

	Hétfő 06.16	Kedd 06.17	Szerda 06.18	Csütörtök 06.19	Péntek 06.20	Szombat 06.21	Vasárnap 06.22
Reggeli	Citromos tea - édesítőszerrel * EN:11.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:0.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Korpás zsemle (1;) EN:155.1kcal ZS:0.9g TZS:0.0g SZH:29.6g CK:1.1g FH:5.2g SÓ:0.6g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g Sonkás felvágott (6;) EN:58.5kcal ZS:3.0g TZS:1.1g SZH:0.5g CK:0.2g FH:7.5g SÓ:1.3g	Gyümölcs tea édesítőszerrel * EN:2.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.2g CK:0.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Teljes kiőrlésű kenyér 5 dkg (1;) EN:140.0kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:26.5g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.8g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g Zala felvágott EN:120.0kcal ZS:10.0g TZS:4.0g SZH:1.1g CK:0.3g FH:6.5g SÓ:1.1g Kaliforniai paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g CK:1.2g FH:0.7g	Citromos tea - édesítőszerrel * EN:11.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:0.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Korpás zsemle (1;) EN:155.1kcal ZS:0.9g TZS:0.0g SZH:29.6g CK:1.1g FH:5.2g SÓ:0.6g Főtt virsli EN:265.0kcal ZS:22.9g TZS:7.0g SZH:2.7g CK:0.3g FH:11.9g SÓ:2.2g Mustár (10;) EN:33.0kcal ZS:1.5g TZS:0.1g SZH:2.3g CK:2.3g FH:2.0g SÓ:0.8g	Gyümölcs tea édesítőszerrel * EN:2.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.2g CK:0.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Teljes kiőrlésű kenyér 5 dkg (1;) EN:140.0kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:26.5g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.8g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g Zöldséges felvágott EN:93.5kcal ZS:7.5g TZS:2.9g SZH:2.0g CK:0.3g FH:4.5g SÓ:1.2g	Citromos tea - édesítőszerrel * EN:11.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:0.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Korpás zsemle (1;) EN:155.1kcal ZS:0.9g TZS:0.0g SZH:29.6g CK:1.1g FH:5.2g SÓ:0.6g Tojásrántotta (1;3;) EN:143.0kcal ZS:8.1g TZS:2.4g SZH:6.4g CK:0.0g FH:10.5g SÓ:1.9g CA:0.0mg	Gyümölcs tea édesítőszerrel * EN:2.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.2g CK:0.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Kakaó édesítőszerrel * (7;) EN:218.0kcal ZS:9.2g TZS:6.2g SZH:18.3g CK:13.8g FH:9.6g SÓ:0.2g CA:360.0mg Sós kalács (1;3;6;7;) EN:148.8kcal ZS:3.5g TZS:1.5g SZH:24.3g CK:1.5g FH:5.6g SÓ:0.4g	Citromos tea - édesítőszerrel * EN:11.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:0.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Barna kenyér 5 dkg (1;6;) EN:147.7kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:23.7g CK:0.5g FH:5.0g SÓ:0.9g CA:360.0mg Kenőmájás (6;7;) EN:134.0kcal ZS:12.0g SZH:1.4g FH:5.0g SÓ:1.1g
Tízórai	Diab. édes keksz * (1;6;12;) EN:164.8kcal ZS:4.0g TZS:1.6g SZH:26.0g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.4g	Kefir (7;) EN:81.0kcal ZS:4.5g TZS:2.7g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.5g SÓ:0.0g CA:180.0mg	Alma EN:24.8kcal ZS:0.3g SZH:5.6g	Kakaós nápolyi diabetikus fél adag * (1;6;) EN:110.4kcal ZS:7.0g TZS:3.4g SZH:10.2g CK:0.4g FH:0.6g SÓ:0.0g	Alma EN:24.8kcal ZS:0.3g SZH:5.6g	Diab. édes keksz * (1;6;12;) EN:164.8kcal ZS:4.0g TZS:1.6g SZH:26.0g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.4g	Natúr joghurt (7;) EN:82.5kcal ZS:4.5g TZS:2.8g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.0g CA:180.0mg Kukoricapehely (1;) EN:38.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:8.5g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g
Ebéd	Zellerkrémleves -diab (1;7;9;) EN:128.0kcal ZS:6.8g TZS:4.3g SZH:11.2g CK:3.7g FH:3.5g SÓ:2.1g CA:36.0mg Rakott burgonya virslivel (1;3;7;) EN:574.1kcal ZS:23.8g TZS:6.5g SZH:65.3g CK:2.0g FH:17.6g SÓ:4.0g CA:48.0mg Kenyérkocka (1;) EN:40.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:8.3g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.1g	Sertésgulyás-epés (9;12;) EN:248.3kcal ZS:15.3g TZS:4.0g SZH:14.8g CK:1.2g FH:11.5g SÓ:2.6g CA:0.0mg Túróval töltött zsemle - DIAB. (1;3;7;) EN:296.5kcal ZS:7.0g TZS:3.4g SZH:36.0g CK:7.6g FH:18.1g SÓ:0.8g CA:160.0mg	Brokkolikrémleves sóm (1;7;) EN:194.1kcal ZS:10.0g TZS:4.9g SZH:18.3g CK:3.2g FH:5.8g SÓ:0.0g CA:36.0mg Natúr sertéstokány EN:238.4kcal ZS:19.6g TZS:5.5g SZH:2.4g CK:0.4g FH:13.1g SÓ:2.1g CA:0.0mg Párolt rizs diab EN:275.4kcal ZS:3.9g TZS:0.5g SZH:54.3g FH:6.5g SÓ:3.0g Kenyérkocka (1;) EN:40.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:8.3g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.1g	Csirkeragu leves tésztával (1;9;) EN:134.7kcal ZS:5.5g TZS:1.2g SZH:7.0g CK:1.2g FH:13.2g SÓ:2.1g CA:0.0mg Zöldséges rizseshús EN:423.5kcal ZS:17.5g TZS:3.9g SZH:53.1g CK:1.6g FH:13.8g SÓ:2.1g CA:0.0mg	Tarhonyaleves (1;12;) EN:199.5kcal ZS:4.2g TZS:0.5g SZH:32.6g CK:0.5g FH:5.2g SÓ:2.0g CA:0.0mg Sertéspörkölt EN:186.4kcal ZS:15.6g TZS:4.1g SZH:2.1g CK:0.0g FH:9.4g SÓ:2.2g CA:0.0mg Tökfőzelék (1;7;) EN:284.7kcal ZS:12.3g TZS:5.8g SZH:35.9g CK:2.1g FH:6.5g SÓ:2.0g CA:60.0mg	Zöldségleves (1;9;) EN:60.1kcal ZS:2.1g TZS:0.2g SZH:8.5g CK:1.3g FH:1.5g SÓ:2.0g CA:0.0mg Levesbetét tészta (1;) EN:35.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:2.0g Parajmártás-Diab (1;7;) EN:156.0kcal ZS:9.9g TZS:4.9g SZH:11.8g CK:4.5g FH:3.4g SÓ:1.0g CA:36.0mg Főtt burgonya 1/2 adag (12;) EN:169.2kcal ZS:0.4g SZH:33.1g FH:4.5g SÓ:3.0g Natúr sertésszelet (1;) EN:206.4kcal ZS:10.5g TZS:2.4g SZH:7.2g CK:0.0g FH:19.5g SÓ:3.1g	Egri sertéshúsleves-epés (9;12;) EN:95.2kcal ZS:6.0g TZS:2.1g SZH:3.8g CK:0.3g FH:6.1g SÓ:1.6g CA:0.0mg Levesbetét tészta (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:2.0g Darás metélt diab * (1;) EN:424.4kcal ZS:5.8g TZS:1.0g SZH:79.7g CK:2.5g FH:12.3g SÓ:2.0g Diab. lekvár EN:35.7kcal SZH:8.1g CK:8.1g

Uzsonna

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk.

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(kehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

	Hétfő 06.16	Kedd 06.17	Szerda 06.18	Csütörtök 06.19	Péntek 06.20	Szombat 06.21	Vasárnap 06.22
Uzsonna	Alma EN:28.0kcal ZS:0.3g SZH:5.6g FH:0.3g	Narancs EN:32.8kcal SZH:6.8g FH:0.5g Diab. háztartási keksz fél adag (1;6;12;) EN:82.4kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:13.0g CK:0.3g FH:2.4g SÓ:0.2g	Nápolyi citromos diabetikus * (1;6;) EN:236.4kcal ZS:16.4g TZS:8.0g SZH:20.4g CK:1.2g FH:1.3g SÓ:0.1g	Narancs EN:32.8kcal SZH:6.8g FH:0.5g	Diab. háztartási keksz (1;6;12;) EN:164.8kcal ZS:4.0g TZS:1.6g SZH:26.0g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.4g	Narancs EN:32.8kcal SZH:6.8g FH:0.5g	Alma EN:24.8kcal ZS:0.3g SZH:5.6g
Vacsora	Gyümölcs tea édesítőszerrel * (12;) EN:2.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.2g CK:0.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Kenyérlángos-sonkás epés-diab (1;6;7;) EN:297.0kcal ZS:11.5g TZS:4.5g SZH:37.8g CK:2.5g FH:9.2g SÓ:2.0g CA:36.0mg	Citromos tea - édesítőszerrel * EN:11.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:0.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Pásztortarhonya (1;12;) EN:500.4kcal ZS:18.4g TZS:5.0g SZH:60.6g CK:2.1g FH:20.5g SÓ:1.2g CA:0.0mg	Gyümölcs tea édesítőszerrel * (12;) EN:2.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.2g CK:0.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Korpás zsemle (1;) EN:155.1kcal ZS:0.9g TZS:0.0g SZH:29.6g CK:1.1g FH:5.2g SÓ:0.6g Zöldfűszeres túrókrém (7;) EN:159.5kcal ZS:15.1g TZS:7.4g SZH:1.1g CK:1.1g FH:4.9g SÓ:1.0g CA:24.0mg	Citromos tea - édesítőszerrel * EN:11.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:0.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Vaníliapudingos csiga házi diab. * (1;3;7;) EN:325.7kcal ZS:5.6g TZS:1.3g SZH:57.1g CK:2.0g FH:7.9g SÓ:0.5g CA:48.0mg Tej (7;) EN:150.0kcal ZS:4.5g TZS:3.0g SZH:13.8g CK:13.8g FH:8.7g SÓ:0.1g CA:360.0mg	Gyümölcs tea édesítőszerrel * (12;) EN:2.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.2g CK:0.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Korpás zsemle (1;) EN:155.1kcal ZS:0.9g TZS:0.0g SZH:29.6g CK:1.1g FH:5.2g SÓ:0.6g Pulyka pizzaszelet (6;) EN:63.0kcal ZS:3.8g TZS:1.3g SZH:0.9g CK:0.3g FH:6.5g SÓ:1.1g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g	Citromos tea - édesítőszerrel * EN:11.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:0.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Kaliforniai paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g CK:1.2g FH:0.7g Teljes kiőrlésű kenyér 5 dkg (1;) EN:140.0kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:26.5g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.8g Kockasajt (7;) EN:43.8kcal ZS:2.5g TZS:1.6g SZH:2.6g CK:1.7g FH:2.7g SÓ:0.7g CA:201.3mg	Gyümölcs tea édesítőszerrel * (12;) EN:2.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.2g CK:0.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Barna kenyér 5 dkg (1;6;) EN:147.7kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:23.7g CK:0.5g FH:5.0g SÓ:0.9g Sonkás felvágott (6;) EN:58.5kcal ZS:3.0g TZS:1.1g SZH:0.5g CK:0.2g FH:7.5g SÓ:1.3g Kaliforniai paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g CK:1.2g FH:0.7g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g