

Étlap epekímélő egész napos ellátás 2025.03.24. - 2025.03.30.

	hétfő 2025.03.24.	kedd 2025.03.25.	szerda 2025.03.26.	csütörtök 2025.03.27.	péntek 2025.03.28.	szombat 2025.03.29.	vasárnap 2025.03.30.
Reggeli	fekete kávé, tea (12), gyümölcs joghurt (07), kifli (01), E:1 318(KJ) 315(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 61(g) Zsír: 4(g) Cuk: 23(g) Só:0,54(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 200(mg)	fekete kávé, tea (12), mézes felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), E:1 734(KJ) 415(KCal) F: 15(g) Kol: 0(g) Sz: 59(g) Zsír: 13(g) Cuk: 22(g) Só:2,54(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 20(mg)	fekete kávé, tea (12), tej (07), briós (01,07,03,06), margarin (07), E:2 496(KJ) 597(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz:100(g) Zsír: 15(g) Cuk: 30(g) Só:1,07(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 300(mg)	fekete kávé, tea (12), kastély csemege, margarin (07), félbarna kenyér (01), E:1 576(KJ) 377(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 62(g) Zsír: 7(g) Cuk: 22(g) Só:2,84(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 20(mg)	fekete kávé, tea (12), hamé (03,06,08), félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E:2 632(KJ) 630(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 72(g) Zsír: 30(g) Cuk: 33(g) Só:2,99(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 36(mg)	fekete kávé, tea (12), tejbegríz kakaó szórattal (07,01), E:1 879(KJ) 450(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 80(g) Zsír: 5(g) Cuk: 29(g) Só:0,49(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 370(mg)	fekete kávé, tea (12), főtt tojás (03), margarin (07), kígyóuborka, félbarna kenyér (01), E:1 913(KJ) 458(KCal) F: 19(g) Kol: 0(g) Sz: 61(g) Zsír: 14(g) Cuk: 22(g) Só:1,34(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 103(mg)
	gyümölcs, E: 527(KJ) 126(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 29(g) Zsír: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,07(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 132(mg)	alma kompót (12), E:1 197(KJ) 286(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 69(g) Zsír: 0(g) Cuk: 50(g) Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 18(mg)	nápolyi (01,05,06), E: 972(KJ) 233(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 28(g) Zsír: 12(g) Cuk: 3(g) Só:0,24(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 30(mg)	tejszelet (07,01,03), E: 493(KJ) 118(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 10(g) Zsír: 8(g) Cuk: 8(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 0(mg)	sós keksz (01,11,03), E: 603(KJ) 144(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 19(g) Zsír: 6(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 0(mg)	gyümölcs, E: 226(KJ) 54(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 12(g) Zsír: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 28(mg)	piskótaszelet (01,03,07), E: 0(KJ) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsír: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)
Tízórai	alföldi zöldségleves diétásan (09,01,03), natúr szelet, vadas mártás (01,07,10), tészta (03,01), E:3 182(KJ) 761(KCal) F: 44(g) Kol: 78(g) Sz: 86(g) Zsír: 31(g) Cuk: 6(g) Só:3,39(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 93(mg)	húsgombóclevés (09,03,01,10), krumpolis tészta (01,03), E:2 553(KJ) 611(KCal) F: 32(g) Kol: 48(g) Sz: 91(g) Zsír: 17(g) Cuk: 0(g) Só:5,16(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 61(mg)	vajgaluska leves (09,01,03), baromfi vagdalt (01,06), tökfőzelék (01,07), félbarna kenyér (01), E:2 618(KJ) 626(KCal) F: 27(g) Kol: 0(g) Sz: 71(g) Zsír: 23(g) Cuk: 1(g) Só:5,04(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 282(mg)	zöldségleves (09,01,03,10), rakott zöldbab (03,07), félbarna kenyér (01), E:2 821(KJ) 675(KCal) F: 42(g) Kol: 66(g) Sz: 78(g) Zsír: 20(g) Cuk: 0(g) Só:4,94(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 164(mg)	gulyásleves diétásan (09,01,03,10), kakaós kalács (01,07), E:3 652(KJ) 874(KCal) F: 39(g) Kol: 48(g) Sz:112(g) Zsír: 26(g) Cuk: 10(g) Só:2,52(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 130(mg)	reszelttészta leves (01,03), burgonyafőzelék (01), fasírt diétásan (03,01), félbarna kenyér (01), 60(g) Sz:119(g) Zsír: 14(g) Cuk: 0(g) Ca: 0(mg)	csontleves (09,01,03,10), sült csirkecomb, főtt burgonya, cékla, E:3 368(KJ) 806(KCal) F: 64(g) Kol: 128(g) Sz: 84(g) Zsír: 20(g) Cuk: 0(g) Só:4,99(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 86(mg)
	sós keksz (01,11,03), E: 603(KJ) 144(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 19(g) Zsír: 6(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(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) Zsír: 5(g) Cuk: 6(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 0(mg)	banán, E: 220(KJ) 53(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 12(g) Zsír: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,03(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 55(mg)	befőtt, E: 326(KJ) 78(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 15(g) Zsír: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	rostos ivólé, E: 201(KJ) 48(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 11(g) Zsír: 0(g) Cuk: 22(g) Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	édes keksz (01,07,03), E: 128(KJ) 31(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 18(g) Zsír: 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) Zsír: 12(g) Cuk: 3(g) Só:0,24(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 30(mg)
Ebéd	gyümölcs tea (12), pulykasonka felvágott (06), sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E:2 052(KJ) 491(KCal) F: 23(g) Kol: 54(g) Sz: 59(g) Zsír: 17(g) Cuk: 20(g) Só:2,76(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 446(mg)	gyümölcs tea (12), trappista sajt (07), margarin (07), félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E:2 264(KJ) 542(KCal) F: 25(g) Kol: 6(g) Sz: 59(g) Zsír: 22(g) Cuk: 20(g) Só:3,40(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 395(mg)	gyümölcs tea (12), csirkemell sonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E:1 612(KJ) 386(KCal) F: 15(g) Kol: 0(g) Sz: 60(g) Zsír: 9(g) Cuk: 20(g) Só:2,66(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 35(mg)	gyümölcs tea (12), pizzasonka felvágott, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E:2 055(KJ) 492(KCal) F: 22(g) Kol:101(g) Sz: 59(g) Zsír: 18(g) Cuk: 20(g) Só:2,64(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 490(mg)	gyümölcs tea (12), sonkakrém, félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E:1 623(KJ) 388(KCal) F: 16(g) Kol: 42(g) Sz: 58(g) Zsír: 10(g) Cuk: 20(g) Só:2,71(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 50(mg)	gyümölcs tea (12), formázott pulykamell sonka (06), margarin (07), félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E:1 604(KJ) 384(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz: 59(g) Zsír: 8(g) Cuk: 20(g) Só:2,90(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 46(mg)	gyümölcs tea (12), kastély csemege, félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E:1 439(KJ) 344(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 61(g) Zsír: 3(g) Cuk: 20(g) Só:2,70(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 35(mg)
	Uzsonna	Vacsora					

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=Csilagfűrt,14=Puhatestűek,15=Édesítő,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető