

## Étlap epekímélő egész napos ellátás 2026.06.01. - 2026.06.07.

	<b>hétfő</b> 2026.06.01	<b>kedd</b> 2026.06.02.	<b>szerda</b> 2026.06.03.	<b>csütörtök</b> 2026.06.04.	<b>péntek</b> 2026.06.05.	<b>szombat</b> 2026.06.06.	<b>vasárnap</b> 2026.06.07.
<b>Reggeli</b>	<b>fekete kávé, tea (12), tej (07), briós (01,07,03,06), margarin (07),</b>  E:2 496(Kj) 597(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz:100(g) Zsir: 15(g) Cuk: 30(g) Só:1,07(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 300(mg)	<b>fekete kávé, tea (12), gyümölcs joghurt (07), kifli (01),</b>  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)	<b>fekete kávé, tea (12), tejeskávé (07,01), kakaós csiga (01,06),</b>  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)	<b>fekete kávé, tea (12), zala felvágott (06), sajtkrém (07), félbarna kenyér (01),</b>  E:2 892(Kj) 692(KCal) F: 27(g) Kol: 99(g) Sz: 91(g) Zsir: 23(g) Cuk: 22(g) Só:3,23(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 446(mg)	<b>fekete kávé, tea (12), kenőmájás (07,04,03,01), félbarna kenyér (01), kígyóuborka,</b>  E:2 970(Kj) 710(KCal) F: 25(g) Kol:224(g) Sz: 94(g) Zsir: 26(g) Cuk: 24(g) Só:4,44(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 58(mg)	<b>fekete kávé, tea (12), tejbegríz fahéj szórattal (07,01),</b>  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)	<b>fekete kávé, tea (12), főtt krinolin (06), félbarna kenyér (01), kígyóuborka,</b>  E:2 579(Kj) 617(KCal) F: 24(g) Kol: 60(g) Sz: 91(g) Zsir: 16(g) Cuk: 22(g) Só:4,64(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 59(mg)
<b>Tízórai</b>	<b>befőtt,</b>  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)	<b>gyümölcs,</b>  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)	<b>mese omlós keksz (07,04,03,01),</b>  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)	<b>jégkrém (07),</b>  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)	<b>gyümölcs,</b>  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)	<b>piskótaszelet (01,03,08,06),</b>  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)	<b>alma kompót (12),</b>  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)
<b>Ebéd</b>	<b>vajgaluska leves (09,01,03), brassói aprópecsenye (07), cékla,</b>  E:2 413(Kj) 577(KCal) F: 27(g) Kol: 42(g) Sz: 77(g) Zsir: 14(g) Cuk: 7(g) Só:2,53(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 97(mg)	<b>burgonyaleves (01,09,03,10), sonkás spagetti,</b>  E:2 842(Kj) 680(KCal) F: 31(g) Kol: 70(g) Sz:101(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g) Só:6,58(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 59(mg)	<b>zöldségleves (09,01,03,10), baromfi vagdalt (01,06), tökfőzelék (01,07), félbarna kenyér (01),</b>  E:2 792(Kj) 668(KCal) F: 33(g) Kol: 0(g) Sz: 88(g) Zsir: 18(g) Cuk: 1(g) Só:5,17(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 291(mg)	<b>köményleves kenyérkockákkal (01,03,09,10), rakott burgonya virslivel diétás (07), cékla,</b>  E:2 799(Kj) 670(KCal) F: 24(g) Kol: 36(g) Sz: 88(g) Zsir: 17(g) Cuk: 7(g) Só:8,57(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 173(mg)	<b>palóclevés (09,01,03,10,07), kakaós palacsinta (07,01,03),</b>  E:3 262(Kj) 780(KCal) F: 32(g) Kol: 36(g) Sz:127(g) Zsir: 20(g) Cuk: 40(g) Só:2,29(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 182(mg)	<b>rizsleves (07,01,03,04), sült virsli, burgonyafőzelék (03,01,07), félbarna kenyér (01),</b>  E:3 666(Kj) 780(KCal) F: 32(g) Kol: 36(g) Sz:127(g) Zsir: 20(g) Cuk: 40(g) Só:2,29(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 182(mg)	<b>húsleves (03,01), sertéspörkölt diétás, petrezselymes burgonya, cékla,</b>  E:2 987(Kj) 715(KCal) F: 47(g) Kol: 96(g) Sz: 85(g) Zsir: 22(g) Cuk: 7(g) Só:4,85(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 123(mg)
<b>Uzsonna</b>	<b>édes keksz (01,07,03),</b>  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)	<b>sós keksz (01,11,03),</b>  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)	<b>nápolyi (01,05,06),</b>  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)	<b>édes keksz (01,07,03),</b>  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)	<b>rostos ivólé,</b>  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)	<b>sós keksz (01,11,03),</b>  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)	<b>édes keksz (01,07,03),</b>  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)
<b>Vacsora</b>	<b>gyümölcs tea (12), mézes felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kígyóuborka,</b>  E:2 396(Kj) 573(KCal) F: 22(g) Kol: 0(g) Sz: 89(g) Zsir: 14(g) Cuk: 21(g) Só:3,58(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 42(mg)	<b>gyümölcs tea (12), kastély csemege, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), kígyóuborka,</b>  E:2 746(Kj) 657(KCal) F: 29(g) Kol: 59(g) Sz: 92(g) Zsir: 18(g) Cuk: 20(g) Só:3,74(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 482(mg)	<b>gyümölcs tea (12), párizsi felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kígyóuborka,</b>  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)	<b>gyümölcs tea (12), sonkás szelet, margarin (07), félbarna kenyér (01), kígyóuborka,</b>  E:2 195(Kj) 525(KCal) F: 24(g) Kol: 0(g) Sz: 92(g) Zsir: 7(g) Cuk: 21(g) Só:4,06(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 48(mg)	<b>gyümölcs tea (12), csirkemell sonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kígyóuborka,</b>  E:2 281(Kj) 546(KCal) F: 21(g) Kol: 0(g) Sz: 91(g) Zsir: 10(g) Cuk: 20(g) Só:3,70(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 48(mg)	<b>gyümölcs tea (12), sonkás félbarna kenyér (01), kígyóuborka,</b>  E:2 195(Kj) 525(KCal) F: 24(g) Kol: 0(g) Sz: 92(g) Zsir: 7(g) Cuk: 21(g) Só:4,06(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 48(mg)	<b>gyümölcs tea (12), sajtos párizsi felvágott (07), margarin (07), félbarna kenyér (01), kígyóuborka,</b>  E:2 678(Kj) 641(KCal) F: 26(g) Kol: 45(g) Sz: 89(g) Zsir: 19(g) Cuk: 20(g) Só:3,64(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 228(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=Csillagfűt,14=Puhatestűek,15=Édesítő,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető