

Étlap epekímélő egész napos ellátás 2026.06.08. - 2026.06.14.

	hétfő 2026.06.08.	kedd 2026.06.09.	szerda 2026.06.10.	csütörtök 2026.06.11.	péntek 2026.06.12.	szombat 2026.06.13.	vasárnap 2026.06.14.
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 (07,04,03,01), kifli (01), E:1 925(Kj) 461(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 74(g) Zsir: 11(g) Cuk: 25(g) Só:0,82(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 285(mg)	fekete kávé, tea (12), tej (07), vaniliás csiga (03,07,01), E: 895(Kj) 214(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 36(g) Zsir: 4(g) Cuk: 22(g) Só:0,33(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 300(mg)	fekete kávé, tea (12), kenőmájas (07,04,03,01), félbarna kenyér (01), kígyóborka, 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)	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), főtt virsli, félbarna kenyér (01), kígyóborka, E:3 056(Kj) 731(KCal) F: 30(g) Kol: 86(g) Sz: 92(g) Zsir: 26(g) Cuk: 22(g) Só:8,50(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 240(mg)	fekete kávé, tea (12), főtt tojás (03), félbarna kenyér (01), kígyóborka, E:2 431(Kj) 582(KCal) F: 26(g) Kol: 0(g) Sz: 92(g) Zsir: 11(g) Cuk: 22(g) Só:2,24(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 116(mg)
Tízórai	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)	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)	jégkrém (07), 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)	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)	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)	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)
Ebéd	burgonyagombóc leves (01,09,03,10), sült hús, vadas mártás (07), tészta (03,01), E:3 110(Kj) 744(KCal) F: 45(g) Kol: 78(g) Sz: 93(g) Zsir: 24(g) Cuk: 6(g) Só:5,72(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 97(mg)	csirkeraguleves (01,03,09), grízes tészta (07), E:2 717(Kj) 650(KCal) F: 36(g) Kol: 53(g) Sz:115(g) Zsir: 4(g) Cuk: 23(g) Só:3,16(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 54(mg)	delikátleves zöldségekkel (01,03,09,10), fasírt, karalábefőzelék (01), félbarna kenyér (01), E:2 004(Kj) 480(KCal) F: 34(g) Kol: 60(g) Sz: 56(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:4,97(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 157(mg)	fahéjas almaleves (07), paprikás burgonya virslivel, félbarna kenyér (01), cékla, E:3 406(Kj) 815(KCal) F: 24(g) Kol: 58(g) Sz:122(g) Zsir: 19(g) Cuk: 20(g) Só:9,08(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 195(mg)	bakonyi betyárleves diétásan (09,01,03,10,07), kevert sütemény (07), E:2 759(Kj) 660(KCal) F: 24(g) Kol: 30(g) Sz: 75(g) Zsir: 27(g) Cuk: 13(g) Só:3,06(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 119(mg)	tarhonyaleves diétás, sertéspörkölt, zöldbabfőzelék (01), félbarna kenyér (01), 78(g) Sz: 84(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g)	erőleves diétásan (09,01,03,10), sült csirkecomb, párolt rizs, cékla, E:2 276(Kj) 545(KCal) F: 40(g) Kol:128(g) Sz: 71(g) Zsir: 10(g) Cuk: 7(g) Só:3,69(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 44(mg)
Uzsonna	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)	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)	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)	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)	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)	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)	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)
Vacsora	gyümölcs tea (12), kastély csemege, margarin (07), félbarna kenyér (01), kígyóborka, 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)	gyümölcs tea (12), zala felvágott (06), sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), kígyóborka, E:2 906(Kj) 695(KCal) F: 28(g) Kol: 99(g) Sz: 91(g) Zsir: 23(g) Cuk: 20(g) Só:3,23(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 461(mg)	gyümölcs tea (12), pizzasonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kígyóborka, E:2 196(Kj) 525(KCal) F: 22(g) Kol: 42(g) Sz: 89(g) Zsir: 8(g) Cuk: 20(g) Só:3,82(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 57(mg)	gyümölcs tea (12), csirkemell sonka felvágott, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), kígyóborka, E:2 769(Kj) 662(KCal) F: 27(g) Kol: 59(g) Sz: 91(g) Zsir: 20(g) Cuk: 20(g) Só:3,56(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 482(mg)	gyümölcs tea (12), sonkás szelet, margarin (07), félbarna kenyér (01), kígyóborka, 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)	gyümölcs tea (12), sonkakrém, félbarna kenyér (01), kígyóborka, 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)	gyümölcs tea (12), formázott pulykamell sonka (06), margarin (07), félbarna kenyér (01), kígyóborka, 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)

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