

# ÉTLAP

2026.JANUÁR 26 - FEBRUÁR 1

| Diabetes | HÉTFŐ                                                                                       | KEDD                                                                                 | SZERDA                                                                          | CSÜTÖRTÖK                                                                            | PÉNTEK                                                                      | SZOMBAT                                                                      | VASÁRNAP                                                                               |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli  | Tej<br>Diab. méz<br>Miniráma<br>Teljes kiőrlésű<br>kenyér                                   | Keserű tea<br>Trappista sajt<br>Miniráma<br>Teljes kiőrlésű<br>kenyér<br>Kígyóuborka | Keserű tea<br>Főtt tojás<br>Miniráma<br>Teljes kiőrlésű<br>kenyér<br>Paradicsom | Keserű tea<br>Sajtos párizsi<br>Miniráma<br>Teljes kiőrlésű<br>kenyér<br>Zöldpaprika | Tej<br>Sárgarépa krém<br>Teljes kiőrlésű<br>kenyér                          | Keserű tea<br>Zalai<br>Miniráma<br>Teljes kiőrlésű<br>kenyér<br>Paradicsom   | Keserű tea<br>Medve light sajt<br>Miniráma<br>Teljes kiőrlésű<br>kenyér<br>Zöldpaprika |
| Tízórai  | Natúr joghurt                                                                               | Kefir                                                                                | Alma                                                                            | Natúr joghurt                                                                        | Kefir                                                                       | Alma                                                                         | Natúr joghurt                                                                          |
| Ebéd     | Erőleves<br>Natúr csirkemell<br>csíkok<br>Zöldborsó<br>főzelék<br>Teljes kiőrlésű<br>kenyér | Bableves<br>szárazbabból<br>Sült csirkecomb<br>Csőbensült<br>karfiol                 | Húsleves<br>Sertés pörkölt<br>Zöldbabfőzelék<br>Teljes kiőrlésű<br>kenyér       | Burgonyaleves<br>Csirkemell<br>sajttal sonkával<br>Sárgarépa rizs                    | Daragaluska<br>leves<br>Sajttal töltött<br>halporció<br>Burgonyapüré        | Finom főzelék<br>Sajtos vagdalt<br>Zeller leves<br>Teljes kiőrlésű<br>kenyér | Húsleves<br>Natúr<br>sertésszelet<br>Főtt rizs<br>Alma befőtt                          |
| Uzsonna  | Édes omlós<br>keksz<br>édesítőszerrel                                                       | Stop cukor keksz                                                                     | Édes omlós<br>keksz<br>édesítőszerrel                                           | Stop cukor keksz                                                                     | Édes omlós<br>keksz<br>édesítőszerrel                                       | Stop cukor keksz                                                             | Stop cukor keksz                                                                       |
| Vacsora  | Kenőmájas<br>Teljes kiőrlésű<br>kenyér<br>Paradicsom<br>Keserű tea                          | Húskrém<br>Teljes kiőrlésű<br>kenyér<br>Zöldpaprika<br>Keserű tea                    | Sonka<br>Miniráma<br>Teljes kiőrlésű<br>kenyér<br>Kígyóuborka<br>Keserű tea     | Tojáskrém<br>Teljes kiőrlésű<br>kenyér<br>Paradicsom<br>Keserű tea                   | Olasz<br>Miniráma<br>Teljes kiőrlésű<br>kenyér<br>Zöldpaprika<br>Keserű tea | Sajtkrém<br>Teljes kiőrlésű<br>kenyér<br>Kígyóuborka<br>Keserű tea           | Párizsi<br>Miniráma<br>Teljes kiőrlésű<br>kenyér<br>Paradicsom<br>Keserű tea           |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

**Jó étvágyat kívánunk!**