

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

|                | <b>hétfő</b><br>2026.06.01   | <b>kedd</b><br>2026.06.02.   | <b>szerda</b><br>2026.06.03.  | <b>csütörtök</b><br>2026.06.04.   | <b>péntek</b><br>2026.06.05.   | <b>szombat</b><br>2026.06.06.  | <b>vasárnap</b><br>2026.06.07.   |
|----------------|--|--|---|---|--|--|--|
| <b>Reggeli</b> | <b>fekete kávé, tea (12), tej (07), briós (01,07,03,06),</b><br><br>E:2 345(Kj) 561(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz:100(g) Zsir: 11(g) Cuk: 30(g) Só:0,93(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 300(mg)    | <b>fekete kávé, tea (12), gyümölcs joghurt (07), kifli (01),</b><br><br>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><br><br>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), félbarna kenyér (01),</b><br><br>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)                 | <b>fekete kávé, tea (12), zabkása (01,08,06,07),</b><br><br>E:1 755(Kj) 420(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 83(g) Zsir: 6(g) Cuk: 32(g) Só:0,25(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 254(mg)                        | <b>fekete kávé, tea (12), tejbegríz fahéj szórattal (07,01),</b><br><br>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),</b><br><br>E:2 549(Kj) 610(KCal) F: 23(g) Kol: 60(g) Sz: 90(g) Zsir: 16(g) Cuk: 22(g) Só:4,64(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 50(mg)         |
|                | <b>befőtt,</b><br><br>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><br><br>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>babapiskóta (01,03),</b><br><br>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)   | <b>jégkrém (07),</b><br><br>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><br><br>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>krémtúró (07),</b><br><br>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)   | <b>alma kompót (12),</b><br><br>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>Ébéd</b>    | <b>vajgaluska leves (09,01,03), brassói aprópecsenye (07),</b><br><br>E:2 275(Kj) 544(KCal) F: 26(g) Kol: 42(g) Sz: 70(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:1,59(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 97(mg)   | <b>burgonyaleves (01,09,03,10), sonkás spagetti,</b><br><br>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><br><br>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),</b><br><br>E:2 661(Kj) 637(KCal) F: 23(g) Kol: 36(g) Sz: 81(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g) Só:7,63(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 173(mg) | <b>palócleves (09,01,03,10,07), kakaós palacsinta (07,01,03),</b><br><br>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><br><br>E:36(g) Sz: 66(g) Zsir: 27(g) Cuk: 0(g)  | <b>húsleves (03,01), sertéspörkölt diétás, petrezselymes burgonya,</b><br><br>E:2 848(Kj) 681(KCal) F: 46(g) Kol: 96(g) Sz: 78(g) Zsir: 22(g) Cuk: 0(g) Só:3,91(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 123(mg)          |
|                | <b>édes keksz (01,07,03),</b><br><br>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>habos puding (07),</b><br><br>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)  | <b>natúr joghurt (07),</b><br><br>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)   | <b>reszelt alma,</b><br><br>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)  | <b>rostos ivólé,</b><br><br>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>édes keksz (01,07,03),</b><br><br>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>édes keksz (01,07,03),</b><br><br>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, félbarna kenyér (01),</b><br><br>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) | <b>gyümölcs tea (12), kastély csemege, félbarna kenyér (01),</b><br><br>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)  | <b>gyümölcs tea (12), párizsi felvágott, félbarna kenyér (01),</b><br><br>E:2 366(Kj) 566(KCal) F: 20(g) Kol: 0(g) Sz: 89(g) Zsir: 14(g) Cuk: 21(g) Só:3,44(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 129(mg)                                   | <b>gyümölcs tea (12), sonkás szelet, félbarna kenyér (01),</b><br><br>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)                             | <b>gyümölcs tea (12), csirkemell sonka felvágott, félbarna kenyér (01),</b><br><br>E:2 080(Kj) 498(KCal) F: 20(g) Kol: 0(g) Sz: 89(g) Zsir: 6(g) Cuk: 20(g) Só:3,56(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 33(mg) | <b>gyümölcs tea (12), sonkás szelet, félbarna kenyér (01),</b><br><br>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)    | <b>gyümölcs tea (12), sajtos párizsi felvágott (07), félbarna kenyér (01),</b><br><br>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) |

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,