

Étlap epekímélő egész napos ellátás 2026.06.29. - 2026.07.05.

	hétfő 2026.06.29.	kedd 2026.06.30.	szerda 2026.07.01.	csütörtök 2026.07.02.	péntek 2026.07.03.	szombat 2026.07.04.	vasárnap 2026.07.05.
Reggeli	fekete kávé, tea (12), tejeskávé (01,07), kuglóf (01,07,03,06), margarin (07), E:2 967(Kj) 710(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz:116(g) Zsir: 19(g) Cuk: 48(g) Só:1,11(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 370(mg)	fekete kávé, tea (12), tojásrántotta (03), félbarna kenyér (01), kigyóborka, E:2 715(Kj) 650(KCal) F: 31(g) Kol: 0(g) Sz: 92(g) Zsir: 16(g) Cuk: 22(g) Só:2,34(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 150(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), gyümölcs joghurt (07), kifli (01), 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)	fekete kávé, tea (12), hamé (03,06,08), félbarna kenyér (01), kigyóborka, E:3 144(Kj) 752(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 93(g) Zsir: 31(g) Cuk: 23(g) Só:4,03(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 53(mg)	fekete kávé, tea (12), tejbegríz fahéj szóráttal (01,07), 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)	fekete kávé, tea (12), főtt tojás (03), félbarna kenyér (01), kigyóborka, 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)
	dörmi (01,03,07,06), E: 485(Kj) 116(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 17(g) Zsir: 5(g) Cuk: 9(g) Só:0,19(g) Tel.Zs: 1(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)	tejszelet (07,01,03), E: 493(Kj) 118(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 10(g) Zsir: 8(g) Cuk: 8(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 5(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)	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)	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)
Ebéd	burgonyagombóc leves (09,01,03,10), sertéspörkölt diétás, tészta (01,03), E:2 667(Kj) 638(KCal) F: 42(g) Kol: 78(g) Sz: 77(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g) Só:4,33(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 49(mg)	gulyásleves (09,01,03,10), grízes tészta (01,03), E:3 193(Kj) 764(KCal) F: 35(g) Kol: 48(g) Sz:129(g) Zsir: 10(g) Cuk: 23(g) Só:4,28(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 56(mg)	karalábéleves (01,03,09,10), húsgombóc (03,01), kapormártás (01,07), főtt burgonya, E:3 445(Kj) 824(KCal) F: 41(g) Kol: 60(g) Sz:107(g) Zsir: 25(g) Cuk: 0(g) Só:5,90(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 188(mg)	vajgaluska leves (09,01,03), rakott sárgarépa (07), E:2 101(Kj) 503(KCal) F: 31(g) Kol: 60(g) Sz: 54(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:6,17(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 222(mg)	borsodi pandúrleves (07,01,09,03), kiflipuding (01,07,03), E:3 726(Kj) 891(KCal) F: 34(g) Kol: 99(g) Sz:107(g) Zsir: 28(g) Cuk: 18(g) Só:2,74(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 267(mg)	köményleves kenyérkockákkal (01,03,09,10), fasírt (01,03), tökfőzelék (01,03,09,10,07), félbarna kenyér (01), 60(g) Sz: 88(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g)	csontleves (03,01,09,10), sült csirkecomb, párolt rizs, cékla, E:3 378(Kj) 808(KCal) F: 67(g) Kol:136(g) Sz: 83(g) Zsir: 22(g) Cuk: 0(g) Só:4,20(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 92(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)	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)	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)	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)	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)	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)
Vacsora	gyümölcs tea (12), sajtos párizsi felvágott (07), margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóborka, 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)	gyümölcs tea (12), kastély csemege, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóborka, 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), sonkás szelet, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóborka, 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), formázott pulykamell sonka (06), sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), kigyóborka, E:2 780(Kj) 665(KCal) F: 30(g) Kol: 59(g) Sz: 91(g) Zsir: 19(g) Cuk: 20(g) Só:3,80(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 499(mg)	gyümölcs tea (12), csirkemell sonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóborka, 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)	gyümölcs tea (12), zöldséges felvágott, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), kigyóborka, E:3 206(Kj) 767(KCal) F: 28(g) Kol:114(g) Sz: 90(g) Zsir: 31(g) Cuk: 20(g) Só:3,34(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 501(mg)	gyümölcs tea (12), párizsi felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóborka, 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)

01=Glutén,02=Rákkfélék,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csilagfürt,14=Puhatestűek,15=Édesítő,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető