

Étlap cukros egész napos ellátás 2026.10.12. - 2026.10.18.

	hétfő 2026.10.12.	kedd 2026.10.13.	szerda 2026.10.14.	csütörtök 2026.10.15.	péntek 2026.10.16.	szombat 2026.10.17.	vasárnap 2026.10.18.
Reggeli	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), kakaó (15,07), holland sajtos perec (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), natúr joghurt (07), kifli (01), E: 988(Kj) 236(KCal) F: 10(g) Kol: 0(g) Sz: 33(g) Zsir: 7(g) Cuk: 2(g) Só:1,20(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 200(mg)	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), pizzasonka felvágott, margarin (07), teljes kiőrlésű búza kenyér, kigyóuborka, E:1 043(Kj) 249(KCal) F: 13(g) Kol: 42(g) Sz: 30(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:2,53(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 35(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), formázott pulykamell sonka (06), margarin (07), teljes kiőrlésű búza kenyér, paradicsom, E:1 107(Kj) 265(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 31(g) Zsir: 9(g) Cuk: 1(g) Só:2,65(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 21(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), főtt kolbász, félbarna kenyér (01), mustár (10), E:2 100(Kj) 502(KCal) F: 23(g) Kol:124(g) Sz: 38(g) Zsir: 27(g) Cuk: 1(g) Só:3,46(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 71(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), főtt krinolin (06), félbarna kenyér (01), torma, 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)
	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)	sós keksz (01,11,03), banán, E: 823(Kj) 197(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 31(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:0,03(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 55(mg)	zsíros kenyér lilahagyma (01), E:1 004(Kj) 240(KCal) F: 4(g) Kol: 13(g) Sz: 20(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:0,64(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 8(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)	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)	gyümölcs, diabetikus nápolyi (01,06,15), E:1 638(Kj) 392(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 52(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g) Só:0,14(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 132(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	zellerkrémleves (09,01,07), pirított zsemlekocka (01), bakonyi tokány (01,07), tészta (01,03), E:3 119(Kj) 746(KCal) F: 42(g) Kol: 78(g) Sz: 59(g) Zsir: 31(g) Cuk: 1(g) Só:7,15(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 85(mg)	csirkeraguleves (09,01,03), mákos nudli (01,15), E:1 475(Kj) 353(KCal) F: 23(g) Kol: 40(g) Sz: 42(g) Zsir: 26(g) Cuk: 3(g) Só:2,75(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 149(mg)	fejtett bableves (04), fasírt (03,01), burgonyafőzelék (01), félbarna kenyér (01), E:3 023(Kj) 723(KCal) F: 39(g) Kol: 60(g) Sz: 84(g) Zsir: 81(g) Cuk: 1(g) Só:5,36(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 93(mg)	fahéjas almaleves (12,01,15,07), tarhonyás hús (03,01), savanyúság (10), E:2 395(Kj) 573(KCal) F: 34(g) Kol: 72(g) Sz: 64(g) Zsir: 14(g) Cuk: 1(g) Só:7,70(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 62(mg)	lencsegyulás (01,09,10,03), sajtos pogácsa (01,03,07), E:2 419(Kj) 579(KCal) F: 32(g) Kol: 50(g) Sz: 52(g) Zsir: 27(g) Cuk: 1(g) Só:5,01(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 186(mg)	rizsleves (01,09,03,04), zöldborsós csirkemell, párolt rizs, 66(g) Sz: 60(g) Zsir: 4(g) Cuk: 0(g)	csontleves (09,01,03,10), holstein szelet (03), petrezselymes burgonya, savanyúság (10), E:2 945(Kj) 705(KCal) F: 61(g) Kol: 78(g) Sz: 50(g) Zsir: 32(g) Cuk: 0(g) Só:3,52(g) Tel.Zs: 9(g) Ca: 142(mg)
	diabetikus keksz (01,03,06,08,15), alma, E: 568(Kj) 136(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 21(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,13(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 6(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)	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)	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)	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)	sós keksz (01,11,03), alma, E: 798(Kj) 191(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 29(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:0,01(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 8(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	diabetikus keksz (01,03,06,08,15), alma, E: 568(Kj) 136(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 21(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,13(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 6(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)	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)	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)	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)	sós keksz (01,11,03), alma, E: 798(Kj) 191(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 29(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:0,01(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 8(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)
	gyümölcsstea cukor nélkül (12), olasz felvágott, margarin (07), teljes kiőrlésű búza kenyér, kigyóuborka, E:1 643(Kj) 393(KCal) F: 14(g) Kol: 66(g) Sz: 29(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g) Só:2,36(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 19(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), tojáskrém (03,10,07), teljes kiőrlésű búza kenyér (04), lilahagyma, E:1 659(Kj) 397(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 50(g) Zsir: 13(g) Cuk: 1(g) Só:3,25(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 60(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), sonkás szelet, teljes kiőrlésű búza kenyér, vajkrém (07), paradicsom, E:1 506(Kj) 360(KCal) F: 15(g) Kol: 0(g) Sz: 35(g) Zsir: 18(g) Cuk: 1(g) Só:2,78(g) Tel.Zs: 12(g) Ca: 11(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), bécsi felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, 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)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), diákcsemege felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), zöldhagyma, E: 994(Kj) 238(KCal) F: 19(g) Kol: 66(g) Sz: 37(g) Zsir: 30(g) Cuk: 0(g) Só:3,67(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 53(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), kenőmájás, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 152(Kj) 276(KCal) F: 12(g) Kol: 67(g) Sz: 37(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:2,40(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 32(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), löncs felvágott, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:2 364(Kj) 566(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: 473(mg)
Uzsonna	diabetikus keksz (01,03,06,08,15), alma, E: 568(Kj) 136(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 21(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,13(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 6(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)	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)	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)	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)	sós keksz (01,11,03), alma, E: 798(Kj) 191(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 29(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:0,01(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 8(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)
	gyümölcsstea cukor nélkül (12), olasz felvágott, margarin (07), teljes kiőrlésű búza kenyér, kigyóuborka, E:1 643(Kj) 393(KCal) F: 14(g) Kol: 66(g) Sz: 29(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g) Só:2,36(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 19(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), tojáskrém (03,10,07), teljes kiőrlésű búza kenyér (04), lilahagyma, E:1 659(Kj) 397(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 50(g) Zsir: 13(g) Cuk: 1(g) Só:3,25(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 60(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), sonkás szelet, teljes kiőrlésű búza kenyér, vajkrém (07), paradicsom, E:1 506(Kj) 360(KCal) F: 15(g) Kol: 0(g) Sz: 35(g) Zsir: 18(g) Cuk: 1(g) Só:2,78(g) Tel.Zs: 12(g) Ca: 11(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), bécsi felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, 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)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), diákcsemege felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), zöldhagyma, E: 994(Kj) 238(KCal) F: 19(g) Kol: 66(g) Sz: 37(g) Zsir: 30(g) Cuk: 0(g) Só:3,67(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 53(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), kenőmájás, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 152(Kj) 276(KCal) F: 12(g) Kol: 67(g) Sz: 37(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:2,40(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 32(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), löncs felvágott, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:2 364(Kj) 566(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: 473(mg)
Vacsora	diabetikus keksz (01,03,06,08,15), alma, E: 568(Kj) 136(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 21(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,13(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 6(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)	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)	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)	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)	sós keksz (01,11,03), alma, E: 798(Kj) 191(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 29(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:0,01(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 8(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)
	gyümölcsstea cukor nélkül (12), olasz felvágott, margarin (07), teljes kiőrlésű búza kenyér, kigyóuborka, E:1 643(Kj) 393(KCal) F: 14(g) Kol: 66(g) Sz: 29(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g) Só:2,36(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 19(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), tojáskrém (03,10,07), teljes kiőrlésű búza kenyér (04), lilahagyma, E:1 659(Kj) 397(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 50(g) Zsir: 13(g) Cuk: 1(g) Só:3,25(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 60(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), sonkás szelet, teljes kiőrlésű búza kenyér, vajkrém (07), paradicsom, E:1 506(Kj) 360(KCal) F: 15(g) Kol: 0(g) Sz: 35(g) Zsir: 18(g) Cuk: 1(g) Só:2,78(g) Tel.Zs: 12(g) Ca: 11(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), bécsi felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, 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)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), diákcsemege felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), zöldhagyma, E: 994(Kj) 238(KCal) F: 19(g) Kol: 66(g) Sz: 37(g) Zsir: 30(g) Cuk: 0(g) Só:3,67(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 53(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), kenőmájás, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 152(Kj) 276(KCal) F: 12(g) Kol: 67(g) Sz: 37(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:2,40(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 32(mg)	gyümölcsstea cukor nélkül (12), löncs felvágott, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:2 364(Kj) 566(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: 473(mg)

01=Glutén,02=Rákfélék,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezámmag,12=Kén-dioxid,13=Csillagfűrt,14=Puhatestűek,15=Édesítő,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető