

Étlap cukros egész napos ellátás
2026.11.02. - 2026.11.08.

	hétfő 2026.11.02.	kedd 2026.11.03.	szerda 2026.11.04.	csütörtök 2026.11.05.	péntek 2026.11.06.	szombat 2026.11.07.	vasárnap 2026.11.08.
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), bundás zsemle (01,03), kigyóborka, E:1 108(KJ) 265(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 33(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:2,85(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 76(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), kakaó (15,07), diabetikus dzsem (15), margarin (07), félbarna kenyér (01), E:1 381(KJ) 330(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 49(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:1,64(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 203(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), kocka sajt (07), kifli (01), paradicsom, E:1 072(KJ) 256(KCal) F: 12(g) Kol: 0(g) Sz: 29(g) Zsir: 10(g) Cuk: 2(g) Só:0,47(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 276(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), kenőmájás, félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:1 971(KJ) 472(KCal) F: 18(g) Kol:224(g) Sz: 42(g) Zsir: 25(g) Cuk: 2(g) Só:3,45(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 30(mg)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), tejbegríz fahéj szórattal, édesítővel (01,15,07), 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)	fekete kávé cukor nélkül (15), tea cukor nélkül (12), főtt tojás (03), félbarna kenyér (01), kigyóborka, E:1 407(KJ) 337(KCal) F: 19(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:1,25(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 103(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)	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 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)	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 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)	alma kompót édesítőszerrel, 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)	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)
Tízórai	fokhagymaleves kenyérkockával (01,07), sült csirkecomb, burgonyapüré (07), diabetikus befőtt (15), E:1 905(KJ) 456(KCal) F: 39(g) Kol:136(g) Sz: 33(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só:5,47(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 78(mg)	sertésraguleves (09,01,03,10), grízes tészta (01,15,03), E:2 084(KJ) 499(KCal) F: 29(g) Kol: 48(g) Sz: 67(g) Zsir: 29(g) Cuk: 2(g) Só:4,07(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 49(mg)	hamisgulyás csipetkével (09,01,03,10), sült kolbász, zöldborsófőzelék (01,03,09,10), félbarna kenyér (01), E:3 261(KJ) 780(KCal) F: 42(g) Kol:120(g) Sz: 76(g) Zsir: 37(g) Cuk: 0(g) Só:9,07(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 205(mg)	paradicsomleves (01,15,03), rakott kelkáposzta (01,03,09,10,07), félbarna kenyér (01), E:2 345(KJ) 561(KCal) F: 35(g) Kol: 48(g) Sz: 67(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g) Só:4,87(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 160(mg)	alföldi betyárleves (07,01), piskótateker cs diabetikus (03,01,15), E:2 249(KJ) 538(KCal) F: 35(g) Kol: 46(g) Sz: 54(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:1,38(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 139(mg)	csurgatott tésztaleves (09,03,01), fasírt (03,01), tökfőzelék (01,07,03,09,10), félbarna kenyér (01), 60(g) Sz: 76(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g)	húsleves (09,03,01), dubarry szelet, petrezselymes burgonya, E:2 914(KJ) 697(KCal) F: 50(g) Kol: 98(g) Sz: 65(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g) Só:3,39(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 261(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(ma)	sütőtök, E: 202(KJ) 48(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 10(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 24(ma)	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(ma)	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(ma)	sütőtök, E:1 176(KJ) 281(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 58(g) Zsir: 2(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 140(ma)	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(ma)	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(ma)
Ebéd	gyümölcstea cukor nélkül (12), párizsi felvágott, margarin (07), teljes kiőrlésű búza kenyér, paradicsom, E:1 395(KJ) 334(KCal) F: 11(g) Kol: 0(g) Sz: 31(g) Zsir: 18(g) Cuk: 1(g) Só:2,24(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 107(ma)	gyümölcstea cukor nélkül (12), löncs felvágott, margarin (07), teljes kiőrlésű búza kenyér, kigyóborka, 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: 22(ma)	gyümölcstea cukor nélkül (12), fokhagymás felvágott, sajtkrém (07), teljes kiőrlésű búza kenyér, tv.paprika, E:2 083(KJ) 498(KCal) F: 21(g) Kol:127(g) Sz: 32(g) Zsir: 30(g) Cuk: 0(g) Só:2,79(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 445(ma)	gyümölcstea cukor nélkül (12), csirkemell sonka felvágott, margarin (07), teljes kiőrlésű búza kenyér, lilahagyma, E:1 119(KJ) 268(KCal) F: 11(g) Kol: 0(g) Sz: 33(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:2,36(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 5(ma)	gyümölcstea cukor nélkül (12), uzsonna szelet (06), margarin (07), teljes kiőrlésű búza kenyér, kigyóborka, E:1 499(KJ) 359(KCal) F: 12(g) Kol: 55(g) Sz: 29(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só:2,92(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 14(ma)	gyümölcstea cukor nélkül (12), soproni felvágott, vajkrém (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:1 694(KJ) 405(KCal) F: 11(g) Kol: 22(g) Sz: 41(g) Zsir: 21(g) Cuk: 1(g) Só:1,73(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 26(ma)	gyümölcstea cukor nélkül (12), sajtos párizsi felvágott (07), margarin (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:1 710(KJ) 409(KCal) F: 19(g) Kol: 45(g) Sz: 39(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:2,60(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 200(ma)
	Uzsonna	Uzsonna	Uzsonna	Uzsonna	Uzsonna	Uzsonna	Uzsonna
Vacsora	gyümölcstea cukor nélkül (12), párizsi felvágott, margarin (07), teljes kiőrlésű búza kenyér, paradicsom, E:1 395(KJ) 334(KCal) F: 11(g) Kol: 0(g) Sz: 31(g) Zsir: 18(g) Cuk: 1(g) Só:2,24(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 107(ma)	gyümölcstea cukor nélkül (12), löncs felvágott, margarin (07), teljes kiőrlésű búza kenyér, kigyóborka, 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: 22(ma)	gyümölcstea cukor nélkül (12), fokhagymás felvágott, sajtkrém (07), teljes kiőrlésű búza kenyér, tv.paprika, E:2 083(KJ) 498(KCal) F: 21(g) Kol:127(g) Sz: 32(g) Zsir: 30(g) Cuk: 0(g) Só:2,79(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 445(ma)	gyümölcstea cukor nélkül (12), csirkemell sonka felvágott, margarin (07), teljes kiőrlésű búza kenyér, lilahagyma, E:1 119(KJ) 268(KCal) F: 11(g) Kol: 0(g) Sz: 33(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:2,36(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 5(ma)	gyümölcstea cukor nélkül (12), uzsonna szelet (06), margarin (07), teljes kiőrlésű búza kenyér, kigyóborka, E:1 499(KJ) 359(KCal) F: 12(g) Kol: 55(g) Sz: 29(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só:2,92(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 14(ma)	gyümölcstea cukor nélkül (12), soproni felvágott, vajkrém (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:1 694(KJ) 405(KCal) F: 11(g) Kol: 22(g) Sz: 41(g) Zsir: 21(g) Cuk: 1(g) Só:1,73(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 26(ma)	gyümölcstea cukor nélkül (12), sajtos párizsi felvágott (07), margarin (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:1 710(KJ) 409(KCal) F: 19(g) Kol: 45(g) Sz: 39(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:2,60(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 200(ma)
	Vacsora	Vacsora	Vacsora	Vacsora	Vacsora	Vacsora	Vacsora

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