

Étlap pépes 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	garzon tea (12), kocka sajt (07), kukoricás kifli (01,03,06,07), E:1 761(Kj) 421(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 69(g) Zsir: 11(g) Cuk: 20(g) Só:1,14(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 255(mg)	garzon tea (12), kakaó (07), fatörzs kifli (01,03,06,07), E:2 752(Kj) 658(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz:107(g) Zsir: 9(g) Cuk: 46(g) Só:0,97(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 304(mg)	garzon 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)	garzon tea (12), tej (07), vaniliás csiga (03,07,01), E: 860(Kj) 206(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 34(g) Zsir: 4(g) Cuk: 20(g) Só:0,33(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 300(mg)	garzon tea (12), sonkás szelet, vajkrém (07), félbarna kenyér (01), E:2 574(Kj) 616(KCal) F: 28(g) Kol: 0(g) Sz: 91(g) Zsir: 15(g) Cuk: 21(g) Só:3,95(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 161(mg)	garzon tea (12), pizzasonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), E:2 091(Kj) 500(KCal) F: 21(g) Kol: 42(g) Sz: 88(g) Zsir: 6(g) Cuk: 20(g) Só:3,75(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 48(mg)	garzon tea (12), virsli, ketchup, félbarna kenyér (01), E:2 994(Kj) 716(KCal) F: 28(g) Kol: 90(g) Sz: 94(g) Zsir: 23(g) Cuk: 20(g) Só:5,13(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 64(mg)
Tízórai	limonádé (12), reszelt alma, darált keksz (01,08,03,07,06), E:1 335(Kj) 319(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 64(g) Zsir: 5(g) Cuk: 24(g) Só:0,43(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 9(mg)	gyümölcslé, befőtt, E: 249(Kj) 60(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 24(g) Zsir: 0(g) Cuk: 22(g) Só:1,37(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 6(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)	gyümölcslé, babapiskóta (01,03), E: 704(Kj) 168(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 34(g) Zsir: 1(g) Cuk: 10(g) Só:0,02(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)	gyümölcslé, nápolyi (01,05,06), E: 849(Kj) 203(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 29(g) Zsir: 8(g) Cuk: 12(g) Só:0,18(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 20(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), sonkás tészta (01,03,07), E:2 368(Kj) 567(KCal) F: 27(g) Kol: 70(g) Sz: 68(g) Zsir: 31(g) Cuk: 0(g) Só:3,68(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 84(mg)	tarhonyaleves (01,03,09,10), panírozott csirkemell (sütőben sütve) (01,03,06,07), burgonyapüré (07), E:4 752(Kj) 1 137(KCal) F: 54(g) Kol: 86(g) Sz:113(g) Zsir:163(g) Cuk: 0(g) Só:5,66(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 163(mg)	rántottleves kenyérkockával (01,03,09,10), vagdalt (03,01), sárgarépafőzelék (01,03,09,10), félbarna kenyér (01), E:2 514(Kj) 602(KCal) F: 31(g) Kol: 48(g) Sz: 73(g) Zsir: 19(g) Cuk: 5(g) Só:6,97(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 124(mg)	hideg gyümölcsleves (01,12), rakott zöldbab (03,07), E:4 016(Kj) 961(KCal) F: 39(g) Kol: 66(g) Sz:125(g) Zsir: 32(g) Cuk: 32(g) Só:2,59(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 256(mg)	alföldi betyárleves (07,01), izes derelye (01), E:3 305(Kj) 791(KCal) F: 35(g) Kol: 73(g) Sz: 71(g) Zsir: 38(g) Cuk: 10(g) Só:3,31(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 92(mg)	karalábéleves (01,03,09,10), párolt szelet, tört burgonya, 78(g) Sz: 92(g) Zsir: 31(g) Cuk: 0(g)	csontleves (09,01,03,10), sült csirkecomb, párolt rizs, E:3 758(Kj) 899(KCal) F: 40(g) Kol:128(g) Sz: 69(g) Zsir:251(g) Cuk: 0(g) Só:6,01(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 62(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)	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)	tej (07), müzliszelet (07,06), E:1 127(Kj) 270(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 29(g) Zsir: 11(g) Cuk: 11(g) Só:0,30(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 177(mg)	reszelt alma, darált keksz (01,08,03,07,06), E:1 083(Kj) 259(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 49(g) Zsir: 5(g) Cuk: 9(g) Só:0,43(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 8(mg)	natúr joghurt (07), E: 414(Kj) 99(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 7(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,30(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 180(mg)	reszelt alma, darált keksz (01,08,03,07,06), E:1 083(Kj) 259(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 49(g) Zsir: 5(g) Cuk: 9(g) Só:0,43(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 8(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), húskenyér, margarin (07), félbarna kenyér (01), E:2 648(Kj) 633(KCal) F: 26(g) Kol:136(g) Sz: 88(g) Zsir: 18(g) Cuk: 20(g) Só:3,51(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 33(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)	gyümölcs tea (12), olasz 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: 38(mg)	gyümölcs tea (12), bécsi felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), E:2 392(Kj) 572(KCal) F: 22(g) Kol: 0(g) Sz: 89(g) Zsir: 14(g) Cuk: 20(g) Só:3,63(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 33(mg)	szörp, sajtos párizsi felvágott (07), margarin (07), félbarna kenyér (01), E:3 252(Kj) 778(KCal) F: 25(g) Kol: 45(g) Sz:129(g) Zsir: 17(g) Cuk: 60(g) Só:3,57(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 208(mg)	gyümölcs tea (12) zöldséges felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), E:2 235(Kj) 535(KCal) F: 21(g) Kol: 55(g) Sz: 67(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só:3,41(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 40(mg)	gyümölcs tea (12), baromfi vagdalt (01,03), brokkolifőzelék (01), félbarna kenyér (01), E:2 662(Kj) 637(KCal) F: 27(g) Kol: 0(g) Sz: 79(g) Zsir: 23(g) Cuk: 21(g) Só:3,64(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 225(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,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető