

## Étlap epekímélő egész napos ellátás 2024.09.02. - 2024.09.08.

	<b>hétfő</b> 2024.09.02.	<b>kedd</b> 2024.09.03.	<b>szerda</b> 2024.09.04.	<b>csütörtök</b> 2024.09.05.	<b>péntek</b> 2024.09.06.	<b>szombat</b> 2024.09.07.	<b>vasárnap</b> 2024.09.08.
<b>Reggeli</b>	<b>fekete kávé, tea (12), pulykasonka felvágott (06), sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), kígyóborka,</b>  E:2 816(Kj) 674(KCal) F: 30(g) Kol: 59(g) Sz: 93(g) Zsir: 19(g) Cuk: 22(g) Só:3,80(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 499(mg)	<b>fekete kávé, tea (12), tej (07), lekváros bukta (01,06,07,03),</b>  E:2 290(Kj) 548(KCal) F: 15(g) Kol: 0(g) Sz: 98(g) Zsir: 10(g) Cuk: 29(g) Só:0,97(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 300(mg)	<b>fekete kávé, tea (12), sajtos párizsi felvágott (07), margarin (07), félbarna kenyér (01), kígyóborka,</b>  E:2 714(Kj) 649(KCal) F: 26(g) Kol: 45(g) Sz: 92(g) Zsir: 19(g) Cuk: 22(g) Só:3,64(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 228(mg)	<b>fekete kávé, tea (12), tejeskávé (07,01), margarin (07), fatörzs kifli (01,03,06,07),</b>  E:2 958(Kj) 708(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz:112(g) Zsir: 13(g) Cuk: 48(g) Só:1,12(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 303(mg)	<b>fekete kávé, tea (12), kenőmájás, császár zsemle (01,07,06), kígyóborka,</b>  E:2 169(Kj) 519(KCal) F: 16(g) Kol:134(g) Sz: 76(g) Zsir: 16(g) Cuk: 25(g) Só:3,20(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 25(mg)	<b>fekete kávé, tea (12), kocka sajt (07), kifli (01),</b>  E:1 925(Kj) 461(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 74(g) Zsir: 11(g) Cuk: 25(g) Só:0,82(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 285(mg)	<b>fekete kávé, tea (12), tejbegríz kakaó szóráttal (07,01),</b>  E:1 879(Kj) 450(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: 370(mg)
	<b>Tízórai</b>	<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>puding (07),</b> E: 392(Kj) 94(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 19(g) Zsir: 1(g) Cuk: 15(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(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>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>nápolyi (01,05,06),</b> E: 972(Kj) 233(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 28(g) Zsir: 12(g) Cuk: 3(g) Só:0,24(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 30(mg)
<b>Ebéd</b>	<b>őszibarack krémleves (01,12,07), bácskai rizseshús diétásan, cékla,</b>  E:2 609(Kj) 624(KCal) F: 35(g) Kol: 78(g) Sz: 78(g) Zsir: 46(g) Cuk: 18(g) Só:8,58(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 64(mg)	<b>bakonyi betyárleves diétásan (09,01,03,10,07), grízés tészta (01,03),</b>  E:2 823(Kj) 675(KCal) F: 28(g) Kol: 30(g) Sz:113(g) Zsir: 25(g) Cuk: 20(g) Só:3,94(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 86(mg)	<b>kertészleves (01,09,03), pulykakorong (01,06), sárgarépafozelék (01,03,09,10), félbarna kenyér (01),</b>  E:3 198(Kj) 765(KCal) F: 34(g) Kol: 0(g) Sz: 87(g) Zsir: 28(g) Cuk: 7(g) Só:6,70(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 115(mg)	<b>zellerleves (09,01,03,10), paprikás burgonya virslivel, félbarna kenyér (01),</b>  E:3 313(Kj) 793(KCal) F: 28(g) Kol: 58(g) Sz:103(g) Zsir: 26(g) Cuk: 0(g) Só:9,39(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 178(mg)	<b>húsgombóclevés (09,03,01,10), kakaós csiga (01,07),</b>  E:2 220(Kj) 531(KCal) F: 31(g) Kol: 48(g) Sz: 58(g) Zsir: 23(g) Cuk: 15(g) Só:3,53(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 116(mg)	<b>tarhonyaleves diétás (01,03,09,10), főtt tojás (03), spenót főzelék (01,07), félbarna kenyér (01),</b>  0(g) Sz: 70(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g)	<b>csontleves (09,01,03,10), sertéspörkölt diétás, főtt burgonya, cékla, félbarna kenyér (01),</b>  E:3 996(Kj) 956(KCal) F: 68(g) Kol: 78(g) Sz:106(g) Zsir: 25(g) Cuk: 14(g) Só:8,76(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 99(mg)
<b>Uzsonna</b>	<b>nápolyi (01,05,06),</b> E: 972(Kj) 233(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 28(g) Zsir: 12(g) Cuk: 3(g) Só:0,24(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 30(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: 258(Kj) 62(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 14(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 13(mg)	<b>dörmi (01,03,07,06),</b> E: 485(Kj) 116(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 17(g) Zsir: 5(g) Cuk: 9(g) Só:0,19(g) Tel.Zs: 1(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>piskótaszület (01,03,08,06),</b> 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)	<b>gyümölcs,</b> E: 258(Kj) 62(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 14(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 13(mg)
<b>Vacsora</b>	<b>gyümölcs tea (12), baromfi rúd, margarin (07), félbarna kenyér (01),</b>  E:2 285(Kj) 547(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz: 88(g) Zsir: 13(g) Cuk: 20(g) Só:3,58(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 33(mg)	<b>gyümölcs tea (12), csirkemell sonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kígyóborka,</b>  E:2 281(Kj) 546(KCal) F: 21(g) Kol: 0(g) Sz: 91(g) Zsir: 10(g) Cuk: 20(g) Só:3,70(g) Tel.Zs: 1(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), mézes felvágott, félbarna kenyér (01), kígyóborka,</b>  E:2 266(Kj) 542(KCal) F: 22(g) Kol: 0(g) Sz: 90(g) Zsir: 10(g) Cuk: 21(g) Só:3,44(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 48(mg)	<b>gyümölcs tea (12), tavaszi felvágott, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01),</b>  E:3 300(Kj) 789(KCal) F: 28(g) Kol:125(g) Sz: 89(g) Zsir: 34(g) Cuk: 20(g) Só:3,56(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 488(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), felvágott, félbarna kenyér (01), kígyóborka,</b>  E:1 953(Kj) 467(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 90(g) Zsir: 3(g) Cuk: 20(g) Só:2,79(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 48(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=Édesítők,