

Étlap cukros egész napos ellátás 2026.06.29. - 2026.07.05.

| | hétfő 2026.06.29. | kedd 2026.06.30. | szerda 2026.07.01. | csütörtök 2026.07.02. | péntek 2026.07.03. | szombat 2026.07.04. | vasárnap 2026.07.05. |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli | <p>fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), tejeskávé (15,01,07), diabetikus kalács (01,06,07,15), margarin (07),</p> <p>E:1 239(Kj) 296(KCal) F: 12(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:0,90(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 183(mg)</p> | <p>fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), tojásrántotta (03), félbarna kenyér (01), paradicsom,</p> <p>E:1 699(Kj) 407(KCal) F: 24(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:1,35(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 128(mg)</p> | <p>fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), tej (07), diabetikus dzsem (15), margarin (07), félbarna kenyér (01),</p> <p>E:1 208(Kj) 289(KCal) F: 11(g) Kol: 0(g) Sz: 45(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:1,52(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 138(mg)</p> | <p>fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), diabetikus gyümölcsös joghurt (07), kifli (01),</p> <p>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)</p> | <p>fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), löncs felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01),</p> <p>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: 28(mg)</p> | <p>fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), tejbegríz fahéj szórattal, édesítővel (07,01,15),</p> <p>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)</p> | <p>fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), főtt tojás (03), félbarna kenyér (01), majonéz (03,10),</p> <p>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)</p> |
| | Tízórai | <p>diabetikus keksz (01,03,06,08,15),</p> <p>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)</p> | <p>jégkrém (07),</p> <p>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)</p> | <p>diabetikus túró rudi (07),</p> <p>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)</p> | <p>jégkrém (07),</p> <p>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)</p> | <p>diabetikus keksz (01,03,06,08,15),</p> <p>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)</p> | <p>gyümölcs,</p> <p>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)</p> |
| Ebéd | | <p>burgonyagombóc leves (01,09), bakonyi tokány (07), tészta (01,03),</p> <p>E:2 748(Kj) 658(KCal) F: 42(g) Kol: 78(g) Sz: 67(g) Zsir: 52(g) Cuk: 0(g) Só:4,78(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 83(mg)</p> | <p>gulyásleves (09,01,03), mákos tészta (01,03),</p> <p>E:2 108(Kj) 504(KCal) F: 31(g) Kol: 48(g) Sz: 60(g) Zsir: 17(g) Cuk: 2(g) Só:2,77(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 191(mg)</p> | <p>zöldborsóleves (01,03,09,10), paradicsomos húsgombóc (01,15), főtt burgonya,</p> <p>E:2 349(Kj) 562(KCal) F: 32(g) Kol: 48(g) Sz: 81(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:9,83(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 115(mg)</p> | <p>vajgaluska leves (09,01,03), rakott kelkáposzta (01,03,09,10,07),</p> <p>E:2 257(Kj) 540(KCal) F: 32(g) Kol: 48(g) Sz: 49(g) Zsir: 24(g) Cuk: 0(g) Só:3,38(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 198(mg)</p> | <p>borsodi pandúrleves (01,03,07,09), máglyarakás (08,07,01,15,03),</p> <p>E:3 552(Kj) 850(KCal) F: 32(g) Kol: 99(g) Sz: 85(g) Zsir: 28(g) Cuk: 3(g) Só:2,69(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 254(mg)</p> | <p>köményleves zsemlekockákkal (01,03,09,10), fasírt (01,03), tökfőzelék (01,03,09,10,07), félbarna kenyér (01),</p> <p>60(g) Sz: 65(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g)</p> |
| | Uzsonna | <p>gyümölcs,</p> <p>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)</p> | <p>diabetikus keksz (01,03,06,08,15),</p> <p>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)</p> | <p>sós keksz (01,11,03),</p> <p>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)</p> | <p>diabetikus nápolyi (01,06,15),</p> <p>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)</p> | <p>limonádé diab. (15,12),</p> <p>E: 19(Kj) 4(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 1(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 1(mg)</p> | <p>sós keksz (01,11,03),</p> <p>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)</p> |
| Vacsora | | <p>gyümölcsstea cukor nélkül (12), sajtos párizsi felvágott (07), margarin (07), félbarna kenyér (01), lilahagyma,</p> <p>E:1 702(Kj) 407(KCal) F: 19(g) Kol: 45(g) Sz: 40(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:2,60(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 200(mg)</p> | <p>gyümölcsstea cukor nélkül (12), fokhagymás felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika,</p> <p>E:1 760(Kj) 421(KCal) F: 17(g) Kol: 68(g) Sz: 39(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só:3,23(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 20(mg)</p> | <p>gyümölcsstea cukor nélkül (12), szalámi, margarin (07), félbarna kenyér (01), zöldhagyma,</p> <p>E:1 945(Kj) 465(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 37(g) Zsir: 27(g) Cuk: 0(g) Só:2,79(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 42(mg)</p> | <p>gyümölcsstea cukor nélkül (12), formázott pulykamell sonka (06), vajkrém (07), félbarna kenyér (01), paradicsom,</p> <p>E:1 768(Kj) 423(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz: 41(g) Zsir: 20(g) Cuk: 1(g) Só:2,96(g) Tel.Zs: 12(g) Ca: 36(mg)</p> | <p>gyümölcsstea cukor nélkül (12), disznósajt, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóborka,</p> <p>E:1 798(Kj) 430(KCal) F: 17(g) Kol: 66(g) Sz: 38(g) Zsir: 22(g) Cuk: 0(g) Só:2,18(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 51(mg)</p> | <p>gyümölcsstea cukor nélkül (12), zöldséges felvágott, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika,</p> <p>E:2 288(Kj) 547(KCal) F: 22(g) Kol:114(g) Sz: 42(g) Zsir: 30(g) Cuk: 0(g) Só:2,30(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 473(mg)</p> |

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