

Étlap pépes egész napos ellátás 2024.07.22. - 2024.07.28.

	hétfő 2024.07.22.	kedd 2024.07.23.	szerda 2024.07.24.	csütörtök 2024.07.25.	péntek 2024.07.26.	szombat 2024.07.27.	vasárnap 2024.07.28.
Reggeli	tea (12), kakaó (07), kalács (01,07,03,06), E:1 738(Kj) 416(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 72(g) Zsir: 8(g) Cuk: 34(g) Só:0,68(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 304(mg)	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)	tea (12), tejeskávé (07,01), briós (01,07,03,06), E:2 531(Kj) 605(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz:111(g) Zsir: 11(g) Cuk: 38(g) Só:0,94(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 303(mg)	tea (12), csirkemell sonka felvágott, császár zsemle (01,07,06), E:1 710(Kj) 409(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 74(g) Zsir: 6(g) Cuk: 23(g) Só:2,12(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 5(mg)	tea (12), zöldséges felvágott, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), E:3 156(Kj) 755(KCal) F: 27(g) Kol:114(g) Sz: 89(g) Zsir: 31(g) Cuk: 20(g) Só:3,34(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 486(mg)	tea (12), főtt virsli, félbarna kenyér (01), ketchup, E:3 084(Kj) 738(KCal) F: 29(g) Kol: 86(g) Sz: 94(g) Zsir: 25(g) Cuk: 20(g) Só:8,87(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 232(mg)	tea (12), tejbegriz fahéj szóráttal (07,01), E:1 830(Kj) 438(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 78(g) Zsir: 5(g) Cuk: 27(g) Só:0,49(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 369(mg)
Tízórai	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)	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)	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 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)	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)
Ebéd	vajgaluska leves (09,01,03), sült hús, párolt rizs, befőtt, E:2 632(Kj) 630(KCal) F: 36(g) Kol: 78(g) Sz: 80(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:2,97(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 66(mg)	gulyásleves diétásan (09,01,03,10), grízes tészta (01,03), 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)	kertészleves (01,09,03), paradicsomos húsgombóc (01), főtt burgonya, félbarna kenyér (01), E:3 901(Kj) 933(KCal) F: 44(g) Kol: 60(g) Sz:154(g) Zsir: 11(g) Cuk: 15(g) Só:3,29(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 111(mg)	őszibarack krémleves (01,12,07), rakott sárgarépa (07), félbarna kenyér (01), 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)	alföldi betyárleves diétásan (01,03), túró gombóc édes tejföllel (01,07), 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)	zellerleves (09,01,03,10), sült csirkemell, cukkinifőzelék (12,07), félbarna kenyér (01), 91(g) Sz: 47(g) Zsir: 19(g) Cuk: 1(g)	csontleves (09,01,03,10), sült csirkecomb, petrezselymes burgonya, párolt sárgarépa, 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)
Uzsonna	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)	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)	gyümölcs, 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)	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: 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)	gyümölcs, 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)
Vacsora	gyümölcs tea (12), pulykaszonka felvágott (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)	gyümölcs tea (12), kenőmájás, félbarna kenyér (01), E:2 454(Kj) 587(KCal) F: 22(g) Kol:134(g) Sz: 88(g) Zsir: 15(g) Cuk: 20(g) Só:4,63(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 38(mg)	gyümölcs tea (12), reszelt sajt tejföllel (07), félbarna kenyér (01), E:2 952(Kj) 706(KCal) F: 29(g) Kol: 22(g) Sz: 90(g) Zsir: 24(g) Cuk: 20(g) Só:4,07(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 388(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), hamé (03,06,08), félbarna kenyér (01), E:3 058(Kj) 732(KCal) F: 22(g) Kol: 0(g) Sz: 89(g) Zsir: 31(g) Cuk: 21(g) Só:4,03(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 38(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)	gyümölcs tea (12), kukoricadara tejföllel (01,08,11,06,07), E:1 558(Kj) 373(KCal) F: 8(g) Kol: 0(g) Sz: 73(g) Zsir: 3(g) Cuk: 20(g) Só:2,01(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 38(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=Csilagfűrt,14=Puhatestűek,15=Édesítő,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető