

Étlap epekímélő egész napos ellátás 2026.05.18. - 2026.05.24.

	hétfő 2026.05.18	kedd 2026.05.19.	szerda 2026.05.20.	csütörtök 2026.05.21.	péntek 2026.05.22.	szombat 2026.05.23.	vasárnap 2026.05.24.
Reggeli	fekete kávé, tea (12), kakaó (07), holland sós pereg (01,06), E:2 802(Kj) 670(KCal) F: 19(g) Kol: 0(g) Sz:126(g) Zsir: 9(g) Cuk: 42(g) Só:2,13(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 304(mg)	fekete kávé, tea (12), kocka sajt csökkentett sótartalmú (07), kifli (01), kigyóuborka, E:1 550(Kj) 371(KCal) F: 10(g) Kol: 0(g) Sz: 75(g) Zsir: 3(g) Cuk: 25(g) Só:0,80(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 59(mg)	fekete kávé, tea (12), tejeskávé (07,01), kuglóf (01,07,03,06), margarin (07), E:2 967(Kj) 710(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz:116(g) Zsir: 19(g) Cuk: 48(g) Só:1,11(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 370(mg)	fekete kávé, tea (12), hamé (03,06,08), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:3 144(Kj) 752(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 93(g) Zsir: 31(g) Cuk: 23(g) Só:4,03(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 53(mg)	fekete kávé, tea (12), zöldséges felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), E:2 684(Kj) 642(KCal) F: 21(g) Kol: 55(g) Sz: 90(g) Zsir: 21(g) Cuk: 22(g) Só:3,48(g) Tel.Zs: 1(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 krinolin (06), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 599(Kj) 622(KCal) F: 24(g) Kol: 60(g) Sz: 92(g) Zsir: 16(g) Cuk: 22(g) Só:4,64(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 65(mg)
Tízórai	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)	nápolyi (01,05,06), E: 972(Kj) 233(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 28(g) Zsir: 12(g) Cuk: 3(g) Só:0,24(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 30(mg)	túró 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)	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)	mese omlós keksz (07,04,03,01), E: 132(Kj) 31(KCal) F: 21(g) Kol: 0(g) Sz: 18(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(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)	piskótaszlet (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	köményleves kenyérkockákkal (01,03,09,10), sült hús, sárgarépás rizs (01,03,09,10), savanyúság (10), E:2 257(Kj) 540(KCal) F: 36(g) Kol: 78(g) Sz: 58(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só:6,39(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 76(mg)	májgombóc leves (03,01,09,10), grízes tészta (07), E:2 475(Kj) 592(KCal) F: 25(g) Kol:196(g) Sz:108(g) Zsir: 6(g) Cuk: 23(g) Só:1,89(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 98(mg)	delikátleves zöldségekkel (01,03,09,10), fasírt, burgonyafőzelék (03,01,07), félbarna kenyér (01), E:2 844(Kj) 680(KCal) F: 38(g) Kol: 60(g) Sz: 97(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só:3,70(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 90(mg)	meggyleves (07), rakott burgonya virslivel diétás (07), E:2 501(Kj) 598(KCal) F: 18(g) Kol: 36(g) Sz: 71(g) Zsir: 15(g) Cuk: 10(g) Só:4,20(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 197(mg)	palócleves diétásan (09,01,07), ízes bukta (01,03,07), E:2 954(Kj) 707(KCal) F: 30(g) Kol: 36(g) Sz: 89(g) Zsir: 23(g) Cuk: 3(g) Só:1,64(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 131(mg)	tojásleves (07), baromfi vagdalt (01,06), tökfőzelék (01,07,03,09,10), félbarna kenyér (01), 0(g) Sz: 74(g) Zsir: 26(g) Cuk: 1(g)	erőleves (09,01,03,10), Sajtós sertés szelet (07), petrezselymes burgonya, cékla, E:3 824(Kj) 915(KCal) F: 67(g) Kol: 80(g) Sz: 81(g) Zsir: 29(g) Cuk: 7(g) Só:3,93(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 250(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)	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)	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)	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)	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)	nápolyi (01,05,06), E: 972(Kj) 233(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 28(g) Zsir: 12(g) Cuk: 3(g) Só:0,24(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 30(mg)
Vacs.	gyümölcs tea (12), csirkemell sonka felvágott, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka,	gyümölcs tea (12), szeletelt sajt (07), margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka,	gyümölcs tea (12), sonkakrém, félbarna kenyér (01), kigyóuborka,	gyümölcs tea (12), formázott pulykamell sonka (06), sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka,	gyümölcs tea (12), párizsi felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka,	gyümölcs tea (12), kastély csemege, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka,	gyümölcs tea (12), mézes felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka,

ora	E:2 729(Kj) 653(KCal) F: 27(g) Kol: 54(g) Sz: 92(g) Zsir: 19(g) Cuk: 20(g) Só:3,56(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 448(mg)	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)	E:2 291(Kj) 548(KCal) F: 22(g) Kol: 42(g) Sz: 90(g) Zsir: 11(g) Cuk: 20(g) Só:3,75(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 63(mg)	E:2 780(Kj) 665(KCal) F: 30(g) Kol: 59(g) Sz: 91(g) Zsir: 19(g) Cuk: 20(g) Só:3,80(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 499(mg)	E:2 567(Kj) 614(KCal) F: 21(g) Kol: 0(g) Sz: 91(g) Zsir: 18(g) Cuk: 21(g) Só:3,58(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 144(mg)	E:2 258(Kj) 540(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 92(g) Zsir: 8(g) Cuk: 20(g) Só:3,88(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 48(mg)	E:2 416(Kj) 578(KCal) F: 22(g) Kol: 0(g) Sz: 90(g) Zsir: 14(g) Cuk: 21(g) Só:3,58(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 48(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=Csillagfűrt,14=Puhatestűek,15=Édesítő,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető