

## Étlap cukros egész napos ellátás 2026.02.23. - 2026.03.01.

	<b>hétfő</b> 2026.02.23.	<b>kedd</b> 2026.02.24.	<b>szerda</b> 2026.02.25.	<b>csütörtök</b> 2026.02.26.	<b>péntek</b> 2026.02.27.	<b>szombat</b> 2026.02.28.	<b>vasárnap</b> 2026.03.01.
<b>Réggeli</b>	<b>fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), tej (07), diabetikus méz (15), margarin (07), félbarna kenyér (01),</b>  E:1 423(Kj) 340(KCal) F: 11(g) Kol: 0(g) Sz: 58(g) Zsir: 6(g) Cuk: 17(g) Só:1,52(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 138(mg)	<b>fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), bundás zsemle (01,03), paradicsom, margarin (07), félbarna kenyér (01),</b>  E:1 136(Kj) 272(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 34(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:2,85(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 72(mg)	<b>fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), tejeskávé (01,15,07), diabetikus kalács (01,06,07,15), margarin (07),</b>  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)	<b>fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), kenőmájás (07,04,03,01), félbarna kenyér (01),</b>  E:1 896(Kj) 454(KCal) F: 17(g) Kol:224(g) Sz: 40(g) Zsir: 25(g) Cuk: 2(g) Só:3,45(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 30(mg)	<b>fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), zöldséges felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01),</b>  E:1 660(Kj) 397(KCal) F: 14(g) Kol: 55(g) Sz: 37(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só:2,49(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 33(mg)	<b>fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), kocka sajt (07,04,03,01), kifli (01),</b>  E:1 014(Kj) 243(KCal) F: 12(g) Kol: 0(g) Sz: 27(g) Zsir: 10(g) Cuk: 2(g) Só:0,47(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 270(mg)	<b>fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), főtt virslis, félbarna kenyér (01), ketchup,</b>  E:2 096(Kj) 501(KCal) F: 23(g) Kol: 86(g) Sz: 43(g) Zsir: 25(g) Cuk: 0(g) Só:7,88(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 219(mg)
<b>Tízórai</b>	<b>sós keksz (01,11,03),</b>  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)	<b>diabetikus puding (15,07),</b>  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)	<b>gyümölcs,</b>  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)	<b>diabetikus befőtt (15),</b>  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)	<b>diabetikus túró rudi (07),</b>  E: 431(Kj) 103(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 9(g) Zsir: 7(g) Cuk: 1(g) Só:0,05(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 0(mg)	<b>diabetikus nápolyi (01,06,15),</b>  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)	<b>gyümölcs,</b>  E: 226(Kj) 54(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 12(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 28(mg)
<b>Ebéd</b>	<b>burgonyagombóc leves (01,09), sült hús, vadas mártás (07), tészta (03,01),</b>  E:2 526(Kj) 604(KCal) F: 39(g) Kol: 78(g) Sz: 56(g) Zsir: 50(g) Cuk: 1(g) Só:5,14(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 105(mg)	<b>csirkegulyás (01,03,09,10), morzsás nudli diabetikus lekvárral,</b>  E:2 157(Kj) 516(KCal) F: 46(g) Kol:105(g) Sz: 67(g) Zsir: 11(g) Cuk: 3(g) Só:5,50(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 47(mg)	<b>zöldbableves (07), fasírt, burgonyafőzelék (01), félbarna kenyér (01),</b>  E:2 282(Kj) 546(KCal) F: 35(g) Kol: 60(g) Sz: 64(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só:4,60(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 130(mg)	<b>paradicsomleves (01,15,03), paprikás burgonya kolbásszal, félbarna kenyér (01), savanyúság (10),</b>  E:2 363(Kj) 565(KCal) F: 24(g) Kol: 80(g) Sz: 66(g) Zsir: 21(g) Cuk: 0(g) Só:6,83(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 86(mg)	<b>alföldi betyárleves (07), sajtos pogácsa (07),</b>  E:2 150(Kj) 514(KCal) F: 28(g) Kol: 48(g) Sz: 43(g) Zsir: 21(g) Cuk: 1(g) Só:2,83(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 193(mg)	<b>lebbencsleves (01,03,09,10), baromfi vagdalt (01,06), sárgaborsófőzelék (01,03,09,10), félbarna kenyér (01),</b>  0(g) Sz: 80(g) Zsir: 28(g) Cuk: 1(g)	<b>csontleves (09,01,03,10), dubarry szelet (07,01), párolt rizs,</b>  E:3 259(Kj) 780(KCal) F: 64(g) Kol: 80(g) Sz: 57(g) Zsir: 31(g) Cuk: 0(g) Só:3,76(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 212(mg)
<b>Uzsonna</b>	<b>diabetikus keksz (01,03,06,08,15),</b>  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)	<b>diabetikus nápolyi (01,06,15),</b>  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)	<b>zsiros kenyér, savanyú káposzta (01),</b>  E: 883(Kj) 211(KCal) F: 4(g) Kol: 10(g) Sz: 19(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:0,64(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 8(mg)	<b>diabetikus keksz (01,03,06,08,15),</b>  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)	<b>diabetikus szörp (15),</b>  E: 59(Kj) 14(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 6(g) Zsir: 0(g) Cuk: 1(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	<b>sós keksz (01,11,03),</b>  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)	<b>alma kompót (15,12),</b>  E: 147(Kj) 35(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 8(g) Zsir: 0(g) Cuk: 1(g) Só:0,26(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 6(mg)
<b>Vacsca</b>	<b>gyümölcsstea cukor nélkül (12), löncs felvágott, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika,</b>	<b>gyümölcsstea cukor nélkül (12), tojáskrém (03,10,07), félbarna kenyér (01), lilahagyma,</b>	<b>gyümölcsstea cukor nélkül (12), soproni felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</b>	<b>gyümölcsstea cukor nélkül (12), pizzasonka felvágott, vajkrém (07), félbarna kenyér (01), paradicsom,</b>	<b>gyümölcsstea cukor nélkül (12), formázott pulykamell sonka (06), margarin (07), félbarna kenyér (01), zöldhagyma,</b>	<b>gyümölcsstea cukor nélkül (12), párizsi felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika,</b>	<b>gyümölcsstea cukor nélkül (12), disznósajt, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</b>

E:2 382(Kj) 570(KCal) F: 23(g) Kol:125(g) Sz: 40(g) Zsir: 33(g) Cuk: 0(g) Só:2,52(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 468(mg)	E:1 455(Kj) 348(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 41(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:2,95(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 75(mg)	E:1 626(Kj) 389(KCal) F: 15(g) Kol: 66(g) Sz: 39(g) Zsir: 19(g) Cuk: 1(g) Só:2,33(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 29(mg)	E:1 712(Kj) 410(KCal) F: 16(g) Kol: 42(g) Sz: 41(g) Zsir: 19(g) Cuk: 1(g) Só:2,84(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 40(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)	E:1 598(Kj) 382(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g) Só:2,54(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 116(mg)	E:1 778(Kj) 425(KCal) F: 17(g) Kol: 66(g) Sz: 37(g) Zsir: 22(g) Cuk: 0(g) Só:2,18(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 45(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