

# ÉTLAP

2025. NOVEMBER 3-9

| Diabetes | HÉTFŐ                                                             | KEDD                                                                                 | SZERDA                                                                     | CSÜTÖRTÖK                                                                         | PÉNTEK                                                                              | SZOMBAT                                                                         | VASÁRNAP                                                                               |
|----------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli  | Tej<br>Miniméz<br>Miniráma<br>Teljes kiőrlésű<br>kenyér           | Keserű tea<br>Trappista sajt<br>Miniráma<br>Teljes kiőrlésű<br>kenyér<br>Kígyóuborka | Keserű tea<br>Zalai<br>Miniráma<br>Teljes kiőrlésű<br>kenyér<br>Paradicsom | Keserű tea<br>Medve light<br>Miniráma<br>Teljes kiőrlésű<br>kenyér<br>Kígyóuborka | Keserű tea<br>Főtt tojás<br>Miniráma<br>Teljes kiőrlésű<br>kenyér<br>Zöldpaprika    | Keserű tea<br>Olasz<br>Miniráma<br>Teljes kiőrlésű<br>kenyér<br>Kígyóuborka     | Keserű tea<br>Sonka<br>Miniráma<br>Teljes kiőrlésű<br>kenyér<br>Paradicsom             |
| Tízórai  | Kefir                                                             | Alma                                                                                 | Kefir                                                                      | Natúr joghurt                                                                     | Alma                                                                                | Kefir                                                                           | Natúr joghurt                                                                          |
| Ebéd     | Húsleves<br>Lencsefőzelék<br>Sertés sült                          | Burgonyaleves<br>magyaros<br>Dubarry sertés<br>szelet<br>Párolt rizs                 | Erőleves<br>Natúr<br>sertésszelet<br>Meggymártás<br>Tört burgonya          | Karalábéleves<br>Sült csirkecomb<br>Sós burgonya                                  | Kertészleves<br>Temesvári<br>sertéstokány<br>Tarhonya                               | Csurgatott tojás<br>leves<br>Vagdalt<br>Tökfőzelék<br>Teljes kiőrlésű<br>kenyér | Húsleves<br>Csirkepaprikás<br>combból<br>Tészta                                        |
| Uzsonna  | Stop cukor keksz                                                  | Édes omlós<br>keksz<br>édesítőszerrel                                                | Stop cukor keksz                                                           | Édes omlós<br>keksz<br>édesítőszerrel                                             | Stop cukor keksz                                                                    | Stop cukor keksz                                                                | Stop cukor keksz                                                                       |
| Vacsora  | Körözött<br>Teljes kiőrlésű<br>kenyér<br>Paradicsom<br>Keserű tea | Májkrém<br>Teljes kiőrlésű<br>kenyér<br>Zöldpaprika<br>Keserű tea                    | Tojáskrém<br>Teljes kiőrlésű<br>kenyér<br>Kígyóuborka<br>Keserű tea        | Húskrém<br>Teljes kiőrlésű<br>kenyér<br>Zöldpaprika<br>Keserű tea                 | Sajtos párizsi<br>Miniráma<br>Teljes kiőrlésű<br>kenyér<br>Paradicsom<br>Keserű tea | Sárgarépaskrém<br>Teljes kiőrlésű<br>kenyér<br>Tej                              | Medve light sajt<br>Miniráma<br>Teljes kiőrlésű<br>kenyér<br>Kígyóuborka<br>Keserű tea |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

**Jó étvágyat kívánunk!**