

Étlap epekímélő egész napos ellátás 2022.08.01. - 2022.08.07.

	hétfő 2022.08.01.	kedd 2022.08.02.	szerda 2022.08.03.	csütörtök 2022.08.04.	péntek 2022.08.05.	szombat 2022.08.06.	vasárnap 2022.08.07.
Reggeli	fekete kávé, garzon tea (12), kocka sajt (07), kukoricás kifli (01,03,06,07), kígyóborka, E:1 900(Kj) 455(KCal) F: 15(g) Kol: 0(g) Sz: 76(g) Zsir: 11(g) Cuk: 25(g) Só:1,14(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 270(mg)	fekete kávé, garzon tea (12), kakaó (07), fatörzs kifli (01,03,06,07), E:2 842(Kj) 680(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz:113(g) Zsir: 9(g) Cuk: 51(g) Só:0,97(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 304(mg)	fekete kávé, garzon tea (12), májkrém (01), félbarna kenyér (01), kígyóborka, E:2 362(Kj) 565(KCal) F: 21(g) Kol: 0(g) Sz: 96(g) Zsir: 10(g) Cuk: 25(g) Só:3,05(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 53(mg)	fekete kávé, garzon tea (12), tej (07), vaniliás csiga (03,07,01), E: 949(Kj) 227(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 4(g) Cuk: 25(g) Só:0,33(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 300(mg)	fekete kávé, garzon tea (12), sonkás szelet, margarin (07), császár zsemle (01,07,06), E:1 789(Kj) 428(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 80(g) Zsir: 6(g) Cuk: 28(g) Só:2,55(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 5(mg)	fekete kávé, garzon tea (12), pizzasonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kígyóborka, E:2 230(Kj) 534(KCal) F: 22(g) Kol: 42(g) Sz: 95(g) Zsir: 7(g) Cuk: 25(g) Só:3,75(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 63(mg)	fekete kávé, garzon tea (12), virsli, félbarna kenyér (01), kígyóborka, E:3 020(Kj) 723(KCal) F: 29(g) Kol: 90(g) Sz: 95(g) Zsir: 23(g) Cuk: 25(g) Só:4,76(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 73(mg)
Tízórai	limonádé (12), keksz (01), E: 300(Kj) 72(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 17(g) Zsir: 0(g) Cuk: 16(g) Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 1(mg)	gyümölcsle, keksz (01), E: 248(Kj) 59(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 13(g) Zsir: 0(g) Cuk: 11(g) Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	dinnye, E: 244(Kj) 58(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 13(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 25(mg)	gyümölcsle, keksz (01), E: 248(Kj) 59(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 13(g) Zsir: 0(g) Cuk: 11(g) Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	dinnye, E: 244(Kj) 58(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 13(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 25(mg)	gyümölcsle, édes p.kukoricapehely, E: 426(Kj) 102(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 22(g) Zsir: 0(g) Cuk: 14(g) Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	györi keksz, 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	kertészleves (01,03,06,07), sonkás tészta (01,03,07), E:2 324(Kj) 556(KCal) F: 26(g) Kol: 70(g) Sz: 67(g) Zsir: 31(g) Cuk: 0(g) Só:3,68(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 79(mg)	tarhonyaleves diétás (01,03,09,10), panírozott csirkemell (sütőben sütvé) (01,03,06,07), burgonyapüré (07), E:4 353(Kj) 1 041(KCal) F: 51(g) Kol: 79(g) Sz:107(g) Zsir:157(g) Cuk: 0(g) Só:5,57(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 154(mg)	rántottleves kenyérkockával diétás (01,03,09,10), vagdalt diétás (03,01), sárgarépafőzelék (01,03,09,10), félbarna kenyér (01), E:2 293(Kj) 549(KCal) F: 29(g) Kol: 48(g) Sz: 63(g) Zsir: 19(g) Cuk: 5(g) Só:7,20(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 117(mg)	hideg gyümölcsleves (01,12), rakott zöldbab (03,07), félbarna kenyér (01), E:4 427(Kj) 1 059(KCal) F: 43(g) Kol: 66(g) Sz:144(g) Zsir: 32(g) Cuk: 32(g) Só:3,23(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 264(mg)	alföldi betyárleves diétásan (01,03), izes derelye (01), E:2 143(Kj) 513(KCal) F: 25(g) Kol: 48(g) Sz: 59(g) Zsir: 18(g) Cuk: 10(g) Só:3,05(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 58(mg)	karalábéleves (01,03,09,10), párolt szelet, tört burgonya, cékla, 78(g) Sz:105(g) Zsir: 32(g) Cuk: 13(g)	csontleves (09,01,03,10), sült csirkecomb, párolt rizs, befőtt, E:3 845(Kj) 920(KCal) F: 40(g) Kol:128(g) Sz: 84(g) Zsir:251(g) Cuk: 12(g) Só:5,84(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 60(mg)
Uzsonna	őszibarack, E: 206(Kj) 49(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 11(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 10(mg)	édes p.kukoricapehely, E: 225(Kj) 54(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 12(g) Zsir: 0(g) Cuk: 3(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	piskótaszelet (01,03,08,06), E: 401(Kj) 96(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 15(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:0,16(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	puffasztott kukoricapehely, E: 231(Kj) 55(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 10(g) Zsir: 1(g) Cuk: 0(g) Só:0,15(g) Tel.Zs: 1(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)	keksz (01), E: 47(Kj) 11(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 2(g) Zsir: 0(g) Cuk: 1(g) Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	őszibarack, E: 206(Kj) 49(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 11(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 10(mg)
Vacsora	gyümölcs tea (12), felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), E: 950(Kj) 227(KCal) F: 6(g) Kol: 0(g) Sz: 40(g) Zsir: 4(g) Cuk: 20(g) Só:1,26(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 13(mg)	gyümölcs tea (12), csirkemell sonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kígyóborka, E:2 205(Kj) 528(KCal) F: 21(g) Kol: 0(g) Sz: 91(g) Zsir: 8(g) Cuk: 20(g) Só:3,63(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 48(mg)	gyümölcs tea (12), tavaszi felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), E:2 717(Kj) 650(KCal) F: 22(g) Kol: 66(g) Sz: 88(g) Zsir: 22(g) Cuk: 20(g) Só:3,63(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 48(mg)	gyümölcs tea (12), baromfi rúd (07), margarin (07), félbarna kenyér (01), kígyóborka, E:2 259(Kj) 541(KCal) F: 19(g) Kol: 0(g) Sz: 90(g) Zsir: 11(g) Cuk: 20(g) Só:3,51(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 48(mg)	szörp, sajtos párizsi felvágott (07), margarin (07), félbarna kenyér (01), kígyóborka, E:3 302(Kj) 790(KCal) F: 26(g) Kol: 45(g) Sz:131(g) Zsir: 17(g) Cuk: 60(g) Só:3,57(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 223(mg)	gyümölcs tea (12), zöldséges felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), E:2 572(Kj) 615(KCal) F: 21(g) Kol: 55(g) Sz: 88(g) Zsir: 19(g) Cuk: 20(g) Só:3,41(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 46(mg)	gyümölcs tea (12), felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), E:1 978(Kj) 473(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 88(g) Zsir: 5(g) Cuk: 20(g) Só:2,86(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 33(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,