

Étlap pépes egész napos ellátás 2024.04.22. - 2024.04.28.

	hétfő 2024.04.22.	kedd 2024.04.23.	szerda 2024.04.24.	csütörtök 2024.04.25.	péntek 2024.04.26.	szombat 2024.04.27.	vasárnap 2024.04.28.
Reggeli	tea (12), pulykasonka felvágott (06), félbarna kenyér (01), E:2 072(Kj) 496(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 88(g) Zsir: 5(g) Cuk: 20(g) Só:3,80(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 44(mg)	tea (12), kakaó (07), kuglóf (01,07,03,06), E:2 762(Kj) 661(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz:111(g) Zsir: 15(g) Cuk: 46(g) Só:0,96(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 371(mg)	tea (12), bundáskenyér (sütőben sütve, olaj nélkül) (03,01), E:2 203(Kj) 527(KCal) F: 22(g) Kol: 0(g) Sz: 88(g) Zsir: 9(g) Cuk: 20(g) Só:6,24(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 84(mg)	tea (12), kenőmájás, félbarna kenyér (01), E:2 454(Kj) 587(KCal) F: 22(g) Kol:134(g) Sz: 88(g) Zsir: 15(g) Cuk: 20(g) Só:4,63(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 38(mg)	tea (12), zöldséges felvágott, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), E:3 156(Kj) 755(KCal) F: 27(g) Kol:114(g) Sz: 89(g) Zsir: 31(g) Cuk: 20(g) Só:3,34(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 486(mg)	tea (12), gyümölcs joghurt (07), kifli (01), E:1 838(Kj) 440(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 84(g) Zsir: 5(g) Cuk: 23(g) Só:0,94(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 215(mg)	tea (12), főtt krinolin (06), félbarna kenyér (01), ketchup, E:2 626(Kj) 628(KCal) F: 24(g) Kol: 60(g) Sz: 94(g) Zsir: 16(g) Cuk: 20(g) Só:5,01(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 56(mg)
Tízórai	jégkrém (07), 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)	babapiskóta (01,03), 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)	jégkrém (07), 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)	dörmi (01,03,07,06), E: 485(Kj) 116(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 17(g) Zsir: 5(g) Cuk: 9(g) Só:0,19(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 0(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)	reszelt alma, 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)	piskótaszelet (01,03,08,06), 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)
Ebéd	delikátleves zöldségekkel (01,03,09,10), túrós tészta (07,01,03), E:2 031(Kj) 486(KCal) F: 27(g) Kol: 8(g) Sz: 63(g) Zsir: 13(g) Cuk: 1(g) Só:3,04(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 132(mg)	alföldi zöldségleves (09,01,03), sajtos-tejfőlés csirkecomb (07), petrezselymes burgonya, E:3 500(Kj) 837(KCal) F: 70(g) Kol:215(g) Sz: 73(g) Zsir: 26(g) Cuk: 0(g) Só:5,91(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 241(mg)	rizsleves (01,09,03,10), sertéspörkölt diétás, spenót főzelék (07,01), félbarna kenyér (01), E:2 483(Kj) 594(KCal) F: 44(g) Kol: 78(g) Sz: 68(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só:7,50(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 391(mg)	zellerleves (01,03,09,10), tavaszi rizseshús (01,03,09,10), E:2 460(Kj) 588(KCal) F: 27(g) Kol: 48(g) Sz: 79(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:8,26(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 113(mg)	gulyásleves (01,03,09,10), túrós linzer (07), E:3 794(Kj) 908(KCal) F: 46(g) Kol: 48(g) Sz:102(g) Zsir: 33(g) Cuk: 31(g) Só:3,44(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 148(mg)	lebbencsleves (01,03,09,10), vagdalt diétás (01,03), sárgarépa-főzelék (01,03,09,10), félbarna kenyér (01), 48(g) Sz: 68(g) Zsir: 11(g) Cuk: 5(g)	orjaleves (09,03,01,10), sült hús, petrezselymes burgonya, E:3 632(Kj) 869(KCal) F: 70(g) Kol: 78(g) Sz: 77(g) Zsir: 28(g) Cuk: 0(g) Só:5,24(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 96(mg)
Uzsonna	banán, 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)	gyümölcspüré (07,01), E: 811(Kj) 194(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 31(g) Zsir: 4(g) Cuk: 15(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)	tej (07), babapiskóta (01,03), E: 709(Kj) 170(KCal) F: 6(g) Kol: 0(g) Sz: 29(g) Zsir: 3(g) Cuk: 11(g) Só:0,19(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 118(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: 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)	reszelt alma, 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)
Vacsora	gyümölcs tea (12), kukoricadara lekvárral (01,08,11,06,07), E:1 792(Kj) 429(KCal) F: 8(g) Kol: 0(g) Sz: 91(g) Zsir: 3(g) Cuk: 24(g) Só:0,84(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 61(mg)	gyümölcs tea (12), sonkás szelet, félbarna kenyér (01), E:1 995(Kj) 477(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 90(g) Zsir: 3(g) Cuk: 21(g) Só:3,92(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 33(mg)	gyümölcs tea (12), mézes felvágott, félbarna kenyér (01), E:2 216(Kj) 530(KCal) F: 21(g) Kol: 0(g) Sz: 88(g) Zsir: 10(g) Cuk: 21(g) Só:3,44(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 33(mg)	gyümölcs tea (12), sajtos párizsi felvágott (07), félbarna kenyér (01), E:2 478(Kj) 593(KCal) F: 25(g) Kol: 45(g) Sz: 88(g) Zsir: 15(g) Cuk: 20(g) Só:3,50(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 213(mg)	gyümölcs tea (12), kukoricadara tejföllel (07,01,08,11,06), E:1 558(Kj) 373(KCal) F: 8(g) Kol: 0(g) Sz: 73(g) Zsir: 3(g) Cuk: 20(g) Só:2,01(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 38(mg)	gyümölcs tea (12), hamé (03,06,08), félbarna kenyér (01), E:3 058(Kj) 732(KCal) F: 22(g) Kol: 0(g) Sz: 89(g) Zsir: 31(g) Cuk: 21(g) Só:4,03(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 38(mg)	gyümölcs tea (12), pizzasonka felvágott, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), E:2 674(Kj) 640(KCal) F: 27(g) Kol:101(g) Sz: 89(g) Zsir: 18(g) Cuk: 20(g) Só:3,68(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 488(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