

Étlap epekimélő egész napos ellátás 2025.03.10. - 2025.03.16.

	hétfő 2025.03.10.	kedd 2025.03.11.	szerda 2025.03.12.	csütörtök 2025.03.13.	péntek 2025.03.14.	szombat 2025.03.15.	vasárnap 2025.03.16.
Reggeli	fekete kávé, tea (12), kakaó (07), fatörzs kifli (01,03,06,07), margarin (07), E:2 938(Kj) 703(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz:110(g) Zsir: 13(g) Cuk: 48(g) Só:1,11(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 304(mg)	fekete kávé, tea (12), tojásrántotta (03), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 183(Kj) 522(KCal) F: 24(g) Kol: 0(g) Sz: 70(g) Zsir: 15(g) Cuk: 32(g) Só:1,30(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 127(mg)	fekete kávé, tea (12), vaniliás tej (07,01), kuglóf (01,07,03,06), margarin (07), E:2 545(Kj) 609(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 98(g) Zsir: 17(g) Cuk: 38(g) Só:0,97(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 250(mg)	fekete kávé, tea (12), csirkemell sonka felvágott, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 076(Kj) 497(KCal) F: 20(g) Kol: 54(g) Sz: 62(g) Zsir: 18(g) Cuk: 22(g) Só:2,52(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 429(mg)	fekete kávé, tea (12), natúr joghurt (07), kifli (01), E:1 899(Kj) 454(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 81(g) Zsir: 8(g) Cuk: 25(g) Só:1,55(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 215(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)	fekete kávé, tea (12), főtt krinolin (06), kigyóuborka, félbarna kenyér (01), E:1 910(Kj) 457(KCal) F: 18(g) Kol: 60(g) Sz: 60(g) Zsir: 15(g) Cuk: 22(g) Só:3,60(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 46(mg)
	Tízórai	sós keksz (01,11,03), E: 603(Kj) 144(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 19(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 0(mg)	túró rudi (07), E: 345(Kj) 83(KCal) F: 6(g) Kol: 0(g) Sz: 8(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 10(mg)	sós keksz (01,11,03), E: 603(Kj) 144(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 19(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 0(mg)	dörmi (01,03,07,06), E: 485(Kj) 116(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 17(g) Zsir: 5(g) Cuk: 9(g) Só:0,19(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 0(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)	nápolyi (01,05,06), E: 972(Kj) 233(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 28(g) Zsir: 12(g) Cuk: 3(g) Só:0,24(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 30(mg)
Ebéd		nyírségi gombóclevés (09,01,03,10,07), borsos tokány diétásan (01,07), tészta (01,03), E:3 853(Kj) 922(KCal) F: 63(g) Kol:133(g) Sz: 98(g) Zsir: 34(g) Cuk: 1(g) Só:5,18(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 111(mg)	delikátlevés zöldségekkel (01,03,09,10), sonkás cvekedli (01,03,07), E:2 446(Kj) 585(KCal) F: 31(g) Kol: 58(g) Sz: 67(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só:6,68(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 300(mg)	kertészlevés (01,09,03), húsgombóc (03,01), kapormártás (01,07), főtt burgonya, E:3 127(Kj) 748(KCal) F: 37(g) Kol: 60(g) Sz: 93(g) Zsir: 25(g) Cuk: 0(g) Só:3,70(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 112(mg)	zellerlevés (01,03,09,10,07), rakott burgonya darált hússal (03,07), E:2 497(Kj) 597(KCal) F: 38(g) Kol: 78(g) Sz: 61(g) Zsir: 21(g) Cuk: 0(g) Só:11,98(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 47(mg)	hortobágyi betyárlevés diétásan (01,09,07), Kossuth kifli (01,03,08), E:2 397(Kj) 574(KCal) F: 26(g) Kol: 48(g) Sz: 53(g) Zsir: 28(g) Cuk: 25(g) Só:2,22(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 77(mg)	almaleves (07,01,12), tökfőzelék (01,07), fasírt diétásan (03,01), félbarna kenyér (01), 60(g) Sz: 83(g) Zsir: 17(g) Cuk: 10(g) Ca: 132(mg)
	Uzsonna	nápolyi (01,05,06), E: 972(Kj) 233(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 28(g) Zsir: 12(g) Cuk: 3(g) Só:0,24(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 0(mg)	sós keksz (01,11,03), E: 603(Kj) 144(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 19(g) Zsir: 6(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 1(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)	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)	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)	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)
Vacsora		gyümölcs tea (12), formázott pulykamell sonka (06), margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 584(Kj) 379(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 58(g) Zsir: 8(g) Cuk: 20(g) Só:2,90(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 40(mg)	gyümölcs tea (12), kenőmájás, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 497(Kj) 358(KCal) F: 12(g) Kol: 67(g) Sz: 58(g) Zsir: 8(g) Cuk: 20(g) Só:2,40(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 38(mg)	gyümölcs tea (12), kastyó csemege, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 570(Kj) 376(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 60(g) Zsir: 7(g) Cuk: 20(g) Só:2,84(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 29(mg)	gyümölcs tea (12), pizzasonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 548(Kj) 370(KCal) F: 16(g) Kol: 42(g) Sz: 58(g) Zsir: 8(g) Cuk: 20(g) Só:2,78(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 50(mg)	gyümölcs tea (12), párizsi felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 878(Kj) 449(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 59(g) Zsir: 17(g) Cuk: 20(g) Só:2,54(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 125(mg)	gyümölcs tea (12), csirkemell sonka felvágott, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:1 442(Kj) 345(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 59(g) Zsir: 5(g) Cuk: 20(g) Só:2,52(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 29(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