

Étlap cukros egész napos ellátás 2026.06.22. - 2026.06.28.

	hétfő 2026.06.22.	kedd 2026.06.23.	szerda 2026.06.24.	csütörtök 2026.06.25.	péntek 2026.06.26.	szombat 2026.06.27.	vasárnap 2026.06.28.
Reggeli	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), tej (07), diabetikus kalács (01,06,07,15), margarin (07), 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)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), kefir (07), kifli (01), E: 788(Kj) 189(KCal) F: 10(g) Kol: 0(g) Sz: 33(g) Zsir: 1(g) Cuk: 2(g) Só:0,75(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 200(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), tej (07), diabetikus méz (15), margarin (07), félbarna kenyér (01), 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)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), pizzasonka felvágott, vajkrém (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:1 735(Kj) 415(KCal) F: 16(g) Kol: 42(g) Sz: 42(g) Zsir: 19(g) Cuk: 1(g) Só:2,89(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 35(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), formázott pulykamell sonka (06), margarin (07), félbarna kenyér (01), E:1 235(Kj) 295(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 37(g) Zsir: 8(g) Cuk: 1(g) Só:2,95(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 31(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), körözött (07), félbarna kenyér (01), lilahagyma, E:2 724(Kj) 652(KCal) F: 51(g) Kol: 0(g) Sz: 54(g) Zsir: 24(g) Cuk: 3(g) Só:2,79(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 294(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), főtt virslis, 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)
Tízórai	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)	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)	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)	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)	diabetikus puding (07,15), 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)	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)	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)
Ebéd	daragaluska leves (01,09,03,10), lecsós szelet (01,03,09,10), párolt rizs, E:1 914(Kj) 458(KCal) F: 30(g) Kol: 60(g) Sz: 56(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:5,21(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 96(mg)	sertésraguleves (01,03,09,10), káposztás tészta (01,03), E:1 901(Kj) 455(KCal) F: 28(g) Kol: 48(g) Sz: 60(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só:4,02(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 73(mg)	burgonyagombóc leves (01,09), csirkepaprikás (07), tészta (01,03), E:2 427(Kj) 581(KCal) F: 43(g) Kol:135(g) Sz: 51(g) Zsir: 53(g) Cuk: 1(g) Só:6,40(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 80(mg)	brokkolikrémleves (01,07), pirított zsemlecocka (01), rakott zöldbab (07), E:3 483(Kj) 833(KCal) F: 47(g) Kol: 66(g) Sz: 78(g) Zsir: 36(g) Cuk: 0(g) Só:4,71(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 335(mg)	bakonyi betyárleves (01,03,09,10,07), pizza (07,15,01), E:2 317(Kj) 554(KCal) F: 36(g) Kol: 54(g) Sz: 51(g) Zsir: 26(g) Cuk: 0(g) Só:5,47(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 280(mg)	lebbencsleves (01,03,09,10), baromfi vagdalt (01,06), burgonyafőzelék (01), félbarna kenyér (01), 0(g) Sz: 79(g) Zsir: 21(g) Cuk: 1(g)	húsleves (03,01,09), holstein szelet (03), párolt rizs, savanyúság (10), E:2 366(Kj) 566(KCal) F: 44(g) Kol: 96(g) Sz: 54(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g) Só:3,89(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 123(mg)
Uzsonna	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)	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 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)	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)	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)
Vacsora	gyümölcsstea cukor nélkül (12), csirkemell sonka felvágott, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika. E:1 820(Kj) 436(KCal) F: 21(g) Kol: 59(g) Sz: 42(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só:2,52(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 460(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), disznósajt, margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:1 806(Kj) 432(KCal) F: 17(g) Kol: 66(g) Sz: 39(g) Zsir: 22(g) Cuk: 0(g) Só:2,18(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 41(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), zöldséges felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 704(Kj) 408(KCal) F: 15(g) Kol: 55(g) Sz: 38(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só:2,44(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 48(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), kastély csemege, margarin (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:1 290(Kj) 309(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: 20(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), sonkás szelet, margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:1 210(Kj) 289(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 41(g) Zsir: 7(g) Cuk: 0(g) Só:3,02(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 26(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), löncs felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 848(Kj) 442(KCal) F: 17(g) Kol: 66(g) Sz: 38(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g) Só:2,66(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 43(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=Csilagfűrt,14=Puhatestűek,15=Édesítő,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető