

Étlap pépes egész napos ellátás 2026.02.23. - 2026.03.01.

	hétfő 2026.02.23.	kedd 2026.02.24.	szerda 2026.02.25.	csütörtök 2026.02.26.	péntek 2026.02.27.	szombat 2026.02.28.	vasárnap 2026.03.01.
Reggeli	fekete kávé, tea (12), tej (07), méz, félbarna kenyér (01), E:2 606(Kj) 623(KCal) F: 22(g) Kol: 0(g) Sz:119(g) Zsir: 5(g) Cuk: 22(g) Só:2,57(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 336(mg)	fekete kávé, tea (12), bundáskenyér (sütőben sültve, 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), tejeskávé (07,01), fatörzs kifli (01,03,06,07), E:2 807(Kj) 672(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz:112(g) Zsir: 9(g) Cuk: 48(g) Só:0,98(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 303(mg)	fekete kávé, tea (12), tejberizs (07), E:1 744(Kj) 417(KCal) F: 12(g) Kol: 0(g) Sz: 82(g) Zsir: 4(g) Cuk: 32(g) Só:0,77(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 250(mg)	fekete kávé, tea (12), mézes felvágott, félbarna kenyér (01), E:2 251(Kj) 539(KCal) F: 21(g) Kol: 0(g) Sz: 91(g) Zsir: 10(g) Cuk: 23(g) Só:3,44(g) Tel.Zs: 2(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), főtt virsli, félbarna kenyér (01), E:3 006(Kj) 719(KCal) F: 29(g) Kol: 86(g) Sz: 90(g) Zsir: 25(g) Cuk: 22(g) Só:8,50(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 225(mg)
	Tízórai	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)	puding (07), E: 685(Kj) 164(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 23(g) Zsir: 4(g) Cuk: 10(g) Só:0,33(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 295(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)	befőtt, E: 326(Kj) 78(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 15(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(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)	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), sült hús, vadas mártás (07), tészta (03,01), E:3 110(Kj) 744(KCal) F: 45(g) Kol: 78(g) Sz: 93(g) Zsir: 24(g) Cuk: 6(g) Só:5,72(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 97(mg)	csirkegulyás (01,03,09,10), ízes gombóc (01), E:1 879(Kj) 450(KCal) F: 33(g) Kol: 70(g) Sz: 51(g) Zsir: 45(g) Cuk: 0(g) Só:5,05(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 57(mg)	zöldbableves (07), fasírt, burgonyafőzelék (01), félbarna kenyér (01), E:3 030(Kj) 725(KCal) F: 40(g) Kol: 60(g) Sz:100(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:3,82(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 150(mg)	delikátleves zöldségekkel (01,03,09,10), paprikás burgonya virslivel, félbarna kenyér (01), E:2 696(Kj) 645(KCal) F: 24(g) Kol: 58(g) Sz: 87(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só:9,67(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 188(mg)	alföldi betyárleves diétásan , sajtos pogácsa (01,07,06,08), E:2 995(Kj) 717(KCal) F: 35(g) Kol: 50(g) Sz: 72(g) Zsir: 24(g) Cuk: 2(g) Só:3,58(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 268(mg)	lebbencsleves (01,03,09,10), baromfi vagdalt (01,06), zellerfőzelék (09,01), félbarna kenyér (01), 0(g) Sz: 56(g) Zsir: 15(g) Cuk: 1(g)
	Uzsonna	gyümölcs joghurt (07), E: 778(Kj) 186(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 26(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,28(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 360(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)	gyümölcs lekvár , félbarna kenyér (01), E: 732(Kj) 175(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 38(g) Zsir: 1(g) Cuk: 0(g) Só:0,64(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 14(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)	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)	natúr joghurt (07), E: 414(Kj) 99(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 7(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,75(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 180(mg)
Vacsora		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), tojáskrém (03,10,07), félbarna kenyér (01), E:2 381(Kj) 570(KCal) F: 22(g) Kol: 0(g) Sz: 89(g) Zsir: 13(g) Cuk: 20(g) Só:3,99(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 88(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), 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)	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), párizsi felvágott, félbarna kenyér (01), E:2 366(Kj) 566(KCal) F: 20(g) Kol: 0(g) Sz: 89(g) Zsir: 14(g) Cuk: 21(g) Só:3,44(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 129(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,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető