

Étlap pépes egész napos ellátás 2026.05.04. - 2026.05.10.

	hétfő 2026.05.04.	kedd 2026.05.05.	szerda 2026.05.06.	csütörtök 2026.05.07.	péntek 2026.05.08.	szombat 2026.05.09.	vasárnap 2026.05.10.
Reggeli	fekete kávé, tea (12), kakaó (07), fatörzs kifli (01,03,06,07), E:2 788(Kj) 667(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz:110(g) Zsir: 9(g) Cuk: 48(g) Só:0,97(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 304(mg)	fekete kávé, tea (12), gyümölcs joghurt (07), kifli (01), E:1 874(Kj) 448(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 87(g) Zsir: 5(g) Cuk: 25(g) Só:0,94(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 215(mg)	fekete kávé, tea (12), tejeskávé (07,01), kakaós csiga (01,06), E:2 713(Kj) 649(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz:109(g) Zsir: 17(g) Cuk: 56(g) Só:0,74(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 303(mg)	fekete kávé, tea (12), csirkemell sonka felvágott, félbarna kenyér (01), E:2 116(Kj) 506(KCal) F: 20(g) Kol: 0(g) Sz: 91(g) Zsir: 6(g) Cuk: 22(g) Só:3,56(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 33(mg)	fekete kávé, tea (12), zala felvágott (06), félbarna kenyér (01), E:2 294(Kj) 549(KCal) F: 22(g) Kol: 45(g) Sz: 91(g) Zsir: 10(g) Cuk: 22(g) Só:3,23(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 46(mg)	fekete kávé, tea (12), tejbegríz fahéj szórattal (07,01), E:1 866(Kj) 446(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 80(g) Zsir: 5(g) Cuk: 29(g) Só:0,49(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 369(mg)	fekete kávé, tea (12), főtt tojás (03), félbarna kenyér (01), E:2 381(Kj) 570(KCal) F: 25(g) Kol: 0(g) Sz: 90(g) Zsir: 11(g) Cuk: 22(g) Só:2,24(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 101(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)	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)	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)	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)	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)
Tízórai	vajgaluska leves (09,01,03), sült hús, almamártás (01,03,07), piritott dara (01), E:3 680(Kj) 880(KCal) F: 44(g) Kol: 78(g) Sz:124(g) Zsir: 22(g) Cuk: 20(g) Só:3,02(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 97(mg)	bugaci leves (09,03,01,10,07), krumpis tészta diétás (01,03), E:3 254(Kj) 779(KCal) F: 38(g) Kol: 48(g) Sz:116(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g) Só:3,64(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 88(mg)	lebbencsleves (01,03,09,10), fasírt, sárgarépa-főzelék (01,03,09,10), félbarna kenyér (01), E:2 179(Kj) 521(KCal) F: 33(g) Kol: 60(g) Sz: 68(g) Zsir: 13(g) Cuk: 5(g) Só:2,86(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 146(mg)	zellerkrémleves (09,01,07), piritott zsemlecocka (01), bácskai rizshús diétásan, E:3 769(Kj) 902(KCal) F: 42(g) Kol: 78(g) Sz: 86(g) Zsir: 66(g) Cuk: 0(g) Só:11,15(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 48(mg)	bakonyi betyárleves diétásan (09,01,03,10,07), tejfőlés csodasüti (07), E:3 109(Kj) 744(KCal) F: 24(g) Kol: 30(g) Sz: 93(g) Zsir: 29(g) Cuk: 30(g) Só:3,33(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 138(mg)	zöldségleves (09,01,03,10), sült virsli, karalábefőzelék (01), félbarna kenyér (01), 86(g) Sz: 65(g) Zsir: 27(g) Cuk: 0(g)	húsleves (03,01), sült hús, párolt rizs, E:2 379(Kj) 569(KCal) F: 41(g) Kol: 96(g) Sz: 65(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:2,54(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 67(mg)
	gyümölcs joghurt (07), E: 778(Kj) 186(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 26(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,28(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 360(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)	befőtt, 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)	sós keksz (01,11,03), 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)	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)	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)	natúr joghurt (07), E: 414(Kj) 99(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 7(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,75(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 180(mg)
Ebéd	gyümölcs tea (12), kastély csemege, félbarna kenyér (01), E:2 058(Kj) 492(KCal) F: 22(g) Kol: 0(g) Sz: 91(g) Zsir: 4(g) Cuk: 20(g) Só:3,74(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 33(mg)	gyümölcs tea (12), pizzasonka felvágott, félbarna kenyér (01), E:2 016(Kj) 482(KCal) F: 21(g) Kol: 42(g) Sz: 88(g) Zsir: 4(g) Cuk: 20(g) Só:3,88(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 48(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), 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), zabkása (01,08,06,07), 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)	gyümölcs tea (12), zöldséges felvágott, félbarna kenyér (01), E:2 497(Kj) 597(KCal) F: 21(g) Kol: 55(g) Sz: 88(g) Zsir: 17(g) Cuk: 20(g) Só:3,34(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 46(mg)
	Uzsonna	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