

Étlap pépes 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), kukoricadara lekvárral (01,08,11,06,07), félbarna kenyér (01), E:3 267(Kj) 782(KCal) F: 22(g) Kol: 0(g) Sz:161(g) Zsir: 4(g) Cuk: 26(g) Só:3,08(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 89(mg)	fekete kávé, tea (12), zöldséges felvágott, félbarna kenyér (01), E:2 533(Kj) 606(KCal) F: 21(g) Kol: 55(g) Sz: 90(g) Zsir: 17(g) Cuk: 22(g) Só:3,34(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 46(mg)	fekete kávé, tea (12), főtt virsli, félbarna kenyér (01), E:3 006(Kj) 719(KCal) F: 29(g) Kol: 86(g) Sz: 90(g) Zsir: 25(g) Cuk: 22(g) Só:8,50(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 225(mg)	fekete kávé, tea (12), főtt tojás (03), félbarna kenyér (01), E:2 097(Kj) 502(KCal) F: 19(g) Kol: 0(g) Sz: 90(g) Zsir: 6(g) Cuk: 22(g) Só:2,24(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 67(mg)
Tízórai	gyümölcs joghurt (07), E: 389(Kj) 93(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 13(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:0,14(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)	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)	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)	krémtúró (07), 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)	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)	sertésraguleves (01,03,09,10), grízes tészta (07), E:2 892(Kj) 692(KCal) F: 33(g) Kol: 48(g) Sz:115(g) Zsir: 10(g) Cuk: 23(g) Só:2,82(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 50(mg)	paradicsomleves (01,03), fasírt, karalábefőzelék (01), félbarna kenyér (01), E:2 700(Kj) 646(KCal) F: 39(g) Kol: 60(g) Sz: 91(g) Zsir: 13(g) Cuk: 10(g) Só:2,46(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 184(mg)	fahéjas almaleves (07), paprikás burgonya virslivel, félbarna kenyér (01), E:3 267(Kj) 782(KCal) F: 24(g) Kol: 58(g) Sz:116(g) Zsir: 19(g) Cuk: 13(g) Só:8,14(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, E:2 138(Kj) 511(KCal) F: 39(g) Kol:128(g) Sz: 65(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:2,75(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)	gyümölcs joghurt (07), E: 389(Kj) 93(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 13(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:0,14(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 180(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)	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)	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)	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)	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, 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), zabkása (01,08,06,07), E:1 719(Kj) 411(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 81(g) Zsir: 6(g) Cuk: 30(g) Só:0,25(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 254(mg)	gyümölcs tea (12), pizzasonka felvágott, félbarna kenyér (01), E:2 016(Kj) 482(KCal) F: 21(g) Kol: 42(g) Sz: 88(g) Zsir: 4(g) Cuk: 20(g) Só:3,68(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 48(mg)	gyümölcs tea (12), csirkemell sonka felvágott, félbarna kenyér (01), 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)	gyümölcs tea (12), sonkás szelet, félbarna kenyér (01), 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)	gyümölcs tea (12), sonkakrém, félbarna kenyér (01), E:2 241(Kj) 536(KCal) F: 21(g) Kol: 42(g) Sz: 88(g) Zsir: 10(g) Cuk: 20(g) Só:3,75(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 48(mg)	gyümölcs tea (12), formázott pulykamell sonka (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)

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=Csillagfürt,14=Puhatestűek,15=Édesítő,