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:1 738(Kj) 416(KCal) F: 25(g) Kol: 0(g) Sz: 42(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:1,35(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 131(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), uzsonna szelet (06), margarin (07), császár zsemle (01,07,06), paradicsom, E:1 519(Kj) 363(KCal) F: 12(g) Kol: 55(g) Sz: 31(g) Zsir: 21(g) Cuk: 2(g) Só:2,47(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 14(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), kakaó (15,07), felvágott, sajtos rúd (01,07,03,06), E:1 698(Kj) 406(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 35(g) Zsir: 22(g) Cuk: 1(g) Só:2,05(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 188(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), kastély csemege, vajkrém (07), császár zsemle (01,07,06), tv.paprika, E:1 591(Kj) 381(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 36(g) Zsir: 19(g) Cuk: 2(g) Só:2,15(g) Tel.Zs: 12(g) Ca: 5(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), tejbegríz kakaóporral, édesítővel (01,15,07), E:1 112(Kj) 266(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 37(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,59(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 366(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), főtt kolbász, félbarna kenyér (01), torma, 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)
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)	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 puding (15,07), E: 552(Kj) 132(KCal) F: 6(g) Kol: 0(g) Sz: 20(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:0,32(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 212(mg)	natúr joghurt (07), kifli (01), E: 970(Kj) 232(KCal) F: 10(g) Kol: 0(g) Sz: 33(g) Zsir: 7(g) Cuk: 1(g) Só:1,15(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 195(mg)	diétás gyümölcsös joghurt (07), E: 326(Kj) 78(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 8(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,15(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 180(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)
Ebéd	zöldségkrémleves (09,01,03,10,07), pirított zsemlekocka (01), disznótoros, tört burgonya, savanyúság (10), félbarna kenyér (01), E:3 982(Kj) 953(KCal) F: 38(g) Kol:186(g) Sz: 81(g) Zsir: 49(g) Cuk: 0(g) Só:7,77(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 143(mg)	palócleves (09,01,03,10,07), morzsa nudli diabetikus lekvárral (01,15), E:2 144(Kj) 513(KCal) F: 28(g) Kol: 48(g) Sz: 69(g) Zsir: 15(g) Cuk: 3(g) Só:4,93(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 59(mg)	daragaluska leves (01,03,09,10), fasírt (03,01), tökfőzelék (01,07,03,09,10), félbarna kenyér (01), E:2 761(Kj) 660(KCal) F: 43(g) Kol: 60(g) Sz: 83(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só:6,38(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 325(mg)	meggyleves (12,15,07), tarhonyás hús (03,01), savanyúság (10), E:2 370(Kj) 567(KCal) F: 35(g) Kol: 72(g) Sz: 58(g) Zsir: 13(g) Cuk: 1(g) Só:5,77(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 64(mg)	bakonyi betyárleves (09,01,03,10,07), pogácsa (01,03,07), E:3 064(Kj) 733(KCal) F: 31(g) Kol: 65(g) Sz: 72(g) Zsir: 33(g) Cuk: 0(g) Só:3,16(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 201(mg)	tojásleves (01,03), zöldborsós csirkemell, párolt rizs, 66(g) Sz: 53(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g)	orjaleves (09,01,03,10), zúzapörkölt, főtt burgonya, almapirika, E:3 170(Kj) 758(KCal) F: 72(g) Kol: 6(g) Sz: 69(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g) Só:3,87(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 78(mg)
Uzsonna	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)	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)	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)	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)	petrezselymes margarinkrém, félbarna kenyér (01), alma kompót (15,12), E:1 002(Kj) 240(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 27(g) Zsir: 12(g) Cuk: 1(g) Só:0,97(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 21(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)
Vacs	gyümölcsstea cukor nélkül (12), sajtkrém (07), teljes kiőrlésű búzakenyér, zöldhagyma,	gyümölcsstea cukor nélkül (12), sonkás szelet, vajkrém (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka,	gyümölcsstea cukor nélkül (12), pizzasonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom,	gyümölcsstea cukor nélkül (12), tavaszi felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika,	gyümölcsstea cukor nélkül (12), csabai felvágott, félbarna kenyér (01), paradicsom,	gyümölcsstea cukor nélkül (12), löncs felvágott, félbarna kenyér (01), zöldhagyma,	gyümölcsstea cukor nélkül (12), pulykasonka felvágott (06), margarin (07), félbarna kenyér (01), zöldhagyma,

óra	E:1 264(Kj) 302(KCal) F: 11(g) Kol: 59(g) Sz: 29(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:0,90(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 467(mg)	E:1 684(Kj) 403(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz: 42(g) Zsir: 18(g) Cuk: 1(g) Só:3,08(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 35(mg)	E:1 269(Kj) 304(KCal) F: 16(g) Kol: 42(g) Sz: 41(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:2,78(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 44(mg)	E:1 924(Kj) 460(KCal) F: 17(g) Kol: 66(g) Sz: 41(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g) Só:2,66(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 35(mg)	E:1 744(Kj) 417(KCal) F: 17(g) Kol: 66(g) Sz: 41(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só:2,52(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 34(mg)	E:1 656(Kj) 396(KCal) F: 16(g) Kol: 66(g) Sz: 37(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só:2,52(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 49(mg)	E:1 237(Kj) 296(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 37(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:2,90(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 53(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