

## Étlap epekímélő egész napos ellátás 2024.04.15. - 2024.04.21.

	<b>hétfő</b> 2024.04.15.	<b>kedd</b> 2024.04.16.	<b>szerda</b> 2024.04.17.	<b>csütörtök</b> 2024.04.18.	<b>péntek</b> 2024.04.19.	<b>szombat</b> 2024.04.20.	<b>vasárnap</b> 2024.04.21.
<b>Reggeli</b>	<b>fekete kávé, tea (12), sonkás szelet, margarin (07), császárs zsemle (01,07,06), kigyóuborka,</b>  E:1 914(Kj) 458(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz: 82(g) Zsir: 8(g) Cuk: 28(g) Só:2,62(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 20(mg)	<b>fekete kávé, tea (12), kakaó (07), margarin (07), briós (01,07,03,06),</b>  E:2 752(Kj) 658(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz:114(g) Zsir: 15(g) Cuk: 43(g) Só:1,07(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 304(mg)	<b>fekete kávé, tea (12), tojásrántotta (03), félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</b>  E:2 769(Kj) 662(KCal) F: 31(g) Kol: 0(g) Sz: 96(g) Zsir: 16(g) Cuk: 25(g) Só:2,94(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 150(mg)	<b>fekete kávé, tea (12), tejeskávé (01,07), margarin (07), fatörzs kifli (01,03,06,07),</b>  E:3 011(Kj) 720(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz:115(g) Zsir: 13(g) Cuk: 51(g) Só:1,12(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 303(mg)	<b>fekete kávé, tea (12), kocka sajt (07), kifli (01),</b>  E:1 979(Kj) 473(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 78(g) Zsir: 11(g) Cuk: 28(g) Só:0,82(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 285(mg)	<b>fekete kávé, tea (12), főtt virsli, félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</b>  E:3 110(Kj) 744(KCal) F: 30(g) Kol: 86(g) Sz: 95(g) Zsir: 26(g) Cuk: 25(g) Só:8,50(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 240(mg)	<b>fekete kávé, tea (12), tejbegríz kakaó szóráttal (01,07),</b>  E:1 933(Kj) 462(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 83(g) Zsir: 5(g) Cuk: 32(g) Só:0,49(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 370(mg)
<b>Tízórai</b>	<b>jégkrém (07),</b>  E: 744(Kj) 178(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 22(g) Zsir: 8(g) Cuk: 17(g) Só:0,14(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(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>jégkrém (07),</b>  E: 744(Kj) 178(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 22(g) Zsir: 8(g) Cuk: 17(g) Só:0,14(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(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>jégkrém (07),</b>  E: 744(Kj) 178(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 22(g) Zsir: 8(g) Cuk: 17(g) Só:0,14(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	<b>nápolyi (01,05,06),</b>  E: 648(Kj) 155(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 19(g) Zsir: 8(g) Cuk: 2(g) Só:0,16(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 20(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>Ebéd</b>	<b>csirkegyűlés diétásan (01,03,09,10), túró gombóc édes tejföllel,</b>  E:3 957(Kj) 947(KCal) F: 54(g) Kol: 77(g) Sz:120(g) Zsir: 25(g) Cuk: 5(g) Só:7,14(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 69(mg)	<b>gombóc leves (01,09), fűszeres sült csirkecombfilé, burgonyapüré (07), befőtt,</b>  E:3 333(Kj) 797(KCal) F: 38(g) Kol: 0(g) Sz:106(g) Zsir: 22(g) Cuk: 1(g) Só:5,15(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 157(mg)	<b>vajgaluska leves (09,01,03), sült hús, sárgarépafozelék (01,03,09,10), félbarna kenyér (01),</b>  E:2 188(Kj) 523(KCal) F: 38(g) Kol: 78(g) Sz: 56(g) Zsir: 17(g) Cuk: 5(g) Só:4,14(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 167(mg)	<b>meggyleves (01,12,07), pásztortarhonya virslivel (03,01), cékla,</b>  E:2 825(Kj) 676(KCal) F: 21(g) Kol: 62(g) Sz: 86(g) Zsir: 20(g) Cuk: 11(g) Só:8,84(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 202(mg)	<b>hortobágyi betyárleves diétásan (07,01,09), izes bukta (01,03,07),</b>  E:2 716(Kj) 650(KCal) F: 32(g) Kol: 48(g) Sz: 76(g) Zsir: 22(g) Cuk: 3(g) Só:2,84(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 132(mg)	<b>magyaros zellerleves (09,01,03,10), natúr szelet, petrezselymes burgonya, cékla,</b>  E:3 397(Kj) 813(KCal) F: 59(g) Kol: 86(g) Sz: 81(g) Zsir: 26(g) Cuk: 0(g) Só:4,71(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 97(mg)	<b>erőleves (03,01,09,10), borsos tokány diétásan (01,07), párolt rizs,</b>  E:3 397(Kj) 813(KCal) F: 59(g) Kol: 86(g) Sz: 81(g) Zsir: 26(g) Cuk: 0(g) Só:4,71(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 97(mg)
<b>Uzsonna</b>	<b>dzsem , félbarna kenyér (01),</b>  E: 625(Kj) 150(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 32(g) Zsir: 1(g) Cuk: 0(g) Só:0,64(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 12(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>nápolyi (01,05,06),</b>  E: 648(Kj) 155(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 19(g) Zsir: 8(g) Cuk: 2(g) Só:0,16(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 20(mg)	<b>piskótaszelet (01,03,08,06),</b>  E: 401(Kj) 96(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 15(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:0,16(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	<b>margarin (07), félbarna kenyér (01),</b>  E: 487(Kj) 116(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 19(g) Zsir: 2(g) Cuk: 0(g) Só:0,71(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 8(mg)	<b>banán,</b>  E: 439(Kj) 105(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 24(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,06(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 110(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), tojáskrém (03), félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</b>  E:2 530(Kj) 605(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 90(g) Zsir: 16(g) Cuk: 20(g) Só:3,79(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 103(mg)	<b>gyümölcs tea (12), trappista sajt (07), margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</b>  E:2 933(Kj) 702(KCal) F: 32(g) Kol: 6(g) Sz: 90(g) Zsir: 22(g) Cuk: 20(g) Só:4,44(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 408(mg)	<b>gyümölcs tea (12), körözött (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</b>  E:2 184(Kj) 523(KCal) F: 24(g) Kol: 0(g) Sz: 93(g) Zsir: 5(g) Cuk: 21(g) Só:3,42(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 125(mg)	<b>gyümölcs tea (12), pizzasonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</b>  E:2 216(Kj) 530(KCal) F: 22(g) Kol: 42(g) Sz: 90(g) Zsir: 9(g) Cuk: 20(g) Só:3,82(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 63(mg)	<b>gyümölcs tea (12), májkrém (01), félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</b>  E:2 272(Kj) 544(KCal) F: 21(g) Kol: 0(g) Sz: 90(g) Zsir: 10(g) Cuk: 20(g) Só:3,05(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 53(mg)	<b>gyümölcs tea (12), mézes felvágott, félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</b>  E:2 266(Kj) 542(KCal) F: 22(g) Kol: 0(g) Sz: 90(g) Zsir: 10(g) Cuk: 21(g) Só:3,44(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 48(mg)	<b>gyümölcs tea (12), párizsi felvágott, félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</b>  E:2 416(Kj) 578(KCal) F: 21(g) Kol: 0(g) Sz: 91(g) Zsir: 14(g) Cuk: 21(g) Só:3,44(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 144(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=Csillagfűt,14=Puhatestűek,15=Édesítő,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető