

Étlap pépes 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.
Reggeli	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), sonkás szelet, sajtkrém (07), császár zsemle (01,07,06), E:2 283(Kj) 546(KCal) F: 23(g) Kol: 59(g) Sz: 75(g) Zsir: 17(g) Cuk: 23(g) Só:2,48(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 445(mg)	tea (12), tejeskávé (07,01), fatörzs kifli (01,03,06,07), E:2 771(Kj) 663(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz:110(g) Zsir: 9(g) Cuk: 46(g) Só:0,98(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 303(mg)	tea (12), bundáskenyér (sütőben sütvé, 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), párizsi felvágott, sajtkrém (07), császár zsemle (01,07,06), E:2 654(Kj) 635(KCal) F: 20(g) Kol: 59(g) Sz: 74(g) Zsir: 28(g) Cuk: 23(g) Só:2,00(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 541(mg)	tea (12), tej (07), méz, félbarna kenyér (01), E:2 436(Kj) 583(KCal) F: 22(g) Kol: 0(g) Sz:109(g) Zsir: 5(g) Cuk: 28(g) Só:2,57(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 328(mg)	tea (12), tejbegríz kakaó szóráttal (07,01), E:1 843(Kj) 441(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 78(g) Zsir: 5(g) Cuk: 27(g) Só:0,49(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 370(mg)
Tízórai	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)	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)	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)	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)	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)	kefir (07), E: 215(Kj) 51(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 7(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,30(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 180(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)
Ebéd	zöldségrémléves (07), pirított zsemlecocka (01), pásztortarhonya virslivel (03,01), E:3 090(Kj) 739(KCal) F: 26(g) Kol: 70(g) Sz: 85(g) Zsir: 24(g) Cuk: 1(g) Só:10,56(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 kenyérkockákkal (01,03,09,10), pulykatorong (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 rizseshús diétásan, E:2 546(Kj) 609(KCal) F: 33(g) Kol: 82(g) Sz: 73(g) Zsir: 47(g) Cuk: 10(g) Só:6,69(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 80(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 tésztaleves (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, párolt sárgarépa, E:3 642(Kj) 871(KCal) F: 74(g) Kol: 79(g) Sz: 85(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g) Só:7,49(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 133(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)	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)	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)	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)
Vacsora	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), tojáskrém (03), félbarna kenyér (01), E:2 480(Kj) 593(KCal) F: 22(g) Kol: 0(g) Sz: 88(g) Zsir: 16(g) Cuk: 20(g) Só:3,79(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 88(mg)	gyümölcs tea (12), édes túró (07), kifli (01), E:3 039(Kj) 727(KCal) F: 28(g) Kol: 36(g) Sz: 89(g) Zsir: 27(g) Cuk: 33(g) Só:1,12(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 233(mg)	gyümölcs tea (12), reszelt sajt tejjel (07), félbarna kenyér (01), E:2 952(Kj) 706(KCal) F: 29(g) Kol: 22(g) Sz: 90(g) Zsir: 24(g) Cuk: 20(g) Só:4,07(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 388(mg)	gyümölcs tea (12), körözött (07), félbarna kenyér (01), E:2 134(Kj) 511(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 91(g) Zsir: 5(g) Cuk: 21(g) Só:3,42(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 110(mg)	gyümölcs 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)	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)

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