

Étlap epekímélő, diab, tejm. 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	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), diabetikus dzsem (15), liga margarin, félbarna kenyér (01), E: 886(Kj) 212(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsir: 2(g) Cuk: 0(g) Só: 1,29(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 20(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), tojásrántotta (03), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E: 1 672(Kj) 400(KCal) F: 24(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só: 1,35(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 131(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), diabetikus méz (15), liga margarin, félbarna kenyér (01), E: 1 138(Kj) 272(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 53(g) Zsir: 3(g) Cuk: 17(g) Só: 1,32(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 20(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), zöldséges felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), E: 1 585(Kj) 379(KCal) F: 14(g) Kol: 55(g) Sz: 37(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só: 2,42(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 33(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), hamé (03,06,08), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E: 2 101(Kj) 503(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsir: 30(g) Cuk: 1(g) Só: 3,04(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 34(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), zala felvágott (06), liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E: 1 375(Kj) 329(KCal) F: 16(g) Kol: 45(g) Sz: 39(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só: 2,31(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 42(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), főtt tojás (03), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E: 1 387(Kj) 332(KCal) F: 19(g) Kol: 0(g) Sz: 38(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só: 1,25(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 97(mg)
	sonkás szelet, liga margarin, félbarna kenyér (01), E: 667(Kj) 160(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 22(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só: 2,36(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 8(mg)	diabetikus befőtt (15), diabetikus keksz (01,03,06,08,15), E: 448(Kj) 107(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 15(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só: 0,12(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	zala felvágott (06), liga margarin, félbarna kenyér (01), E: 968(Kj) 232(KCal) F: 12(g) Kol: 45(g) Sz: 20(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só: 1,70(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 20(mg)	alma kompót (15,12), diabetikus keksz (01,03,06,08,15), E: 586(Kj) 140(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 22(g) Zsir: 5(g) Cuk: 1(g) Só: 0,38(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)	alma, E: 130(Kj) 31(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 7(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0,01(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 6(mg)	diabetikus befőtt (15), diabetikus keksz (01,03,06,08,15), E: 448(Kj) 107(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 15(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só: 0,12(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)
Tízórai	burgonyagombóc leves tejmentes (01,09,03,10), sertéspörkölt diétás, tészta (01,03), cékla, E: 2 274(Kj) 544(KCal) F: 38(g) Kol: 78(g) Sz: 60(g) Zsir: 22(g) Cuk: 14(g) Só: 6,11(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 47(mg)	gulyásleves diétásan (01,03,09,10), grízes tészta (01,03,15), E: 2 339(Kj) 560(KCal) F: 30(g) Kol: 48(g) Sz: 78(g) Zsir: 29(g) Cuk: 2(g) Só: 2,93(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 46(mg)	karalábéleves (01,03), húsgombóc (01,03), kapormártás tejmentes (01), főtt burgonya, E: 2 645(Kj) 633(KCal) F: 34(g) Kol: 60(g) Sz: 72(g) Zsir: 24(g) Cuk: 0(g) Só: 6,67(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 106(mg)	vajgaluska leves tejmentes (09,01,03), rakott sárgarépa tejmentes, E: 2 018(Kj) 483(KCal) F: 32(g) Kol: 72(g) Sz: 44(g) Zsir: 33(g) Cuk: 0(g) Só: 6,15(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 167(mg)	sertésraguleves (01,03,09,10), piskótatekerics diabetikus (01,15,03), E: 2 303(Kj) 551(KCal) F: 36(g) Kol: 48(g) Sz: 57(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só: 3,08(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 125(mg)	köményleves zsemlekockákkal (01,03,09,10), fasírt diétásan (03,01), tökfőzelék tejmentes (01), félbarna kenyér (01), 60(g) Sz: 60(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g)	csontleves (03,01,09,10), sült csirkecomb, párolt rizs, cékla, E: 2 929(Kj) 701(KCal) F: 65(g) Kol: 136(g) Sz: 60(g) Zsir: 22(g) Cuk: 14(g) Só: 4,75(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 61(mg)
	alma, E: 130(Kj) 31(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 7(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0,01(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)	banán, E: 439(Kj) 105(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 24(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0,06(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 110(mg)	diabetikus dzsem (15), félbarna kenyér (01), E: 471(Kj) 113(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 22(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só: 0,64(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 8(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)	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)	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)
Uzsonna	gyümölcsstea cukor nélkül (12), párizsi felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka,	gyümölcsstea cukor nélkül (12), kastély csemege, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka,	gyümölcsstea cukor nélkül (12), sonkás szelet, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka,	gyümölcsstea cukor nélkül (12), formázott pulykamell sonka (06), liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka,	gyümölcsstea cukor nélkül (12), csirkemell sonka felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka,	gyümölcsstea cukor nélkül (12), zöldséges felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka,	gyümölcsstea cukor nélkül (12), párizsi felvágott, liga margarin, félbarna kenyér (01), kigyóuborka,
	Vacska						

E:1 478(Kj) 354(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:2,47(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 125(mg)	E:1 169(Kj) 280(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:2,77(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 29(mg)	E:1 107(Kj) 265(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:2,95(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 29(mg)	E:1 184(Kj) 283(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 38(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:2,83(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 40(mg)	E:1 192(Kj) 285(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 7(g) Cuk: 0(g) Só:2,59(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 29(mg)	E:1 609(Kj) 385(KCal) F: 15(g) Kol: 55(g) Sz: 38(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:2,37(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 42(mg)	E:1 478(Kj) 354(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:2,47(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 125(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