

Étlap epekímélő egész napos ellátás 2024.05.13. - 2024.05.19.

	hétfő 2024.05.13.	kedd 2024.05.14.	szerda 2024.05.15.	csütörtök 2024.05.16.	péntek 2024.05.17.	szombat 2024.05.18.	vasárnap 2024.05.19.
Réggeli	fekete kávé, tea (12), kakaó (07), margarin (07), kuglóf (01,07,03,06), E:3 002(Kj) 718(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz:117(g) Zsir: 19(g) Cuk: 51(g) Só:1,10(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 371(mg)	fekete kávé, tea (12), sonkás szelet, sajtkrém (07), császárszemle (01,07,06), kigyóborka, E:2 422(Kj) 579(KCal) F: 24(g) Kol: 59(g) Sz: 82(g) Zsir: 17(g) Cuk: 28(g) Só:2,48(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 460(mg)	fekete kávé, tea (12), tejeskávé (07,01), margarin (07), fatörzs kifli (01,03,06,07), 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)	fekete kávé, tea (12), bundáskenyér (sütőben sütve, olaj nélkül) (03,01), kigyóborka, E:2 343(Kj) 560(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 95(g) Zsir: 9(g) Cuk: 25(g) Só:6,24(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 99(mg)	fekete kávé, tea (12), párizsi felvágott, sajtkrém (07), császárszemle (01,07,06), kigyóborka, E:2 793(Kj) 668(KCal) F: 21(g) Kol: 59(g) Sz: 81(g) Zsir: 28(g) Cuk: 28(g) Só:2,00(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 556(mg)	fekete kávé, tea (12), főtt virsli, félbarna kenyér (01), kigyóborka, 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)	fekete kávé, tea (12), tejbegríz kakaó szóráttal (07,01), 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)
Tízórai	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)	puding (07), E: 685(Kj) 164(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 23(g) Zsir: 4(g) Cuk: 10(g) Só:0,33(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 295(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)	túrós rudi (07), 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)	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)	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)	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)
Ebéd	zöldségrémeleves (07), pirított zsemlekocka (01), pászortarhonya virsliivel (03,01), cékla, E:3 228(Kj) 772(KCal) F: 27(g) Kol: 70(g) Sz: 92(g) Zsir: 25(g) Cuk: 7(g) Só:11,50(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 222(mg)	nyírségi gombóclevés (09,01,03,10,07), sült hús, vajás burgonya, befőtt, E:4 082(Kj) 977(KCal) F: 59(g) Kol:133(g) Sz:110(g) Zsir: 33(g) Cuk: 0(g) Só:8,87(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 131(mg)	köményleves kenyérgockákkal (01,03,09,10), pulykacorong (01,06), sárgarépafozélék (01,03,09,10), félbarna kenyér (01), E:3 493(Kj) 836(KCal) F: 37(g) Kol: 0(g) Sz:102(g) Zsir: 29(g) Cuk: 7(g) Só:10,63(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 117(mg)	meggyleves (01,12,07), bácskai rizeshús diétásan, cékla, E:2 771(Kj) 663(KCal) F: 35(g) Kol: 82(g) Sz: 85(g) Zsir: 48(g) Cuk: 10(g) Só:7,97(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 97(mg)	bugaci leves (09,03,07,01,10), kiflipuding (01,07,03), vaniliasodó (03,01,07), E:3 614(Kj) 865(KCal) F: 47(g) Kol: 48(g) Sz:113(g) Zsir: 22(g) Cuk: 23(g) Só:5,06(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 519(mg)	csurgatott tésztaléves (09,03,01), főtt tojás (03), spenót főzelék (01,07), félbarna kenyér (01), 0(g) Sz: 62(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g)	orjaleves (09,01,03,10), fűszeres csirkemell, petrezselymes burgonya, cékla, E:3 586(Kj) 858(KCal) F: 74(g) Kol: 79(g) Sz: 90(g) Zsir: 18(g) Cuk: 14(g) Só:8,33(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 86(mg)
Uzsonna	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)	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)	dzsem , félbarna kenyér (01), 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)	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)	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)	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)
Vacsora	gyümölcs tea (12), kastély csemege, félbarna kenyér (01), kigyóborka, E:2 108(Kj) 504(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 92(g) Zsir: 4(g) Cuk: 20(g) Só:3,74(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 48(mg)	gyümölcs tea (12), tojáskrém (03), félbarna kenyér (01), kigyóborka, 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)	gyümölcs tea (12), zöldséges felvágott, félbarna kenyér (01), kigyóborka, E:2 547(Kj) 609(KCal) F: 22(g) Kol: 55(g) Sz: 89(g) Zsir: 17(g) Cuk: 20(g) Só:3,34(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 61(mg)	gyümölcs tea (12), trappista sajt (07), margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóborka, 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)	gyümölcs tea (12), körözött (07), félbarna kenyér (01), kigyóborka, 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)	gyümölcs tea (12), pulykasonka felvágott (06), margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóborka, E:2 272(Kj) 544(KCal) F: 24(g) Kol: 0(g) Sz: 90(g) Zsir: 9(g) Cuk: 20(g) Só:3,94(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 59(mg)	gyümölcs tea (12), hamé (03,06,08), félbarna kenyér (01), kigyóborka, E:3 108(Kj) 744(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 91(g) Zsir: 31(g) Cuk: 21(g) Só:4,03(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 53(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=Csilagfürt,14=Puhatestűek,15=Édesítő,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető