

Étlap pépes egész napos ellátás
2026.10.05. - 2026.10.11.

	hétfő 2026.10.05	kedd 2026.10.06.	szerda 2026.10.07.	csütörtök 2026.10.08.	péntek 2026.10.09.	szombat 2026.10.10.	vasárnap 2026.10.11.
Reggeli	fekete kávé, tea (12), tejeskávé (07,01), fatörzs kifli (01,03,06,07), E:2 807(KJ) 672(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz:112(g) Zsir: 9(g) Cuk: 48(g) Só:0,98(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 303(mg)	fekete kávé, tea (12), gyümölcs joghurt (07), kifli (01), E:1 874(KJ) 448(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 87(g) Zsir: 5(g) Cuk: 25(g) Só:0,94(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 215(mg)	fekete kávé, tea (12), tej (07), gyümölcsekvár, félbarna kenyér (01), E:2 610(KJ) 624(KCal) F: 22(g) Kol: 0(g) Sz:119(g) Zsir: 5(g) Cuk: 22(g) Só:2,57(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 328(mg)	fekete kávé, tea (12), zala felvágott (06), félbarna kenyér (01), E:2 294(KJ) 549(KCal) F: 22(g) Kol: 45(g) Sz: 91(g) Zsir: 10(g) Cuk: 22(g) Só:3,23(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 46(mg)	fekete kávé, tea (12), sajtos párizsi felvágott (07), félbarna kenyér (01), E:2 513(KJ) 601(KCal) F: 25(g) Kol: 45(g) Sz: 90(g) Zsir: 15(g) Cuk: 22(g) Só:3,50(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 213(mg)	fekete kávé, tea (12), tejbegríz fahéj szórattal (07,01), E:1 866(KJ) 446(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: 369(mg)	fekete kávé, tea (12), főtt krinolin (06), félbarna kenyér (01), E:2 549(KJ) 610(KCal) F: 23(g) Kol: 60(g) Sz: 90(g) Zsir: 16(g) Cuk: 22(g) Só:4,64(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 50(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:0,75(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 180(mg)	krémtúró (07), E: 809(KJ) 194(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 17(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:0,09(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 90(mg)	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)	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)	gyümölcs joghurt (07), E: 778(KJ) 186(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 26(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,28(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 360(mg)	mese omlós keksz (01,05,06,08,03), E: 132(KJ) 31(KCal) F: 21(g) Kol: 0(g) Sz: 18(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	befőtt, E: 326(KJ) 78(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 15(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)
Tízórai	vajgaluska leves (09,01,03), sült hús, vadas mártás (01,10,07), tészta (03,01), E:3 275(KJ) 783(KCal) F: 45(g) Kol: 78(g) Sz: 88(g) Zsir: 30(g) Cuk: 6(g) Só:3,55(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 128(mg)	sertésraguleves (09,01,03,10), krumplis tészta (01,03), E:2 867(KJ) 686(KCal) F: 35(g) Kol: 48(g) Sz:109(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:3,61(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 66(mg)	burgonyaleves (01,09,03,10), baromfi vagdalt (01,06), zöldbabfőzelék, félbarna kenyér (01), E:3 167(KJ) 758(KCal) F: 32(g) Kol: 0(g) Sz:112(g) Zsir: 18(g) Cuk: 1(g) Só:7,12(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 111(mg)	delikátleves zöldségekkel (01,03,09,10), rakott karalábé (07), félbarna kenyér (01), E:2 212(KJ) 529(KCal) F: 35(g) Kol: 60(g) Sz: 70(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só:8,71(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 194(mg)	bakonyi betyárleves (09,01,03,10,07), vargabéles (03,01,07), E:4 577(KJ) 1 095(KCal) F: 47(g) Kol: 55(g) Sz:147(g) Zsir: 30(g) Cuk: 16(g) Só:2,56(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 271(mg)	köményleves kenyérkockákkal (01,03,09,10), fasírt (03,01), tökfőzelék (01,07,03,09,10), félbarna kenyér (01), 60(g) Sz: 88(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g) Ca: 0(mg)	húsleves (09,01,03,10), Sajtos sertés szelet (07), sárgarépas rizs (01,03,09,10), E:3 302(KJ) 790(KCal) F: 50(g) Kol: 98(g) Sz: 73(g) Zsir: 28(g) Cuk: 0(g) Só:5,10(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 239(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)	gyümölcs, E: 527(KJ) 126(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 29(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,07(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 132(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, E: 527(KJ) 126(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 29(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,07(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 132(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)	banán, E: 220(KJ) 53(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 12(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,03(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 55(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)
Uzsonna	gyümölcs tea (12), kastély csemege, félbarna kenyér (01), E:2 058(KJ) 492(KCal) F: 22(g) Kol: 0(g) Sz: 91(g) Zsir: 4(g) Cuk: 20(g) Só:3,74(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 33(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), 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)	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), mézes felvágott, félbarna kenyér (01), E:2 216(KJ) 530(KCal) F: 21(g) Kol: 0(g) Sz: 88(g) Zsir: 10(g) Cuk: 21(g) Só:3,44(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 33(mg)	gyümölcs tea (12), formázott pulykamell sonka (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), tavaszi felvágott, félbarna kenyér (01), E:2 641(KJ) 632(KCal) F: 22(g) Kol: 66(g) Sz: 88(g) Zsir: 20(g) Cuk: 20(g) Só:3,56(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 48(mg)
Vacsora							

01=Glutén,02=Rákkfélek,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélek,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csilagfűrt,14=Puhatestűek,15=Édesítő,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető