

Étlap cukros egész napos ellátás 2026.05.04. - 2026.05.10.

	hétfő 2026.05.04.	kedd 2026.05.05.	szerda 2026.05.06.	csütörtök 2026.05.07.	péntek 2026.05.08.	szombat 2026.05.09.	vasárnap 2026.05.10.
Reggeli	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), kakaó (15,07), diabetikus kalács (01,06,07,15), margarin (07), E:1 277(Kj) 305(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:0,92(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 188(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea (12), diabetikus gyümölcsös joghurt, kifli (01), E:1 224(Kj) 293(KCal) F: 11(g) Kol: 0(g) Sz: 54(g) Zsir: 1(g) Cuk: 22(g) Só:0,60(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 200(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), tej (07), diabetikus dzsem (15), margarin (07), félbarna kenyér (01), E:1 133(Kj) 271(KCal) F: 11(g) Kol: 0(g) Sz: 45(g) Zsir: 4(g) Cuk: 0(g) Só:1,45(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 138(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), csirkemell sonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), E:1 243(Kj) 297(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 38(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:2,71(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 20(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), diákcsemege felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), E:1 068(Kj) 255(KCal) F: 19(g) Kol: 66(g) Sz: 37(g) Zsir: 32(g) Cuk: 0(g) Só:3,79(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 31(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), tejbegríz fahéj szórattal, édesítővel (01,15,07), E:1 099(Kj) 263(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: 365(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), főtt tojás (03), félbarna kenyér (01), majonéz (03,10), E:1 606(Kj) 384(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g) Só:1,51(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 89(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)	édes keksz (01,07,03), E: 128(Kj) 31(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 18(g) Zsir: 5(g) Cuk: 6(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 0(mg)	diabetikus túró rudi (07), 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)	alma kompót (15,12), 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)	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)	diabetikus vaniliás karika (15), E: 359(Kj) 86(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 16(g) Zsir: 7(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 0(mg)
Tízórai	vajgaluska leves (09,01,03), sült hús, almamártás (01,03,07), pirított dara (01), E:2 604(Kj) 623(KCal) F: 38(g) Kol: 78(g) Sz: 69(g) Zsir: 21(g) Cuk: 0(g) Só:2,15(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 87(mg)	bugaci leves (09,03,01,07), káposztás tészta (01,03), E:1 975(Kj) 472(KCal) F: 28(g) Kol: 48(g) Sz: 58(g) Zsir: 22(g) Cuk: 0(g) Só:3,87(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 65(mg)	lebbensleves (01,03,09,10), fasírt, zöldborsófőzelék (01,03,09,10), félbarna kenyér (01), E:2 805(Kj) 671(KCal) F: 46(g) Kol: 60(g) Sz: 88(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só:4,72(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 160(mg)	brokkolikrémleves (01,07), pirított zsemlecocka (01), bácskai rizseshús, almapirika, E:3 462(Kj) 828(KCal) F: 43(g) Kol: 60(g) Sz: 94(g) Zsir: 29(g) Cuk: 0(g) Só:4,87(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 286(mg)	bakonyi betyárleves (09,01,03,10,07), izes palacsinta , E:1 825(Kj) 437(KCal) F: 22(g) Kol: 36(g) Sz: 62(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:3,39(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 61(mg)	zöldségleves (09,01,03), sült kolbász, fejtett babfőzelék (01), félbarna kenyér (01), 20(g) Sz: 68(g) Zsir: 34(g) Cuk: 1(g)	húsleves (03,01), óvári sertésszelet (03,01,07), párolt rizs, savanyúság (10), E:2 954(Kj) 707(KCal) F: 63(g) Kol:150(g) Sz: 55(g) Zsir: 25(g) Cuk: 0(g) Só:5,31(g) Tel.Zs: 0(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)	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 befőtt (15), 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)	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 szörp (15), 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)	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)
Uzsonna	gyümölcsstea cukor nélkül (12), olasz felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:1 874(Kj) 448(KCal) F: 17(g) Kol: 66(g) Sz: 39(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g) Só:2,66(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 25(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), pizzasonka felvágott, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), lilahagyma, E:1 748(Kj) 418(KCal) F: 21(g) Kol:101(g) Sz: 41(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:2,64(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 475(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), sajtos párizsi felvágott (07), margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 665(Kj) 398(KCal) F: 19(g) Kol: 45(g) Sz: 37(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:2,60(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 209(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), fokhagymás felvágott, vajkrém (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:2 224(Kj) 532(KCal) F: 18(g) Kol: 68(g) Sz: 41(g) Zsir: 32(g) Cuk: 1(g) Só:3,29(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 26(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), formázott pulykamell sonka (06), margarin (07), félbarna kenyér (01), zöldhagyma, 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)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), kenőmájás (07,04,03,01), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:1 966(Kj) 470(KCal) F: 18(g) Kol:224(g) Sz: 42(g) Zsir: 25(g) Cuk: 1(g) Só:3,40(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 30(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), löncs felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 828(Kj) 437(KCal) F: 16(g) Kol: 66(g) Sz: 38(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g) Só:2,66(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 37(mg)
	Vacsora						

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