

Étlap epekímélő, diab, tejm. 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), 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), tojásrántotta (03), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 692(Kj) 405(KCal) F: 25(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:1,35(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 137(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), zöldséges felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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)	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), kastély csemege, liga margarin, félbarna kenyér (01), 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)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), tojáskrém (03), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 542(Kj) 369(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só:2,80(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 90(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), főtt virsli, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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)
Tízórai	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 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)	alpro desszert (06), diabetikus keksz (01,03,06,08,15), 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)	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)	alpro desszert (06), diabetikus keksz (01,03,06,08,15), 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)	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 tejmentes (09,01,03,10), pirított zsemlekocka (01), fűszeres sült csirkecombfilé, tört burgonya, cékla, E:2 280(Kj) 545(KCal) F: 33(g) Kol: 0(g) Sz: 65(g) Zsir: 20(g) Cuk: 7(g) Só:6,17(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 54(mg)	palócleves diétás, tejmentes (09,01), morzsás nudli diabetikus lekvárral (01,15), E:1 840(Kj) 440(KCal) F: 23(g) Kol: 36(g) Sz: 64(g) Zsir: 17(g) Cuk: 3(g) Só:2,79(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 39(mg)	daragaluska leves (01,03,09,10), fasírt diétásan (03,01), tökfőzelék tejmentes (01), félbarna kenyér (01), E:2 346(Kj) 561(KCal) F: 38(g) Kol: 60(g) Sz: 68(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:5,93(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 133(mg)	meggyleves tejmentes (12,15), tarhonyás hús diétásan (03,01), cékla, E:2 309(Kj) 552(KCal) F: 34(g) Kol: 72(g) Sz: 60(g) Zsir: 12(g) Cuk: 8(g) Só:7,22(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 53(mg)	bakonyi betyárleves diétás, tejmentes (09,01,03,10), pogácsa tejmentes (01,03), E:2 145(Kj) 513(KCal) F: 22(g) Kol: 30(g) Sz: 61(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:3,26(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 69(mg)	tojásleves (01,03), sárgarépa csirkemell, párolt rizs, 66(g) Sz: 69(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g)	orjaleves (09,01,03,10), sertéspörkölt diétás, főtt burgonya, cékla, E:3 449(Kj) 825(KCal) F: 69(g) Kol: 78(g) Sz: 66(g) Zsir: 34(g) Cuk: 7(g) Só:5,09(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 67(mg)
Uzsonna	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)	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)	gyümölcssaláta, E: 284(Kj) 68(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 16(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,03(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 58(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 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)	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	gyümölcsstea cukor nélkül (12), hamé (03,06,08), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), sonkás szelet, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 127(Kj) 270(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz: 41(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:2,95(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 35(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), pizzasonka felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 147(Kj) 274(KCal) F: 16(g) Kol: 42(g) Sz: 38(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:2,71(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 50(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), tavaszi felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), csirkemell sonka felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), párizsi felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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)	gyümölcsstea 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)

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