

## Étlap cukros egész napos ellátás 2026.06.01. - 2026.06.07.

	<b>hétfő</b> 2026.06.01	<b>kedd</b> 2026.06.02.	<b>szerda</b> 2026.06.03.	<b>csütörtök</b> 2026.06.04.	<b>péntek</b> 2026.06.05.	<b>szombat</b> 2026.06.06.	<b>vasárnap</b> 2026.06.07.
<b>Reggeli</b>	<b>fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), tej (07), diabetikus kalács (01,06,07,15), margarin (07),</b>  E:1 104(Kj) 264(KCal) F: 10(g) Kol: 0(g) Sz: 35(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:0,80(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 123(mg)	<b>fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), diabetikus gyümölcsös joghurt, kifli (01),</b>  E: 899(Kj) 215(KCal) F: 11(g) Kol: 0(g) Sz: 35(g) Zsir: 1(g) Cuk: 2(g) Só:0,60(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 200(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), zala felvágott (06), vajkrém (07), félbarna kenyér (01),</b>  E:1 902(Kj) 455(KCal) F: 16(g) Kol: 45(g) Sz: 39(g) Zsir: 25(g) Cuk: 1(g) Só:2,44(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 33(mg)	<b>fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), kenőmájás (07,04,03,01), félbarna kenyér (01), tv.paprika,</b>  E:1 971(Kj) 472(KCal) F: 18(g) Kol:224(g) Sz: 42(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), tejbegríz kakaóporral, édesítővel (01,15,07),</b>  E:1 112(Kj) 266(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: 366(mg)	<b>fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), főtt krinolin (06), félbarna kenyér (01), torma,</b>  E:1 554(Kj) 372(KCal) F: 17(g) Kol: 60(g) Sz: 38(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g) Só:3,68(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 41(mg)
	<b>Tízórai</b>	<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>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 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>jégkrém (07),</b>  E: 744(Kj) 178(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 22(g) Zsir: 8(g) Cuk: 17(g) Só:0,14(g) Tel.Zs: 0(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>Ebéd</b>		<b>vajgaluska leves (09,01,03), brassói aprópecsenye (07), savanyúság (10),</b>  E:2 733(Kj) 654(KCal) F: 39(g) Kol: 78(g) Sz: 73(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só:2,61(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 122(mg)	<b>karfiolleves (01,03,09,10), bolognai spagetti (07,03,01),</b>  E:2 472(Kj) 591(KCal) F: 42(g) Kol: 68(g) Sz: 59(g) Zsir: 25(g) Cuk: 1(g) Só:5,44(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 207(mg)	<b>zöldségleves (09,01,03), baromfi vagdalt (01,06), kelkáposztafőzelék (01,03,09,10), félbarna kenyér (01),</b>  E:2 484(Kj) 594(KCal) F: 30(g) Kol: 0(g) Sz: 77(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g) Só:6,85(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 154(mg)	<b>fokhagymaleves kenyérkockával (07), rakott burgonya kolbásszal (07), savanyúság (10),</b>  E:2 416(Kj) 578(KCal) F: 21(g) Kol: 62(g) Sz: 61(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só:5,83(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 124(mg)	<b>palócleves (09,01,03,10,07), kakaós palacsinta édesítőszerrel,</b>  E:2 616(Kj) 626(KCal) F: 35(g) Kol: 48(g) Sz: 81(g) Zsir: 21(g) Cuk: 0(g) Só:3,83(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 183(mg)	<b>rizsleves (07,01,03,04), sült debreceni, fejtett babfőzelék (01), félbarna kenyér (01),</b>  150(g) Sz: 68(g) Zsir: 46(g) Cuk: 2(g)
	<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>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>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>Vacsca</b>		<b>gyümölcsstea cukor nélkül (12), pizzasonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom,</b>	<b>gyümölcsstea cukor nélkül (12), olasz felvágott, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika,</b>	<b>gyümölcsstea cukor nélkül (12), párizsi felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), lilahagyma,</b>	<b>gyümölcsstea cukor nélkül (12), diákcsemege felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kígyóborka,</b>	<b>gyümölcsstea cukor nélkül (12), csirkemell sonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), zöldhagyma,</b>	<b>gyümölcsstea cukor nélkül (12), löncs felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom,</b>

E:1 230(Kj) 294(KCal) F: 15(g) Kol: 42(g) Sz: 39(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:2,78(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 40(mg)	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: 465(mg)	E:1 590(Kj) 380(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 41(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g) Só:2,54(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 116(mg)	E:1 092(Kj) 261(KCal) F: 20(g) Kol: 66(g) Sz: 38(g) Zsir: 32(g) Cuk: 0(g) Só:3,74(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 40(mg)	E:1 245(Kj) 298(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 38(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:2,66(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 42(mg)	E:1 856(Kj) 444(KCal) F: 16(g) Kol: 66(g) Sz: 39(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g) Só:2,66(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 33(mg)	E:1 549(Kj) 371(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:2,66(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 20(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