

## Étlap pépes egész napos ellátás 2025.03.24. - 2025.03.30.

|                | <b>hétfő</b><br>2025.03.24.   | <b>kedd</b><br>2025.03.25.   | <b>szerda</b><br>2025.03.26.   | <b>csütörtök</b><br>2025.03.27.   | <b>péntek</b><br>2025.03.28.   | <b>szombat</b><br>2025.03.29.   | <b>vasárnap</b><br>2025.03.30.  |
|----------------|---|--|--|---|--|---|---|
| <b>Reggeli</b> | <b>fekete kávé, tea (12), gyümölcs joghurt (07), kifli (01),</b><br><br>E:1 874(Kj) 448(KCal) F: 13(g)<br>Kol: 0(g) Sz: 87(g) Zsir: 5(g)<br>Cuk: 25(g) Só:0,94(g) Tel.Zs: 0(g)<br>Ca: 215(mg)                               | <b>fekete kávé, tea (12), mézes felvágott, félbarna kenyér (01),</b><br><br>E:1 583(Kj) 379(KCal) F: 15(g)<br>Kol: 0(g) Sz: 59(g) Zsir: 9(g)<br>Cuk: 22(g) Só:2,40(g) Tel.Zs: 2(g)<br>Ca: 20(mg) | <b>fekete kávé, tea (12), tej (07), briós (01,07,03,06),</b><br><br>E:2 345(Kj) 561(KCal) F: 17(g)<br>Kol: 0(g) Sz:100(g) Zsir: 11(g)<br>Cuk: 30(g) Só:0,93(g) Tel.Zs: 0(g)<br>Ca: 300(mg)                                 | <b>fekete kávé, tea (12), kastély csemege, félbarna kenyér (01),</b><br><br>E:1 425(Kj) 341(KCal) F: 16(g)<br>Kol: 0(g) Sz: 62(g) Zsir: 3(g)<br>Cuk: 22(g) Só:2,70(g) Tel.Zs: 1(g)<br>Ca: 20(mg)      | <b>fekete kávé, tea (12), hamé (03,06,08), félbarna kenyér (01),</b><br><br>E:2 582(Kj) 618(KCal) F: 16(g)<br>Kol: 0(g) Sz: 70(g) Zsir: 30(g)<br>Cuk: 33(g) Só:2,99(g) Tel.Zs: 10(g)<br>Ca: 21(mg) | <b>fekete kávé, tea (12), tejbegríz kakaó szóráttal (07,01),</b><br><br>E:1 879(Kj) 450(KCal) F: 17(g)<br>Kol: 0(g) Sz: 80(g) Zsir: 5(g)<br>Cuk: 29(g) Só:0,49(g) Tel.Zs: 0(g)<br>Ca: 370(mg)       | <b>fekete kávé, tea (12), főtt tojás (03), félbarna kenyér (01),</b><br><br>E:1 713(Kj) 410(KCal) F: 18(g)<br>Kol: 0(g) Sz: 59(g) Zsir: 10(g)<br>Cuk: 22(g) Só:1,20(g) Tel.Zs: 4(g)<br>Ca: 88(mg) |
| <b>Tízórai</b> | <b>gyümölcs,</b><br><br>E: 527(Kj) 126(KCal) F: 2(g)<br>Kol: 0(g) Sz: 29(g) Zsir: 0(g)<br>Cuk: 0(g) Só:0,07(g) Tel.Zs: 0(g)<br>Ca: 132(mg)  | <b>alma kompót (12),</b><br><br>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>banános tejpép (07,01),</b><br><br>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>édes keksz (01,07,03),</b><br><br>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><br><br>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>gyümölcs,</b><br><br>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>krémtúró (07),</b><br><br>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)  |
| <b>Ébéd</b>    | <b>alföldi zöldségleves diétásan (09,01,03), natúr szelet, vadas mártás (01,07,10), tészta (03,01),</b><br><br>E:3 182(Kj) 761(KCal) F: 44(g) Kol: 78(g) Sz: 86(g) Zsir: 31(g) Cuk: 6(g) Só:3,39(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 93(mg) | <b>húsgombóclevés (09,03,01,10), krumplis tészta (01,03),</b><br><br>E:2 553(Kj) 611(KCal) F: 32(g) Kol: 48(g) Sz: 91(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g) Só:5,16(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 61(mg)                | <b>vajgaluska leves (09,01,03), baromfi vagdalt (01,06), tökfőzelék (01,07), félbarna kenyér (01),</b><br><br>E:2 618(Kj) 626(KCal) F: 27(g) Kol: 0(g) Sz: 71(g) Zsir: 23(g) Cuk: 1(g) Só:5,04(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 282(mg) | <b>zöldségleves (09,01,03,10), rakott zöldbab (03,07), félbarna kenyér (01),</b><br><br>E:2 821(Kj) 675(KCal) F: 42(g) Kol: 66(g) Sz: 78(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só:4,94(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 164(mg) | <b>gulyásleves diétásan (09,01,03,10), kakaós kalács (01,07),</b><br><br>E:3 652(Kj) 874(KCal) F: 39(g) Kol: 48(g) Sz:112(g) Zsir: 26(g) Cuk: 10(g) Só:2,52(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 130(mg)            | <b>reszelttészta leves (01,03), burgonyafőzelék (01), fasírt diétásan (03,01), félbarna kenyér (01),</b><br><br>60(g) Sz:119(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g)   | <b>csontleves (09,01,03,10), sült csirkecomb, főtt burgonya,</b><br><br>E:3 142(Kj) 752(KCal) F: 63(g) Kol:128(g) Sz: 72(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só:3,71(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 69(mg)              |
| <b>Uzsonna</b> | <b>babapiskóta (01,03),</b><br><br>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)   | <b>édes keksz (01,07,03),</b><br><br>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><br><br>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>befőtt,</b><br><br>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>rostos ivólé,</b><br><br>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)  | <b>édes keksz (01,07,03),</b><br><br>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>babapiskóta (01,03),</b><br><br>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)   |
| <b>Vacsora</b> | <b>gyümölcs tea (12), pulykasonka felvágott (06), félbarna kenyér (01),</b><br><br>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), reszelt sajt tejjölel (07), félbarna kenyér (01),</b><br><br>E:2 133(Kj) 510(KCal) F: 22(g) Kol: 5(g) Sz: 59(g) Zsir: 20(g) Cuk: 20(g) Só:2,91(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 320(mg) | <b>gyümölcs tea (12), csirkemell sonka felvágott, félbarna kenyér (01),</b><br><br>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), pizzasonka felvágott, félbarna kenyér (01),</b><br><br>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), sonkakrém, félbarna kenyér (01),</b><br><br>E:1 573(Kj) 376(KCal) F: 15(g) Kol: 42(g) Sz: 57(g) Zsir: 10(g) Cuk: 20(g) Só:2,71(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 35(mg)                    | <b>gyümölcs tea (12), formázott pulykamell sonka (06), félbarna kenyér (01),</b><br><br>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), zabkása (01,08,06,07),</b><br><br>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)                               |

01=Glutén,02=Rákkfélek,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