

## Étlap cukros egész napos ellátás 2026.05.18. - 2026.05.24.

	<b>hétfő</b> 2026.05.18.	<b>kedd</b> 2026.05.19.	<b>szerda</b> 2026.05.20.	<b>csütörtök</b> 2026.05.21.	<b>péntek</b> 2026.05.22.	<b>szombat</b> 2026.05.23.	<b>vasárnap</b> 2026.05.24.
<b>Reggeli</b>	<b>fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), kakaó (15,07), holland sajtos percc (01,07,06),</b>  E:1 393(Kj) 333(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 49(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:1,20(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 188(mg)	<b>fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), kocka sajt csökkentett sótartalmú (07), kifli (01), tv.paprika,</b>  E: 715(Kj) 171(KCal) F: 6(g) Kol: 0(g) Sz: 31(g) Zsir: 2(g) Cuk: 2(g) Só:0,45(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 29(mg)	<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), hamé (03,06,08), félbarna kenyér (01), paradicsom,</b>  E:2 128(Kj) 509(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 41(g) Zsir: 30(g) Cuk: 1(g) Só:3,04(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 31(mg)	<b>fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), szalámi, margarin (07), félbarna kenyér (01),</b>  E:1 943(Kj) 465(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 37(g) Zsir: 27(g) Cuk: 0(g) Só:2,84(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 20(mg)	<b>fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), tejbegríz fahéj szóráttal, édesítővel (01,15,07),</b>  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)	<b>fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), főtt kolbász, félbarna kenyér (01), mustár (10),</b>  E:2 100(Kj) 502(KCal) F: 23(g) Kol:124(g) Sz: 38(g) Zsir: 27(g) Cuk: 1(g) Só:3,46(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 71(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 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>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>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 vaniliás karika (15),</b>  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)	<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 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>köményleves zsemlekockákkal (01,03,09,10), fokhagymás fűszeres tarja, rizi-bizi (01,03,09,10), savanyúság (10),</b>  E:2 063(Kj) 493(KCal) F: 36(g) Kol: 90(g) Sz: 57(g) Zsir: 25(g) Cuk: 0(g) Só:10,54(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 72(mg)	<b>májgombóc leves (03,01,09,10), mákos tészta (01,03),</b>  E:1 641(Kj) 392(KCal) F: 22(g) Kol:196(g) Sz: 51(g) Zsir: 12(g) Cuk: 2(g) Só:1,07(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 236(mg)	<b>tejfölös karfiolleves (07), fasírt, burgonyafőzelék (03,01,07), félbarna kenyér (01),</b>  E:2 325(Kj) 556(KCal) F: 34(g) Kol: 60(g) Sz: 63(g) Zsir: 26(g) Cuk: 0(g) Só:3,69(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 96(mg)	<b>paradicsomleves (01,15,03), rakott kelkáposzta (01,03,09,10,07),</b>  E:1 934(Kj) 463(KCal) F: 31(g) Kol: 48(g) Sz: 47(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g) Só:4,23(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 152(mg)	<b>palócleves (09,01,03,10,07), izes bukta (diab) (07,04,03,01),</b>  E:2 142(Kj) 512(KCal) F: 28(g) Kol: 48(g) Sz: 54(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só:3,42(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 97(mg)	<b>tojásleves (07), baromfi vagdalt (01,06), sárgaborsófőzelék (01,03,09,10), félbarna kenyér (01),</b>  0(g) Sz: 68(g) Zsir: 29(g) Cuk: 1(g)	<b>erőleves (09,01,03,10), Sajtostertés szelet (07), petrezselymes burgonya, savanyúság (10),</b>  E:2 381(Kj) 570(KCal) F: 41(g) Kol: 80(g) Sz: 48(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só:5,53(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 235(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>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>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>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>gyümölcsstea cukor nélkül (12), csirkemell sonka felvágott, vajkrém (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</b>	<b>gyümölcsstea cukor nélkül (12), szeletelt sajt (07), margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom,</b>	<b>gyümölcsstea cukor nélkül (12), sonkkrém, félbarna kenyér (01), ilahagyma,</b>	<b>gyümölcsstea cukor nélkül (12), formázott pulykamell sonka (06), sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika,</b>	<b>gyümölcsstea cukor nélkül (12), párizsi felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), zöldborsó,</b>	<b>gyümölcsstea cukor nélkül (12), olasz felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</b>	<b>gyümölcsstea cukor nélkül (12), kastély csemege, margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom,</b>	
<b>Vacsor</b>							

E:1 769(Kj) 423(KCal) F: 15(g) Kol: 0(g) Sz: 42(g) Zsir: 21(g) Cuk: 1(g) Só:2,72(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 35(mg)	E:1 947(Kj) 466(KCal) F: 25(g) Kol: 6(g) Sz: 40(g) Zsir: 22(g) Cuk: 0(g) Só:3,40(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 386(mg)	E:1 315(Kj) 315(KCal) F: 15(g) Kol: 42(g) Sz: 40(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:2,71(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 35(mg)	E:1 812(Kj) 434(KCal) F: 24(g) Kol: 59(g) Sz: 41(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:2,76(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 471(mg)	E:1 531(Kj) 366(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 38(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g) Só:2,54(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 138(mg)	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: 34(mg)	E:1 272(Kj) 304(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 42(g) Zsir: 7(g) Cuk: 0(g) Só:2,84(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 26(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