

## Étlap pépes egész napos ellátás 2025.03.10. - 2025.03.16.

	<b>hétfő</b> 2025.03.10.	<b>kedd</b> 2025.03.11.	<b>szerda</b> 2025.03.12.	<b>csütörtök</b> 2025.03.13.	<b>péntek</b> 2025.03.14.	<b>szombat</b> 2025.03.15.	<b>vasárnap</b> 2025.03.16.
<b>Reggeli</b>	<b>fekete kávé, tea (12), kakaó (07), fatörzs kifli (01,03,06,07),</b>  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)	<b>fekete kávé, tea (12), tojásrántotta (03), félbarna kenyér (01),</b>  E:2 153(Kj) 515(KCal) F: 24(g) Kol: 0(g) Sz: 69(g) Zsir: 15(g) Cuk: 32(g) Só:1,30(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 118(mg)	<b>fekete kávé, tea (12), vaníliás tej (07,01), kuglóf (01,07,03,06),</b>  E:2 395(Kj) 573(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 98(g) Zsir: 13(g) Cuk: 38(g) Só:0,83(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 250(mg)	<b>fekete kávé, tea (12), csirkemell sonka felvágott, félbarna kenyér (01),</b>  E:1 448(Kj) 346(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 60(g) Zsir: 5(g) Cuk: 22(g) Só:2,52(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 20(mg)	<b>fekete kávé, tea (12), natúr joghurt (07), kifli (01),</b>  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)	<b>fekete kávé, tea (12), tejbegríz fahéj szórattal (07,01),</b>  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)	<b>fekete kávé, tea (12), főtt krinolin (06), ketchup, félbarna kenyér (01),</b>  E:1 993(Kj) 477(KCal) F: 17(g) Kol: 60(g) Sz: 65(g) Zsir: 15(g) Cuk: 22(g) Só:3,97(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 43(mg)
<b>Tízórai</b>	<b>édes keksz (01,07,03),</b>  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)	<b>alma reszelt,</b>  E: 194(Kj) 47(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 11(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 8(mg)	<b>habos puding (07),</b>  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)	<b>édes keksz (01,07,03),</b>  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)	<b>kefir (07),</b>  E: 215(Kj) 51(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 7(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,30(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 180(mg)	<b>édes keksz (01,07,03),</b>  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)	<b>reszelt alma,</b>  E: 194(Kj) 47(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 11(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 8(mg)
<b>Ebéd</b>	<b>nyírségi gombóclevés (09,01,03,10,07), borsos tokányi diétásan (01,07), tészta (01,03),</b>  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)	<b>delikátlevés zöldségekkel (01,03,09,10), sonkás cvekedli (01,07,03),</b>  E:1 890(Kj) 452(KCal) F: 25(g) Kol: 58(g) Sz: 48(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g) Só:6,33(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 255(mg)	<b>kertészlevés (01,09,03), húsgombóc (03,01), kapormártás (01,07), főtt burgonya,</b>  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)	<b>zellerlevés (01,03,09,10,07), rakott burgonya darált hússal (03,07),</b>  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)	<b>hortobágyi betyárlevés diétásan (01,09,07), Kossuth kifli (01,03,08),</b>  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)	<b>almaleves (07,01,12), tökfőzelék (01,07), fasírt diétásan (03,01), félbarna kenyér (01),</b>  60(g) Sz: 83(g) Zsir: 17(g) Cuk: 10(g) Ca: 132(mg)	<b>erőlevés (09,01,03,10), holstein szelet (03), petrezselymes burgonya,</b>  E:3 351(Kj) 802(KCal) F: 62(g) Kol: 78(g) Sz: 72(g) Zsir: 31(g) Cuk: 0(g) Só:2,72(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 140(mg)
<b>Uzsonna</b>	<b>banános tejpép (07,01),</b>  E: 533(Kj) 128(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 22(g) Zsir: 0(g) Cuk: 8(g) Só:0,14(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 33(mg)	<b>befőtt,</b>  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)	<b>alma kompót (12),</b>  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)	<b>gyümölcs,</b>  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)	<b>kekszes tejpép (07,01),</b>  E: 443(Kj) 106(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 17(g) Zsir: 0(g) Cuk: 8(g) Só:0,14(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	<b>gyümölcs,</b>  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)	<b>édes keksz (01,07,03),</b>  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)
<b>Vacsora</b>	<b>gyümölcs tea (12), formázott pulykamell sonka (06), félbarna kenyér (01),</b>  E:1 404(Kj) 336(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 57(g) Zsir: 4(g) Cuk: 20(g) Só:2,76(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 31(mg)	<b>gyümölcs tea (12), kenőmájas, félbarna kenyér (01),</b>  E:1 447(Kj) 346(KCal) F: 11(g) Kol: 67(g) Sz: 56(g) Zsir: 8(g) Cuk: 20(g) Só:2,40(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 23(mg)	<b>gyümölcs tea (12), kukoricadara lekvárral (01,08,11,06,07),</b>  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)	<b>gyümölcs tea (12), pizzasonka felvágott, félbarna kenyér (01),</b>  E:1 347(Kj) 322(KCal) F: 15(g) Kol: 42(g) Sz: 57(g) Zsir: 4(g) Cuk: 20(g) Só:2,64(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 35(mg)	<b>gyümölcs tea (12), párizsi felvágott, félbarna kenyér (01),</b>  E:1 698(Kj) 406(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 58(g) Zsir: 13(g) Cuk: 20(g) Só:2,40(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 116(mg)	<b>gyümölcs tea (12), csirkemell sonka felvágott, félbarna kenyér (01),</b>  E:1 412(Kj) 338(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 58(g) Zsir: 5(g) Cuk: 20(g) Só:2,52(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 20(mg)	<b>gyümölcs tea (12), párizsi felvágott, félbarna kenyér (01),</b>  E:1 698(Kj) 406(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 58(g) Zsir: 13(g) Cuk: 20(g) Só:2,40(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 116(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=Édesítős,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető