

Étlap pépes egész napos ellátás 2026.06.22. - 2026.06.28.

	hétfő 2026.06.22.	kedd 2026.06.23.	szerda 2026.06.24.	csütörtök 2026.06.25.	péntek 2026.06.26.	szombat 2026.06.27.	vasárnap 2026.06.28.
Reggeli	fekete kávé, tea (12), tej (07), briós (01,07,03,06), 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)	fekete kávé, tea (12), kefir (07), kifli (01), E:1 699(Kj) 407(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 81(g) Zsir: 2(g) Cuk: 25(g) Só:1,10(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 215(mg)	fekete kávé, tea (12), kakaó (07), kakaós csiga (01,06), E:2 694(Kj) 644(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz:107(g) Zsir: 17(g) Cuk: 57(g) Só:0,73(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 304(mg)	fekete kávé, tea (12), pizzasonka felvágott, félbarna kenyér (01), E:2 051(Kj) 491(KCal) F: 21(g) Kol: 42(g) Sz: 90(g) Zsir: 4(g) Cuk: 22(g) Só:3,68(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 48(mg)	fekete kávé, tea (12), formázott pulykamell sonka (06), félbarna kenyér (01), E:2 108(Kj) 504(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 90(g) Zsir: 5(g) Cuk: 22(g) Só:3,80(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 44(mg)	fekete kávé, tea (12), körözött (07), félbarna kenyér (01), E:2 280(Kj) 545(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 93(g) Zsir: 8(g) Cuk: 23(g) Só:2,66(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 74(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)
Tízórai	mese omlós keksz (01,05,06,08,03), 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)	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)	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)	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)	puding (07), E: 685(Kj) 164(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 23(g) Zsir: 4(g) Cuk: 10(g) Só:0,33(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 295(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)	alma kompót (15,12), E: 147(Kj) 35(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 8(g) Zsir: 0(g) Cuk: 1(g) Só:0,26(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 6(mg)
Ebéd	daragaluska leves (01,03,09,10), sült hús, kapormártás (01,07), párolt rizs, E:3 389(Kj) 811(KCal) F: 44(g) Kol: 78(g) Sz: 98(g) Zsir: 26(g) Cuk: 0(g) Só:3,32(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 149(mg)	sertésraguleves (01,03,09,10), morzsás nudli lekvárral (01), E:3 605(Kj) 863(KCal) F: 37(g) Kol: 48(g) Sz:149(g) Zsir: 10(g) Cuk: 17(g) Só:4,28(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 57(mg)	burgonyaleves (01,09,03), csirkepaprikás (07), tészta (01,03), E:3 252(Kj) 778(KCal) F: 52(g) Kol:135(g) Sz: 95(g) Zsir: 27(g) Cuk: 1(g) Só:5,09(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 89(mg)	zellerkrémleves (01,09,07), pirított zsemlekočka (01), rakott zöldbab (07), E:3 591(Kj) 859(KCal) F: 42(g) Kol: 66(g) Sz: 78(g) Zsir: 37(g) Cuk: 0(g) Só:6,54(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 106(mg)	bakonyi betyárleves (01,09,03,10,07), vendégváró sós kifli (07,01,03), E:2 714(Kj) 649(KCal) F: 32(g) Kol: 55(g) Sz: 87(g) Zsir: 17(g) Cuk: 2(g) Só:4,33(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 149(mg)	lebbencsleves (01,03,09,10), baromfi vagdalt (01,06), burgonyafőzelék (01), félbarna kenyér (01), 0(g) Sz:107(g) Zsir: 16(g) Cuk: 1(g)	húsleves (01,03,09,10), holstein szelet (03), párolt rizs, E:2 783(Kj) 666(KCal) F: 46(g) Kol: 96(g) Sz: 76(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g) Só:3,99(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 115(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)	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)	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)	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)	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)	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)
Vacsora	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), párizsi felvágott, félbarna kenyér (01), 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)	gyümölcs tea (12), zöldséges felvágott, félbarna kenyér (01), E:2 497(Kj) 597(KCal) F: 21(g) Kol: 55(g) Sz: 88(g) Zsir: 17(g) Cuk: 20(g) Só:3,34(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 46(mg)	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), mézes felvágott, félbarna kenyér (01), 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)	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), kukoricadara lekvárral (01,08,11,06,07), E:1 792(Kj) 429(KCal) F: 8(g) Kol: 0(g) Sz: 91(g) Zsir: 3(g) Cuk: 24(g) Só:0,84(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 61(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,