

## Étlap epekímélő egész napos ellátás 2025.03.31. - 2025.04.06.

	<b>hétfő</b> 2025.03.31	<b>kedd</b> 2025.04.01.	<b>szerda</b> 2025.04.02.	<b>csütörtök</b> 2025.04.03.	<b>péntek</b> 2025.04.04.	<b>szombat</b> 2025.04.05.	<b>vasárnap</b> 2025.04.06.
<b>Reggeli</b>	<b>fekete kávé, tea (12), kakaó (07), vaniliás csiga (03,07,01),</b> E:1 098(Kj) 263(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 46(g) Zsir: 4(g) Cuk: 32(g) Só:0,33(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 304(mg)	<b>fekete kávé, tea (12), pizzasonka felvágott, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01),</b> E:1 981(Kj) 474(KCal) F: 20(g) Kol: 96(g) Sz: 60(g) Zsir: 16(g) Cuk: 22(g) Só:2,64(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 435(mg)	<b>fekete kávé, tea (12), tej (07), fatörzs kifli (01,03,06,07),</b> E:2 586(Kj) 619(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 99(g) Zsir: 9(g) Cuk: 38(g) Só:0,97(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 300(mg)	<b>fekete kávé, tea (12), kastély csemege, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), kigyóborka,</b> E:2 133(Kj) 510(KCal) F: 23(g) Kol: 59(g) Sz: 64(g) Zsir: 17(g) Cuk: 22(g) Só:2,70(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 475(mg)	<b>fekete kávé, tea (12), csirkemell sonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóborka,</b> E:1 648(Kj) 394(KCal) F: 15(g) Kol: 0(g) Sz: 62(g) Zsir: 9(g) Cuk: 22(g) Só:2,66(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 35(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), főtt virsli, kigyóborka, félbarna kenyér (01),</b> E:2 388(Kj) 571(KCal) F: 23(g) Kol: 86(g) Sz: 60(g) Zsir: 25(g) Cuk: 22(g) Só:7,46(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 227(mg)
	<b>banán,</b> E: 220(Kj) 53(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 12(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,03(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 55(mg)	<b>vaniliás karika,</b> E:1 017(Kj) 243(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 29(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	<b>túró rudi (07),</b> 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)	<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>nápolyi (01,05,06),</b> 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)	<b>sós keksz (01,11,03),</b> 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)	<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>tejfőlés burgonyaleves (01,03,09,10), sült hús, sárgarépas rizs (01,03,09,10), cékla,</b> E:3 628(Kj) 868(KCal) F: 41(g) Kol: 78(g) Sz:111(g) Zsir: 25(g) Cuk: 0(g) Só:5,86(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 98(mg)	<b>zellerkrémleves (09,01,07), pirított zsemlekočka (01), sonkás spagetti (03,01),</b> E:3 442(Kj) 823(KCal) F: 32(g) Kol: 70(g) Sz: 88(g) Zsir: 33(g) Cuk: 1(g) Só:8,61(g) Tel.Zs: 9(g) Ca: 37(mg)	<b>almaleves, karalábéfozelék (01), baromfi vagdalt (01,06), félbarna kenyér (01),</b> E:2 204(Kj) 527(KCal) F: 21(g) Kol: 0(g) Sz: 72(g) Zsir: 15(g) Cuk: 11(g) Só:3,88(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 115(mg)	<b>csurgatott tésztaleves (09,03,01), natúr szelet, pirított dara (01), meggy mártás (01,12,07),</b> E:3 620(Kj) 866(KCal) F: 46(g) Kol: 78(g) Sz:123(g) Zsir: 18(g) Cuk: 20(g) Só:2,50(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 100(mg)	<b>palócleves diétásan (09,01,07), pogácsa (01,03,07),</b> E:3 065(Kj) 733(KCal) F: 34(g) Kol: 38(g) Sz: 80(g) Zsir: 29(g) Cuk: 2(g) Só:3,34(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 217(mg)	<b>tojásleves (01,03), tarhonyás hús (03,01), cékla,</b> 72(g) Sz: 63(g) Zsir: 21(g) Cuk: 7(g)	<b>csontleves (09,01,03,10), sült csirkecomb, petrezselymes burgonya, cékla,</b> E:3 379(Kj) 808(KCal) F: 67(g) Kol:128(g) Sz: 79(g) Zsir: 22(g) Cuk: 7(g) Só:3,90(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 113(mg)
<b>Uzsonna</b>	<b>sós keksz (01,11,03),</b> 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)	<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>nápolyi (01,05,06),</b> 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)	<b>sós keksz (01,11,03),</b> 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)	<b>rostos ivólé,</b> 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>banán,</b> E: 220(Kj) 53(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 12(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,03(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 55(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>gyümölcs tea (12), formázott pulykamell sonka (06), margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóborka,</b> E:1 604(Kj) 384(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz: 59(g) Zsir: 8(g) Cuk: 20(g) Só:2,90(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 46(mg)	<b>gyümölcs tea (12), zöldséges felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóborka,</b> E:2 029(Kj) 485(KCal) F: 15(g) Kol: 55(g) Sz: 58(g) Zsir: 20(g) Cuk: 20(g) Só:2,44(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 48(mg)	<b>gyümölcs tea (12), zala felvágott (06), margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóborka,</b> E:1 790(Kj) 428(KCal) F: 16(g) Kol: 45(g) Sz: 59(g) Zsir: 14(g) Cuk: 20(g) Só:2,33(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 48(mg)	<b>gyümölcs tea (12), hamé (03,06,08), félbarna kenyér (01), kigyóborka,</b> E:2 440(Kj) 584(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 60(g) Zsir: 30(g) Cuk: 21(g) Só:2,99(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 40(mg)	<b>gyümölcs tea (12), körözött (07), félbarna kenyér (01), kigyóborka,</b> E:1 625(Kj) 389(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 61(g) Zsir: 8(g) Cuk: 20(g) Só:1,62(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 76(mg)	<b>gyümölcs tea (12), pizzasonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóborka,</b> 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)	<b>gyümölcs tea (12), csirkemell sonka felvágott, félbarna kenyér (01), kigyóborka,</b> E:1 462(Kj) 350(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 60(g) Zsir: 5(g) Cuk: 20(g) Só:2,52(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 35(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