

Étlap pépes egész napos ellátás 2025.03.31. - 2025.04.06.

	hétfő 2025.03.31	kedd 2025.04.01.	szerda 2025.04.02.	csütörtök 2025.04.03.	péntek 2025.04.04.	szombat 2025.04.05.	vasárnap 2025.04.06.
Reggeli	fekete kávé, tea (12), kakaó (07), vaniliás csiga (03,07,01), 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)	fekete kávé, tea (12), pizzasonka felvágott, félbarna kenyér (01), E:1 383(Kj) 331(KCal) F: 15(g) Kol: 42(g) Sz: 59(g) Zsir: 4(g) Cuk: 22(g) Só:2,64(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 35(mg)	fekete kávé, tea (12), tej (07), fatörzs kifli (01,03,06,07), 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)	fekete kávé, tea (12), kastély csemege, félbarna kenyér (01), E:1 425(Kj) 341(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 62(g) Zsir: 3(g) Cuk: 22(g) Só:2,70(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 20(mg)	fekete kávé, tea (12), csirkemell sonka felvágott, félbarna kenyér (01), 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)	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), főtt virsli, félbarna kenyér (01), E:2 338(Kj) 559(KCal) F: 22(g) Kol: 86(g) Sz: 59(g) Zsir: 25(g) Cuk: 22(g) Só:7,46(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 212(mg)
	banán, 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)	alma reszelt, 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)	habos puding (07), 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)	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)	krémtúró (07), 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)	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)	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)
Tízórai	tejfölös burgonyaleves (01,03,09,10), sült hús, sárgarépás rizs (01,03,09,10), E:3 403(Kj) 814(KCal) F: 40(g) Kol: 78(g) Sz:100(g) Zsir: 25(g) Cuk: 0(g) Só:4,58(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 81(mg)	zellerkrémleves (09,01,07), pirított zsemlekokca (01), sonkás spagetti (03,01), 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)	almaleves, karalábéfozelék (01), baromfi vagdalt (01,06), félbarna kenyér (01), 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)	csurgatott tésztaleves (09,03,01), natúr szelet, pirított dara (01), meggy mártás (01,12,07), 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)	palócleves diétásan (09,01,07), pogácsa (01,03,07), 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)	tojásleves (01,03), tarhonyás hús (03,01), 72(g) Sz: 57(g) Zsir: 20(g) Cuk: 1(g)	csontleves (09,01,03,10), sült csirkeszárny, petrezselymes burgonya, E:3 523(Kj) 843(KCal) F: 76(g) Kol:170(g) Sz: 72(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g) Só:3,46(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 110(mg)
	kekszes tejpép (07,01), 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)	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)	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)	banános tejpép (07,01), 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)	rostos ivólé, 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)	banán, 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)	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)
Uzsonna	gyümölcs tea (12), formázott pulykamell sonka (06), félbarna kenyér (01), 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)	gyümölcs tea (12), zöldséges felvágott, félbarna kenyér (01), E:1 829(Kj) 438(KCal) F: 14(g) Kol: 55(g) Sz: 56(g) Zsir: 16(g) Cuk: 20(g) Só:2,30(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 33(mg)	gyümölcs tea (12), zala felvágott (06), félbarna kenyér (01), E:1 590(Kj) 380(KCal) F: 15(g) Kol: 45(g) Sz: 57(g) Zsir: 10(g) Cuk: 20(g) Só:2,19(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 33(mg)	gyümölcs tea (12), zala felvágott (06), félbarna kenyér (01), E:1 590(Kj) 380(KCal) F: 15(g) Kol: 45(g) Sz: 57(g) Zsir: 10(g) Cuk: 20(g) Só:2,19(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 33(mg)	gyümölcs tea (12), körözött (07), félbarna kenyér (01), E:1 575(Kj) 377(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 59(g) Zsir: 8(g) Cuk: 20(g) Só:1,62(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 61(mg)	gyümölcs tea (12), pizzasonka felvágott, félbarna kenyér (01), 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)	gyümölcs tea (12), csirkemell sonka felvágott, félbarna kenyér (01), 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)
	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