

# Diabetikus étlap

Radnóti konyha

| <i>Alsós iskolás</i><br>(7-10 év) | <i>Hétfő</i><br>2026.08.31. | <i>Kedd</i><br>2026.09.01. | <i>Szerda</i><br>2026.09.02. | <i>Csütörtök</i><br>2026.09.03. | <i>Péntek</i><br>2026.09.04. |
|-----------------------------------|-----------------------------|----------------------------|------------------------------|---------------------------------|------------------------------|
|-----------------------------------|-----------------------------|----------------------------|------------------------------|---------------------------------|------------------------------|

## Tízórai

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>-Tea diab. (E:1,7 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,0)</p> <p>-Teavaj (E:226,4 ZS:8,8 T:16,0 F:0,2 CH:0,3 C:0,3 S:0,0) (L)</p> <p>-Álomsonka (E:49,4 ZS:0,6 T:0,4 F:8,0 CH:1,6 C:0,3 S:1,3)</p> <p>-Teljes kiőrlésű kenyér diab. (E:100,0 ZS:1,6 T:0,0 F:5,0 CH:14,7 C:1,7 S:0,4) (G)</p> | <p>-Limonádé diab. (E:5,8 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:1,5 C:0,2 S:0,0)</p> <p>-Vajkrém,natúr (E:64,8 ZS:2,1 T:3,9 F:1,5 CH:0,5 C:0,8 S:0,2) (L)</p> <p>-Teljes kiőrlésű kenyér diab. (E:100,0 ZS:1,6 T:0,0 F:5,0 CH:14,7 C:1,7 S:0,4) (G)</p> <p>-Paradicsom (E:23,0 ZS:0,2 T:0,0 F:1,0 CH:4,0 C:0,0 S:0,0)</p> | <p>-Tea diab. (E:1,7 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,0)</p> <p>-Kenőmájas (E:109,5 ZS:4,9 T:4,2 F:4,6 CH:1,5 C:0,7 S:0,6)</p> <p>-Teljes kiőrlésű kenyér diab. (E:100,0 ZS:1,6 T:0,0 F:5,0 CH:14,7 C:1,7 S:0,4) (G)</p> <p>-Pritamin paprika (E:30,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,4 CH:4,7 C:0,0 S:0,0)</p> | <p>-Tea diab. (E:1,7 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,0)</p> <p>-Löncshús (E:105,5 ZS:5,1 T:4,0 F:5,0 CH:0,6 C:0,4 S:1,0) (G)</p> <p>-Margarin (E:90,0 ZS:5,8 T:2,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,1) (L)</p> <p>-Teljes kiőrlésű kenyér diab. (E:100,0 ZS:1,6 T:0,0 F:5,0 CH:14,7 C:1,7 S:0,4) (G)</p> <p>-Paradicsom (E:23,0 ZS:0,2 T:0,0 F:1,0 CH:4,0 C:0,0 S:0,0)</p> |
| <i>S:1,1, E:191,0, ZS:4,9, T:6,2, F:8,7, CH:12,2, C:1,6, Ca:48,3</i>                                                                                                                                                                                                                           | <i>S:0,5, E:139,0, ZS:2,8, T:2,6, F:5,6, CH:15,3, C:1,9, Ca:61,1</i>                                                                                                                                                                                                                                      | <i>S:0,6, E:143,0, ZS:3,2, T:1,7, F:6,6, CH:15,3, C:1,6, Ca:48,3</i>                                                                                                                                                                                                                                | <i>S:1,0, E:202,0, ZS:7,3, T:3,4, F:7,5, CH:14,6, C:1,6, Ca:55,1</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

## Ebéd

|                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>-Gulyásleves diab. (E:164,9 ZS:5,7 T:0,2 F:16,0 CH:10,6 C:0,3 S:2,6) (Z)</p> <p>-Túrós csusza,Diab. (E:558,9 ZS:29,8 T:6,9 F:21,1 CH:43,2 C:7,7 S:0,7) (L, G, T)</p> | <p>-Hagymaleves,Diab. (E:142,6 ZS:3,9 T:4,2 F:2,2 CH:7,9 C:1,2 S:1,1) (L, G, Z)</p> <p>-Barbecue-s sült csirkemell (E:216,1 ZS:5,2 T:0,5 F:30,6 CH:6,0 C:4,7 S:1,0) (G, Z, M)</p> <p>-Párolt barnarizs 1/2 (E:186,2 ZS:5,1 T:0,6 F:3,0 CH:29,1 C:0,0 S:3,0)</p> <p>-Vegyes saláta,Diabet. (E:28,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,9 CH:5,8 C:0,0 S:1,0)</p> | <p>-Reszelttészta leves,Diab. (E:113,9 ZS:3,9 T:0,4 F:3,3 CH:11,4 C:0,9 S:1,1) (G, Z, T)</p> <p>-Vagdaltszelet (E:169,1 ZS:7,3 T:0,2 F:17,8 CH:6,8 C:0,1 S:0,7) (T, G, Z)</p> <p>-Kelkáposzta főzelék diab. (E:157,3 ZS:4,5 T:0,6 F:5,6 CH:20,9 C:0,0 S:2,0) (G)</p> <p>-Alma (Jonatán) diab. (E:15,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,2 CH:8,6 C:0,0 S:0,0)</p> | <p>-Zöldbableves,diab. (E:60,8 ZS:2,7 T:0,3 F:1,5 CH:6,0 C:0,1 S:1,0) (Z, G)</p> <p>-Sertéspörkölt (E:191,3 ZS:8,3 T:0,4 F:21,3 CH:4,6 C:1,2 S:0,7) (G, Z)</p> <p>-Teljes kiőrlésű, szarvacska tészta diab. (E:228,4 ZS:4,6 T:0,9 F:6,7 CH:33,1 C:3,6 S:3,0) (G, T)</p> <p>-Csemegeuborka (E:18,0 ZS:1,0 T:0,0 F:0,5 CH:3,0 C:2,7 S:1,3)</p> |
| <i>S:2,4, E:496,0, ZS:24,1, T:4,8, F:26,1, CH:36,8, C:5,3, Ca:101,3</i>                                                                                                 | <i>S:4,4, E:429,0, ZS:10,8, T:3,9, F:28,8, CH:34,9, C:4,6, Ca:38,8</i>                                                                                                                                                                                                                                                                       | <i>S:2,7, E:328,0, ZS:11,8, T:0,8, F:20,7, CH:30,0, C:0,7, Ca:46,8</i>                                                                                                                                                                                                                                                                           | <i>S:4,2, E:358,0, ZS:12,3, T:1,2, F:22,6, CH:32,0, C:5,3, Ca:29,8</i>                                                                                                                                                                                                                                                                       |

Uzsonna

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| -Herkules szálami (E:182,4<br>ZS:11,7 T:5,1 F:7,5 CH:0,4<br>C:0,1 S:0,9)<br>-Margarin (E:90,0 ZS:5,8<br>T:2,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1<br>S:0,1) (L)<br>-Teljes kiőrlésű kenyér diab.<br>(E:100,0 ZS:1,6 T:0,0 F:5,0<br>CH:14,7 C:1,7 S:0,4) (G)<br>-Zöldpaprika (E:20,1 ZS:0,3<br>T:0,0 F:1,2 CH:3,1 C:0,0<br>S:0,0) | -Trappista sajt szelet (E:140,8<br>ZS:11,3 T:7,2 F:9,5 CH:0,2<br>C:0,2 S:0,4) (L)<br>-Margarin (E:90,0 ZS:5,8<br>T:2,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1<br>S:0,1) (L)<br>-Teljes kiőrlésű kenyér diab.<br>(E:100,0 ZS:1,6 T:0,0 F:5,0<br>CH:14,7 C:1,7 S:0,4) (G)<br>-Zöldpaprika (E:20,1 ZS:0,3<br>T:0,0 F:1,2 CH:3,1 C:0,0<br>S:0,0) | -Sajtkrém,zöldfűszeres<br>(E:51,1 ZS:1,4 T:2,5 F:2,3<br>CH:0,3 C:1,3 S:0,3) (L, M)<br>-Teljes kiőrlésű kenyér diab.<br>(E:100,0 ZS:1,6 T:0,0 F:5,0<br>CH:14,7 C:1,7 S:0,4) (G)<br>-Uborka (E:12,0 ZS:0,1 T:0,0<br>F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0) | -Teljes kiőrlésű kenyér diab.<br>(E:100,0 ZS:1,6 T:0,0 F:5,0<br>CH:14,7 C:1,7 S:0,4) (G)<br>-Nektarin (E:73,7 ZS:0,0<br>T:0,0 F:0,6 CH:17,1 C:0,0<br>S:0,0)<br>-Kefir (E:73,2 ZS:3,8 T:2,5<br>F:3,6 CH:9,6 C:0,0 S:0,1) (L) |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                   |                                                                    |                                                                   |                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| S:0,9, E:257,0, ZS:12,1, T:4,4, F:9,7,<br>CH:13,7, C:1,4, Ca:58,8 | S:0,6, E:205,0, ZS:10,0, T:4,6, F:9,4,<br>CH:13,6, C:1,5, Ca:188,8 | S:0,4, E:101,0, ZS:1,8, T:0,8, F:5,3,<br>CH:12,4, C:1,7, Ca:112,6 | S:0,5, E:203,0, ZS:5,0, T:2,5, F:7,8,<br>CH:33,4, C:1,3, Ca:192,3 |
|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|

Összesen

|                                                              |                                                                      |                                                                      |                                                                     |                                                                     |
|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0,<br>CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0 | S:4,4, E:944,0, ZS:41,1, T:15,4, F:44,4,<br>CH:62,6, C:8,3, Ca:208,4 | S:5,5, E:774,0, ZS:23,5, T:11,1, F:43,8,<br>CH:63,7, C:8,0, Ca:288,7 | S:3,6, E:572,0, ZS:16,8, T:3,3, F:32,6,<br>CH:57,7, C:4,1, Ca:207,7 | S:5,6, E:764,0, ZS:24,6, T:7,1, F:38,0,<br>CH:80,1, C:8,2, Ca:277,2 |
|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|

Jó étvágyat!A konyha az étlapváltoztatás jogát fenntartja!

Zsírosné Saskó Anikó  
élelmezésvezető

|                |                         |                             |             |                                 |                |
|----------------|-------------------------|-----------------------------|-------------|---------------------------------|----------------|
| Jelmagyarázat: |                         | Allergén jelmagyarázat:     |             |                                 |                |
| S: só (g)      | E: energia (kcal)       | G: glutén, gabonák          | Z: zeller   | D: diófélék, mandula, pisztácia | C: csillagfűrt |
| ZS: zsír (g)   | T: telített zsírsav (g) | L: laktóz, tej, tejtermékek | R: rákfélék | M: mustár                       | P: puhatestűek |
| F: fehérje (g) | CH: szénhidrát (g)      | T: tojás, fehérje           | H: halak    | S: szezám                       |                |
| C: cukor (g)   | Ca: kalcium (mg)        | F: földimogyoró             | O: szója    | K: szulfitek, kéndioxid         |                |

# Diabetikus étlap

Radnóti konyha

| <i>Alsós iskolás</i><br>(7-10 év) | <i>Hétfő</i><br>2026.09.07. | <i>Kedd</i><br>2026.09.08. | <i>Szerda</i><br>2026.09.09. | <i>Csütörtök</i><br>2026.09.10. | <i>Péntek</i><br>2026.09.11. |
|-----------------------------------|-----------------------------|----------------------------|------------------------------|---------------------------------|------------------------------|
|-----------------------------------|-----------------------------|----------------------------|------------------------------|---------------------------------|------------------------------|

## Tízórai

-Tea diab. (E:1,7 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,0)  
-Teljes kiőrlésű kenyér diab. (E:100,0 ZS:1,6 T:0,0 F:5,0 CH:14,7 C:1,7 S:0,4) (G)  
-Afrikai Harcsapástétom,db (E:168,0 ZS:13,2 T:2,1 F:4,5 CH:3,0 C:0,2 S:0,8) (H)

S:1,1, E:244,0, ZS:14,4, T:2,1, F:8,2, CH:14,1, C:1,5, Ca:48,3

-Tea diab. (E:1,7 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,0)  
-Főtt tojás (E:43,5 ZS:3,0 T:0,0 F:3,5 CH:0,3 C:0,0 S:0,0) (T)  
-Margarin (E:90,0 ZS:5,8 T:2,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,1) (L)  
-Teljes kiőrlésű kenyér diab. (E:100,0 ZS:1,6 T:0,0 F:5,0 CH:14,7 C:1,7 S:0,4) (G)

S:0,4, E:143,0, ZS:5,6, T:1,0, F:5,5, CH:11,4, C:1,4, Ca:55,3

-Tea diab. (E:1,7 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,0)  
-Sonkaszalámi (E:87,0 ZS:3,5 T:0,8 F:10,9 CH:0,5 C:0,6 S:1,0)  
-Teljes kiőrlésű kenyér diab. (E:100,0 ZS:1,6 T:0,0 F:5,0 CH:14,7 C:1,7 S:0,4) (G)  
-Margarin (E:90,0 ZS:5,8 T:2,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,1) (L)  
-Uborka (E:12,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)

S:1,0, E:183,0, ZS:6,2, T:1,5, F:11,0, CH:12,8, C:1,8, Ca:64,9

-Limonádé diab. (E:5,8 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:1,5 C:0,2 S:0,0)  
-Camping sajt (E:96,3 ZS:7,9 T:0,0 F:5,0 CH:0,5 C:0,8 S:0,0) (L)  
-Teljes kiőrlésű kenyér diab. (E:100,0 ZS:1,6 T:0,0 F:5,0 CH:14,7 C:1,7 S:0,4) (G)  
-Zöldpaprika (E:20,1 ZS:0,3 T:0,0 F:1,2 CH:3,1 C:0,0 S:0,0)

S:0,3, E:142,0, ZS:5,4, T:0,0, F:7,2, CH:14,5, C:1,8, Ca:58,8

-Tea diab. (E:1,7 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,0)  
-Bécsi felvágott (E:105,5 ZS:8,5 T:0,0 F:0,0 CH:0,8 C:0,0 S:1,1)  
-Margarin (E:90,0 ZS:5,8 T:2,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,1) (L)  
-Teljes kiőrlésű kenyér diab. (E:100,0 ZS:1,6 T:0,0 F:5,0 CH:14,7 C:1,7 S:0,4) (G)  
-Paradicsom (E:23,0 ZS:0,2 T:0,0 F:1,0 CH:4,0 C:0,0 S:0,0)

S:1,0, E:202,0, ZS:9,4, T:1,0, F:4,5, CH:14,7, C:1,4, Ca:55,1

## Ebéd

-Lebbencsleves diab. (E:88,2 ZS:3,9 T:0,0 F:1,9 CH:10,2 C:0,0 S:1,1)  
-Borsostokány (E:151,6 ZS:7,7 T:0,5 F:16,6 CH:1,7 C:0,4 S:1,6) (G, Z)  
-Kapos tökfőzelék diab. (E:203,9 ZS:9,5 T:3,4 F:6,6 CH:17,2 C:1,7 S:1,6) (L, G)  
-Teljes kiőrlésű kenyér diab. (E:100,0 ZS:1,6 T:0,0 F:5,0 CH:14,7 C:1,7 S:0,4) (G)

-Fejlett bableves,diab. (E:204,8 ZS:5,5 T:0,7 F:7,0 CH:28,0 C:0,1 S:1,0) (Z, G)  
-Mákos metélt,Diabet. (E:275,9 ZS:21,3 T:0,8 F:8,5 CH:15,0 C:1,1 S:1,2) (G, T)  
-Alma (Jonatán) diab. (E:15,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,2 CH:8,6 C:0,0 S:0,0)

-Gyümölcsleves diab. (E:99,0 ZS:3,8 T:3,1 F:1,4 CH:4,2 C:1,4 S:0,1) (L, G)  
-Rántott halfilé (E:375,2 ZS:16,6 T:6,7 F:27,4 CH:23,0 C:0,8 S:1,4) (H, G, T)  
-Párolt barnarizs 1/2 (E:186,2 ZS:5,1 T:0,6 F:3,0 CH:29,1 C:0,0 S:3,0)  
-Uborkás tartármártás (E:237,2 ZS:22,8 T:8,8 F:1,8 CH:3,8 C:3,4 S:0,4) (T, M, L)

-Zöldségleves diab. (E:38,9 ZS:1,7 T:0,2 F:0,7 CH:4,4 C:0,1 S:1,5) (Z)  
-Köményes sertéssült (E:203,9 ZS:12,0 T:0,8 F:20,2 CH:1,1 C:0,0 S:1,0)  
-Paradicsomos káposztafőzelék,Diabet. (E:221,3 ZS:6,9 T:0,8 F:6,9 CH:22,6 C:5,0 S:2,1) (G)  
-Teljes kiőrlésű kenyér diab. (E:100,0 ZS:1,6 T:0,0 F:5,0 CH:14,7 C:1,7 S:0,4) (G)  
-Alma (Jonatán) diab. (E:15,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,2 CH:8,6 C:0,0 S:0,0)

-Karfiol leves diab. (E:59,8 ZS:1,2 T:0,1 F:2,8 CH:10,2 C:0,1 S:1,0) (Z, G)  
-Bakonyi ragu sertéshúsból (E:325,3 ZS:23,0 T:4,9 F:20,3 CH:4,6 C:2,1 S:1,3) (L, G, Z)  
-Teljes kiőrlésű, szarvacska tészta diab. (E:228,4 ZS:4,6 T:0,9 F:6,7 CH:33,1 C:3,6 S:3,0) (G, T)  
-Alma (Jonatán) diab. (E:15,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,2 CH:8,6 C:0,0 S:0,0)

Uzsonna

|                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| -Túrista felvágott (E:111,6 ZS:9,9 T:0,0 F:5,4 CH:0,5 C:0,0 S:0,3)<br>-Margarin (E:90,0 ZS:5,8 T:2,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,1) (L)<br>-Teljes kiőrlésű kenyér diab. (E:100,0 ZS:1,6 T:0,0 F:5,0 CH:14,7 C:1,7 S:0,4) (G)<br>-Uborka (E:12,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0) | -Majonézes padlizsánkrém (E:55,8 ZS:5,4 T:0,7 F:0,2 CH:0,5 C:0,4 S:0,3) (T, M)<br>-Teljes kiőrlésű kenyér diab. (E:100,0 ZS:1,6 T:0,0 F:5,0 CH:14,7 C:1,7 S:0,4) (G)<br>-Újhagyma (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) | -Natúr joghurt,150g (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) (L)<br>-Teljes kiőrlésű kenyér diab. (E:100,0 ZS:1,6 T:0,0 F:5,0 CH:14,7 C:1,7 S:0,4) (G)<br>-Margarin (E:90,0 ZS:5,8 T:2,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,1) (L) | -Teljes kiőrlésű kenyér diab. (E:100,0 ZS:1,6 T:0,0 F:5,0 CH:14,7 C:1,7 S:0,4) (G)<br>-Alma (E:46,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:25,7 C:0,0 S:0,0)<br>-Csirkemell sonka (E:43,6 ZS:1,2 T:0,6 F:6,0 CH:0,6 C:0,2 S:0,9)<br>-Margarin (E:90,0 ZS:5,8 T:2,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,1) (L) | -Kockasajt (E:64,4 ZS:1,6 T:3,3 F:2,6 CH:0,7 C:1,8 S:0,4) (L)<br>-Teljes kiőrlésű kenyér diab. (E:100,0 ZS:1,6 T:0,0 F:5,0 CH:14,7 C:1,7 S:0,4) (G)<br>-Margarin (E:90,0 ZS:5,8 T:2,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,1) (L) |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                |                                                               |                                                               |                                                               |                                                                |
|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| S:0,6, E:203,0, ZS:10,8, T:1,0, F:8,1, CH:12,7, C:1,3, Ca:61,8 | S:0,5, E:109,0, ZS:4,4, T:0,4, F:3,9, CH:11,3, C:1,5, Ca:49,2 | S:0,4, E:120,0, ZS:4,1, T:1,0, F:3,8, CH:11,1, C:1,3, Ca:48,3 | S:0,8, E:179,0, ZS:4,7, T:1,3, F:7,2, CH:32,0, C:1,4, Ca:60,3 | S:0,8, E:184,0, ZS:5,7, T:4,3, F:6,3, CH:11,8, C:3,1, Ca:188,3 |
|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|

Összesen

|                                                                  |                                                                  |                                                                   |                                                                  |                                                                  |
|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| S:5,1, E:836,0, ZS:41,2, T:5,5, F:38,7, CH:57,6, C:5,6, Ca:198,4 | S:2,4, E:594,0, ZS:28,3, T:2,4, F:20,4, CH:56,5, C:3,7, Ca:421,6 | S:4,8, E:899,0, ZS:38,4, T:13,8, F:41,2, CH:67,8, C:6,0, Ca:239,1 | S:4,7, E:736,0, ZS:26,8, T:2,6, F:39,7, CH:78,6, C:7,7, Ca:218,0 | S:5,6, E:842,0, ZS:37,1, T:9,8, F:33,3, CH:62,3, C:8,6, Ca:304,2 |
|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|

Jó étvágyat!A konyha az étlapváltoztatás jogát fenntartja!

Zsírosné Saskó Anikó  
élelmezésvezető

|                |                         |                             |             |                                 |                |
|----------------|-------------------------|-----------------------------|-------------|---------------------------------|----------------|
| Jelmagyarázat: |                         | Allergén jelmagyarázat:     |             |                                 |                |
| S: só (g)      | E: energia (kcal)       | G: glutén, gabonák          | Z: zeller   | D: diófélék, mandula, pisztácia | C: csillagfűrt |
| ZS: zsír (g)   | T: telített zsírsav (g) | L: laktóz, tej, tejtermékek | R: rákfélék | M: mustár                       | P: puhatestűek |
| F: fehérje (g) | CH: szénhidrát (g)      | T: tojás, fehérje           | H: halak    | S: szezám                       |                |
| C: cukor (g)   | Ca: kalcium (mg)        | F: földimogyoró             | O: szója    | K: szulfitok, kéndioxid         |                |