

## Étlap epekímélő egész napos ellátás 2024.07.22. - 2024.07.28.

	<b>hétfő</b> 2024.07.22.	<b>kedd</b> 2024.07.23.	<b>szerda</b> 2024.07.24.	<b>csütörtök</b> 2024.07.25.	<b>péntek</b> 2024.07.26.	<b>szombat</b> 2024.07.27.	<b>vasárnap</b> 2024.07.28.
<b>Reggeli</b>	<b>fekete kávé, tea (12), kakaó (07), margarin (07), kalács (01,07,03,06),</b>  E:1 978(Kj) 473(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 77(g) Zsir: 12(g) Cuk: 39(g) Só:0,82(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 304(mg)	<b>fekete kávé, tea (12), sajtos párizsi felvágott (07), margarin (07), császár zsemle (01,07,06), kígyóborka,</b>  E:2 397(Kj) 573(KCal) F: 19(g) Kol: 45(g) Sz: 79(g) Zsir: 19(g) Cuk: 28(g) Só:2,20(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 200(mg)	<b>fekete kávé, tea (12), tejeskávé (07,01), margarin (07), briós (01,07,03,06),</b>  E:2 771(Kj) 663(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 116(g) Zsir: 15(g) Cuk: 43(g) Só:1,08(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 303(mg)	<b>fekete kávé, tea (12), csirkemell sonka felvágott, margarin (07), császár zsemle (01,07,06),</b>  E:1 950(Kj) 466(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 79(g) Zsir: 10(g) Cuk: 28(g) Só:2,26(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 5(mg)	<b>fekete kávé, tea (12), zöldséges felvágott, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01),</b>  E:3 245(Kj) 776(KCal) F: 27(g) Kol:114(g) Sz: 94(g) Zsir: 31(g) Cuk: 25(g) Só:3,34(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 486(mg)	<b>fekete kávé, tea (12), főtt virsli, félbarna kenyér (01), kígyóborka,</b>  E:3 110(Kj) 744(KCal) F: 30(g) Kol: 86(g) Sz: 95(g) Zsir: 26(g) Cuk: 25(g) Só:8,50(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 240(mg)	<b>fekete kávé, tea (12), tejbegríz fahéj szóráttal (07,01),</b>  E:1 920(Kj) 459(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 83(g) Zsir: 5(g) Cuk: 32(g) Só:0,49(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 369(mg)
	<b>sós keksz (01,11,03),</b>  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)	<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>sós keksz (01,11,03),</b>  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)	<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>gyümölcs joghurt (07),</b>  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)	<b>nápolyi (01,05,06),</b>  E: 864(Kj) 207(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 25(g) Zsir: 10(g) Cuk: 3(g) Só:0,21(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 27(mg)	<b>sós keksz (01,11,03),</b>  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)
<b>Tízórai</b>	<b>vajgaluska leves (09,01,03), sült hús, párolt rizs, tejfölös uborkasaláta (07),</b>  E:2 818(Kj) 674(KCal) F: 38(g) Kol: 78(g) Sz: 90(g) Zsir: 17(g) Cuk: 20(g) Só:3,47(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 92(mg)	<b>gulyásleves diétásan (09,01,03,10), grízes tészta (01,03),</b>  E:3 126(Kj) 748(KCal) F: 34(g) Kol: 48(g) Sz:117(g) Zsir: 27(g) Cuk: 20(g) Só:4,34(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 64(mg)	<b>kertészleves (01,09,03), húsgombóc (03), főtt burgonya, kapormártás (01,07),</b>  E:3 280(Kj) 785(KCal) F: 38(g) Kol: 60(g) Sz:104(g) Zsir: 22(g) Cuk: 0(g) Só:3,70(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 115(mg)	<b>őszibarack krémleves (01,12,07), rakott sárgarépa (07), félbarna kenyér (01),</b>  E:2 458(Kj) 588(KCal) F: 34(g) Kol: 60(g) Sz: 86(g) Zsir: 11(g) Cuk: 5(g) Só:7,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 207(mg)	<b>alföldi betyárleves diétásan (01,03), túró gombóc édes tejföllel (01,07),</b>  E:3 048(Kj) 729(KCal) F: 34(g) Kol: 48(g) Sz:108(g) Zsir: 17(g) Cuk: 15(g) Só:5,19(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 67(mg)	<b>zellerleves (09,01,03,10), sült csirkemell, cukkinifőzelék (12,07), félbarna kenyér (01),</b>  91(g) Sz: 47(g) Zsir: 19(g) Cuk: 1(g)	<b>csontleves (09,01,03,10), sült csirkecomb, petrezselymes burgonya, párolt sárgarépa,</b>  E:3 574(Kj) 855(KCal) F: 67(g) Kol:128(g) Sz: 80(g) Zsir: 26(g) Cuk: 0(g) Só:6,79(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 160(mg)
	<b>nápolyi (01,05,06),</b>  E: 864(Kj) 207(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 25(g) Zsir: 10(g) Cuk: 3(g) Só:0,21(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 27(mg)	<b>margarin (07), félbarna kenyér (01),</b>  E: 487(Kj) 116(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 19(g) Zsir: 2(g) Cuk: 0(g) Só:0,71(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 8(mg)	<b>gyümölcs,</b>  E: 183(Kj) 44(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 10(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 19(mg)	<b>croissant (01,03,07,06),</b>  E: 888(Kj) 213(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 25(g) Zsir: 11(g) Cuk: 12(g) Só:0,18(g) Tel.Zs: 6(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>gyümölcs,</b>  E: 183(Kj) 44(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 10(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 19(mg)	<b>gyümölcs,</b>  E: 183(Kj) 44(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 10(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 19(mg)
<b>Uzsonna</b>	<b>gyümölcs tea (12), pulykasonka felvágott (06), margarin (07), császár zsemle (01,07,06), kígyóborka,</b>  E:1 902(Kj) 455(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 74(g) Zsir: 10(g) Cuk: 23(g) Só:2,50(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 31(mg)	<b>gyümölcs tea (12), kenőmájás, félbarna kenyér (01), kígyóborka,</b>  E:2 504(Kj) 599(KCal) F: 23(g) Kol:134(g) Sz: 89(g) Zsir: 15(g) Cuk: 20(g) Só:4,63(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 53(mg)	<b>gyümölcs tea (12), trappista sajt (07), margarin (07), félbarna kenyér (01), kígyóborka,</b>  E:2 933(Kj) 702(KCal) F: 32(g) Kol: 6(g) Sz: 90(g) Zsir: 22(g) Cuk: 20(g) Só:4,44(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 408(mg)	<b>gyümölcs tea (12), sonkás szelet, félbarna kenyér (01), kígyóborka,</b>  E:2 045(Kj) 489(KCal) F: 24(g) Kol: 0(g) Sz: 92(g) Zsir: 3(g) Cuk: 21(g) Só:3,92(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 48(mg)	<b>gyümölcs tea (12), hamé (03,06,08), félbarna kenyér (01), kígyóborka,</b>  E:3 108(Kj) 744(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 91(g) Zsir: 31(g) Cuk: 21(g) Só:4,03(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 53(mg)	<b>gyümölcs tea (12), kastély csemege, margarin (07), félbarna kenyér (01), kígyóborka,</b>  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)	<b>gyümölcs tea (12), gépsonka felvágott, félbarna kenyér (01), kígyóborka,</b>  E:1 926(Kj) 461(KCal) F: 18(g) Kol: 18(g) Sz: 89(g) Zsir: 3(g) Cuk: 20(g) Só:2,84(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 55(mg)
	<b>gyümölcs tea (12),</b>  E:1 902(Kj) 455(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 74(g) Zsir: 10(g) Cuk: 23(g) Só:2,50(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 31(mg)	<b>gyümölcs tea (12),</b>  E:2 504(Kj) 599(KCal) F: 23(g) Kol:134(g) Sz: 89(g) Zsir: 15(g) Cuk: 20(g) Só:4,63(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 53(mg)	<b>gyümölcs tea (12),</b>  E:2 933(Kj) 702(KCal) F: 32(g) Kol: 6(g) Sz: 90(g) Zsir: 22(g) Cuk: 20(g) Só:4,44(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 408(mg)	<b>gyümölcs tea (12),</b>  E:2 045(Kj) 489(KCal) F: 24(g) Kol: 0(g) Sz: 92(g) Zsir: 3(g) Cuk: 21(g) Só:3,92(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 48(mg)	<b>gyümölcs tea (12),</b>  E:3 108(Kj) 744(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 91(g) Zsir: 31(g) Cuk: 21(g) Só:4,03(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 53(mg)	<b>gyümölcs tea (12),</b>  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)	<b>gyümölcs tea (12),</b>  E:1 926(Kj) 461(KCal) F: 18(g) Kol: 18(g) Sz: 89(g) Zsir: 3(g) Cuk: 20(g) Só:2,84(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 55(mg)
<b>Vacsora</b>							

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