

Étlap cukros egész napos ellátás 2026.06.08. - 2026.06.14.

	hétfő 2026.06.08	kedd 2026.06.09.	szerda 2026.06.10.	csütörtök 2026.06.11.	péntek 2026.06.12.	szombat 2026.06.13.	vasárnap 2026.06.14.
Reggeli	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), kakaó (15,07), holland sajtós perenc (01,07,06), 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)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), kocka sajt (07,04,03,01), kifli (01), 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)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), tej (07), diabetikus kalács (01,06,07,15), margarin (07), E: 862(Kj) 206(KCal) F: 8(g) Kol: 0(g) Sz: 26(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:0,64(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 123(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), fokhagymás felvágott, félbarna kenyér (01), E:1 540(Kj) 368(KCal) F: 17(g) Kol: 68(g) Sz: 37(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só:3,14(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 20(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), olasz felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), E:1 804(Kj) 432(KCal) F: 16(g) Kol: 66(g) Sz: 37(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g) Só:2,71(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 25(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), főtt virsli, félbarna kenyér (01), ketchup, 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)	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)	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)	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)	jégkrém (07), 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)	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 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)	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)
Tízórai	burgonyagombóc leves (01,09), sült hús, vadas mártás (07), tészta (03,01), 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)	csirkeraguleves (07), grízes tészta (07,04,03,01), E:1 583(Kj) 379(KCal) F: 25(g) Kol: 40(g) Sz: 56(g) Zsir: 23(g) Cuk: 2(g) Só:2,71(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 54(mg)	paradicsomleves (01,15,03), fasírt, zöldborsófőzelék (01,03,09,10), félbarna kenyér (01), E:2 574(Kj) 616(KCal) F: 45(g) Kol: 60(g) Sz: 78(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só:4,90(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 162(mg)	fahéjas almaleves (12,01,15,07), paprikás burgonya kolbásszal, félbarna kenyér (01), savanyúság (10), E:2 689(Kj) 643(KCal) F: 24(g) Kol: 80(g) Sz: 81(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g) Só:5,85(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 88(mg)	bakonyi betyárleves (09,01,03,10,07), kevert barackos sütemény (diabetikus) (07), E:2 693(Kj) 644(KCal) F: 28(g) Kol: 36(g) Sz: 66(g) Zsir: 28(g) Cuk: 0(g) Só:3,16(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 122(mg)	tarhonyaleves, sertéspörkölt, zöldbabfőzelék (01), félbarna kenyér (01), 78(g) Sz: 75(g) Zsir: 21(g) Cuk: 0(g)	erőleves (09,01,03,10), dubarry szelet (07,01), párolt rizs, savanyúság (10), E:2 410(Kj) 576(KCal) F: 41(g) Kol: 80(g) Sz: 55(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só:6,41(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 210(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)	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 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)	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)	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)	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)
Ebéd	gyümölcsstea cukor nélkül (12), disznósajt, margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:1 844(Kj) 441(KCal) F: 17(g) Kol: 66(g) Sz: 40(g) Zsir: 22(g) Cuk: 0(g) Só:2,18(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 45(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), zala felvágott (06), vajkrém (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 947(Kj) 466(KCal) F: 17(g) Kol: 45(g) Sz: 41(g) Zsir: 25(g) Cuk: 1(g) Só:2,39(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 48(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), pizzasonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:1 298(Kj) 311(KCal) F: 16(g) Kol: 42(g) Sz: 41(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:2,78(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 35(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), csirkemell sonka felvágott, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:1 803(Kj) 431(KCal) F: 20(g) Kol: 59(g) Sz: 41(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só:2,52(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 46(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), bécsi felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), lilahagyma, E:1 541(Kj) 369(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 41(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:2,66(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 20(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), zöldhagyma, E:1 256(Kj) 300(KCal) F: 15(g) Kol: 42(g) Sz: 37(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:2,71(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 57(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), formázott pulykamell sonka (06), margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 279(Kj) 306(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:2,90(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 46(mg)
	Uzsonna	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