

Étlap pépes egész napos ellátás
2026.02.02. - 2026.02.08.

	hétfő 2026.02.02	kedd 2026.02.03.	szerda 2026.02.04.	csütörtök 2026.02.05.	péntek 2026.02.06.	szombat 2026.02.07.	vasárnap 2026.02.08.
Reggeli	fekete kávé, tea (12), tej (07), ízés levél (01,03,07,06), E:3 830(Kj) 916(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz:147(g) Zsir: 33(g) Cuk: 26(g) Só:1,13(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 300(mg)	fekete kávé, tea (12), bundáskenyér (sütőben sütve, olaj nélkül) (03,01), E:2 239(Kj) 536(KCal) F: 22(g) Kol: 0(g) Sz: 90(g) Zsir: 9(g) Cuk: 22(g) Só:6,24(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 84(mg)	fekete kávé, tea (12), kakaó (07), fatörzs kifli (01,03,06,07), E:2 788(Kj) 667(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz:110(g) Zsir: 9(g) Cuk: 48(g) Só:0,97(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 304(mg)	fekete kávé, tea (12), sajtos párizsi felvágott (07), félbarna kenyér (01), E:2 513(Kj) 601(KCal) F: 25(g) Kol: 45(g) Sz: 90(g) Zsir: 15(g) Cuk: 22(g) Só:3,50(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 213(mg)	fekete kávé, tea (12), sonkás szelet, félbarna kenyér (01), E:2 031(Kj) 486(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 92(g) Zsir: 3(g) Cuk: 23(g) Só:3,92(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 33(mg)	fekete kávé, tea (12), kocka sajt (07,04,03,01), kifli (01), E:1 925(Kj) 461(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 74(g) Zsir: 11(g) Cuk: 25(g) Só:0,82(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 285(mg)	fekete kávé, tea (12), tejbegríz fahéj szórattal (07,01), E:1 866(Kj) 446(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 80(g) Zsir: 5(g) Cuk: 29(g) Só:0,49(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 369(mg)
Tízórai	banános joghurt turmix (07,04,03,01), E: 788(Kj) 188(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 32(g) Zsir: 4(g) Cuk: 2(g) Só:0,58(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 257(mg)	édes keksz (01,07,03), E: 128(Kj) 31(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 18(g) Zsir: 5(g) Cuk: 6(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 0(mg)	alma kompót (12), E:1 197(Kj) 286(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 69(g) Zsir: 0(g) Cuk: 50(g) Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 18(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)	gyümölcs joghurt (07), E: 389(Kj) 93(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 13(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:0,14(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 180(mg)	édes keksz (01,07,03), E: 128(Kj) 31(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 18(g) Zsir: 5(g) Cuk: 6(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 0(mg)	babapiskóta (01,03), E: 500(Kj) 120(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 23(g) Zsir: 1(g) Cuk: 11(g) Só:0,06(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)
Ebéd	burgonyagombóc leves (01,09,03,10), Sajtos sertés szelet (07), párolt rizs, E:2 805(Kj) 671(KCal) F: 42(g) Kol: 80(g) Sz: 74(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só:4,44(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 197(mg)	májgombóc leves (03,01,09,10), kakaós tészta (01,03), E:2 237(Kj) 535(KCal) F: 25(g) Kol:196(g) Sz: 87(g) Zsir: 8(g) Cuk: 20(g) Só:1,05(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 121(mg)	zöldségleves (09,01,03,10), sült hús, almamártás (01,03,07), pirított dara (01), E:3 829(Kj) 916(KCal) F: 49(g) Kol: 78(g) Sz:140(g) Zsir: 16(g) Cuk: 20(g) Só:3,16(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 103(mg)	csirkegulyás (01,03,09,10), rakott burgonya darált hússal tejmentes (03), E:3 154(Kj) 754(KCal) F: 60(g) Kol:136(g) Sz: 77(g) Zsir: 50(g) Cuk: 0(g) Só:14,28(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 91(mg)	gulyásleves diétásan (09,01,03,10), kakaós csiga (01,07), E:2 650(Kj) 634(KCal) F: 33(g) Kol: 48(g) Sz: 81(g) Zsir: 16(g) Cuk: 15(g) Só:2,41(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 119(mg)	rizsleves (01,09,03,10), főtt tojás (03), spenót főzelék (01,07), félbarna kenyér (01), 0(g) Sz: 72(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g)	csontleves (09,01,03,10), tarhonyás hús diétásan (03,01), E:2 978(Kj) 712(KCal) F: 56(g) Kol: 72(g) Sz: 54(g) Zsir: 22(g) Cuk: 1(g) Só:7,34(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 46(mg)
Uzsonna	gyümölcs, E: 226(Kj) 54(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 12(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 28(mg)	sütlötök, 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(mg)	krémtúró (07), E: 809(Kj) 194(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 17(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:0,09(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 90(mg)	dzsem , félbarna kenyér (01), E: 625(Kj) 150(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 32(g) Zsir: 1(g) Cuk: 0(g) Só:0,64(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 12(mg)	rostos ivólé, E: 201(Kj) 48(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 11(g) Zsir: 0(g) Cuk: 22(g) Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	gyümölcs, E: 226(Kj) 54(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 12(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 28(mg)	habos puding (07), E: 669(Kj) 160(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 34(g) Zsir: 2(g) Cuk: 27(g) Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)
Vacsora	gyümölcs tea (12), zabkása (01,08,06,07), E:1 719(Kj) 411(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 81(g) Zsir: 6(g) Cuk: 30(g) Só:0,25(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 254(mg)	gyümölcs tea (12), zöldséges felvágott, félbarna kenyér (01), E:2 497(Kj) 597(KCal) F: 21(g) Kol: 55(g) Sz: 88(g) Zsir: 17(g) Cuk: 20(g) Só:3,34(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 46(mg)	gyümölcs tea (12), csirkemell sonka felvágott, félbarna kenyér (01), E:2 080(Kj) 498(KCal) F: 20(g) Kol: 0(g) Sz: 89(g) Zsir: 6(g) Cuk: 20(g) Só:3,56(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 33(mg)	gyümölcs tea (12), kukoricadara lekvárral (01,08,11,06,07), E:1 792(Kj) 429(KCal) F: 8(g) Kol: 0(g) Sz: 91(g) Zsir: 3(g) Cuk: 24(g) Só:0,84(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 61(mg)	gyümölcs tea (12), kastély csemege, félbarna kenyér (01), E:2 058(Kj) 492(KCal) F: 22(g) Kol: 0(g) Sz: 91(g) Zsir: 4(g) Cuk: 20(g) Só:3,74(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 33(mg)	gyümölcs tea (12), zala felvágott (06), félbarna kenyér (01), E:2 258(Kj) 540(KCal) F: 22(g) Kol: 45(g) Sz: 88(g) Zsir: 10(g) Cuk: 20(g) Só:3,23(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 46(mg)	gyümölcs tea (12), pizzasonka felvágott, félbarna kenyér (01), E:2 016(Kj) 482(KCal) F: 21(g) Kol: 42(g) Sz: 88(g) Zsir: 4(g) Cuk: 20(g) Só:3,68(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 48(mg)

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