

## Étlap pépes egész napos ellátás 2026.06.29. - 2026.07.05.

	<b>hétfő</b> 2026.06.29.	<b>kedd</b> 2026.06.30.	<b>szerda</b> 2026.07.01.	<b>csütörtök</b> 2026.07.02.	<b>péntek</b> 2026.07.03.	<b>szombat</b> 2026.07.04.	<b>vasárnap</b> 2026.07.05.
<b>Reggeli</b>	<b>fekete kávé, tea (12), tejeskávé (01,07), kuglóf (01,07,03,06),</b> E:2 817(Kj) 674(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz:116(g) Zsir: 15(g) Cuk: 48(g) Só:0,97(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 370(mg)	<b>fekete kávé, tea (12), tojásrántotta (03), félbarna kenyér (01),</b> E:2 665(Kj) 638(KCal) F: 30(g) Kol: 0(g) Sz: 91(g) Zsir: 16(g) Cuk: 22(g) Só:2,34(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 135(mg)	<b>fekete kávé, tea (12), tej (07), vaniliás csiga (03,07,01),</b> 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)	<b>fekete kávé, tea (12), gyümölcs joghurt (07), kifli (01),</b> 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), kukoricadara lekvárral (01,08,11,06,07),</b> E:1 828(Kj) 437(KCal) F: 8(g) Kol: 0(g) Sz: 93(g) Zsir: 3(g) Cuk: 26(g) Só:0,84(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 61(mg)	<b>fekete kávé, tea (12), tejbegríz fahéj szórattal (01,07),</b> 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 tojás (03), félbarna kenyér (01),</b> E:2 381(Kj) 570(KCal) F: 25(g) Kol: 0(g) Sz: 90(g) Zsir: 11(g) Cuk: 22(g) Só:2,24(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 101(mg)
<b>Tízórai</b>	<b>babapiskóta (01,03),</b> 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> 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>habos puding (07),</b> 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>jégkrém (07),</b> 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>édes keksz (01,07,03),</b> 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>gyümölcs,</b> 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>natúr joghurt (07),</b> 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>Ebéd</b>	<b>burgonyagombóc leves (09,01,03,10), sertéspörkölt diétás, tészta (01,03),</b> 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)	<b>gulyásleves (09,01,03,10), grízes tészta (01,03),</b> 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)	<b>karalábéleves (01,03,09,10), húsgombóc (03,01), kapormártás (01,07), főtt burgonya,</b> 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)	<b>vajgaluska leves (09,01,03), rakott sárgarépa (07),</b> 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)	<b>borsodi pandúrleves (07,01,09,03), kiflipuding (01,07,03),</b> 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)	<b>köményleves kenyérkockákkal (01,03,09,10), fasírt (01,03), tökfőzelék (01,03,09,10,07), félbarna kenyér (01),</b> 60(g) Sz: 88(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g)	<b>csontleves (03,01,09,10), sült csirkecomb, párolt rizs,</b> E:3 153(Kj) 754(KCal) F: 66(g) Kol:136(g) Sz: 71(g) Zsir: 22(g) Cuk: 0(g) Só:2,92(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 75(mg)
<b>Uzsonna</b>	<b>gyümölcs,</b> 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>édes keksz (01,07,03),</b> 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> 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>babapiskóta (01,03),</b> 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>rostos ivólé,</b> 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>krémtúró (07),</b> 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>mese omlós keksz (01,05,06,08,03),</b> 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)
<b>Vacsora</b>	<b>gyümölcs tea (12), sajtos párizsi felvágott (07), félbarna kenyér (01),</b> 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)	<b>gyümölcs tea (12), kastély csemege, félbarna kenyér (01),</b> 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), sonkás szelet, félbarna kenyér (01),</b> 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), zabkása (07,01,08,06),</b> 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)	<b>gyümölcs tea (12), csirkemell sonka felvágott, félbarna kenyér (01),</b> 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), zöldséges felvágott, félbarna kenyér (01),</b> 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)	<b>gyümölcs tea (12), párizsi felvágott, félbarna kenyér (01),</b> 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)

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,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető