

## Étlap epekímélő egész napos ellátás 2024.10.07. - 2024.10.13.

	<b>hétfő</b> 2024.10.07.	<b>kedd</b> 2024.10.08.	<b>szerda</b> 2024.10.09.	<b>csütörtök</b> 2024.10.10.	<b>péntek</b> 2024.10.11.	<b>szombat</b> 2024.10.12.	<b>vasárnap</b> 2024.10.13.
<b>Reggeli</b>	<b>fekete kávé, tea (12), kakaó (07), margarin (07), fatörzs kifli (01,03,06,07),</b>  E:2 863(Kj) 685(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz:110(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	<b>fekete kávé, tea (12), pulykasonka felvágott (06), margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</b>  E:2 308(Kj) 552(KCal) F: 24(g) Kol: 0(g) Sz: 92(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	<b>fekete kávé, tea (12), tej (07), izes bukta (01,03,07),</b>  E:2 865(Kj) 685(KCal) F: 22(g) Kol: 0(g) Sz:103(g) Zsir: 19(g) Cuk: 25(g) Só:0,98(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 385(mg)	<b>fekete kávé, tea (12), trappista sajt (07), margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</b>  E:2 969(Kj) 710(KCal) F: 32(g) Kol: 6(g) Sz: 92(g) Zsir: 22(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	<b>fekete kávé, tea (12), sonkás szelet, margarin (07), császár zsemle (01,07,06), kigyóuborka,</b>  E:1 861(Kj) 445(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz: 78(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	<b>fekete kávé, tea (12), gyümölcs joghurt (07), kifli (01),</b>  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)	<b>fekete kávé, tea (12), főtt krinolin (06), félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</b>  E:2 599(Kj) 622(KCal) F: 24(g) Kol: 60(g) Sz: 92(g) Zsir: 16(g) Cuk: 22(g) Só:4,64(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 65(mg)
<b>Tízórai</b>	<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: 0(g) Ca: 0(mg)	<b>tejszelet (07,01,03),</b>  E: 493(Kj) 118(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 10(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(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>befőtt,</b>  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)	<b>befőtt,</b>  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)	<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>Ebéd</b>	<b>zöldségkrémleves (09,01,03,10,07), pirított zsemlekocka (01), sajtos csirkemell (07), burgonyapüré (07), befőtt,</b>  E:3 767(Kj) 901(KCal) F: 55(g) Kol: 88(g) Sz: 98(g) Zsir: 26(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	<b>gyümölcsleves (01,12,07), húsos rakott tészta (01,03,09,10,07),</b>  E:3 246(Kj) 777(KCal) F: 35(g) Kol: 50(g) Sz:116(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	<b>zellerleves (09,01,03,10), sült csirkemell, sárgarépafozelék (01,03,09,10), félbarna kenyér (01),</b>  E:2 042(Kj) 489(KCal) F: 40(g) Kol: 91(g) Sz: 53(g) Zsir: 17(g) Cuk: 5(g) Só:3,80(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 120(mg)	<b>reszelttészta leves (01,03), eszterházy tokány (01), párolt rizs,</b>  E:2 431(Kj) 582(KCal) F: 43(g) Kol: 86(g) Sz: 93(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	<b>gulyásleves diétásan (09,01,03,10), piskóatekerics (03,01),</b>  E:3 895(Kj) 932(KCal) F: 31(g) Kol: 48(g) Sz:172(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	<b>rizsleves (01,09,03,10), halrudacska (01,02,03,04,06,10), sült burgonya (sütőben sütte), tartármártás (10,07,03),</b>  E: 8(g) Sz:133(g) Zsir: 39(g) Cuk: 3(g)	<b>erőleves diétásan (09,01,03,10), sertéspörkölt diétás, tarhonya (03,01), cékla,</b>  E:2 640(Kj) 631(KCal) F: 39(g) Kol: 78(g) Sz: 67(g) Zsir: 14(g) Cuk: 14(g) Só:4,36(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 41(mg)
<b>Uzsonna</b>	<b>rostos ivólé,</b>  E: 201(Kj) 48(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 11(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	<b>sütőtök,</b>  E:1 176(Kj) 281(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 58(g) Zsir: 2(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	<b>gyümölcs,</b>  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)	<b>vaníliás karika,</b>  E:1 017(Kj) 243(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 29(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(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: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(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>sütőtök,</b>  E:1 176(Kj) 281(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 58(g) Zsir: 2(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 140(mg)
<b>Vacsora</b>	<b>gyümölcs tea (12), mézes felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</b>  E:2 416(Kj) 578(KCal) F: 22(g) Kol: 0(g) Sz: 90(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	<b>gyümölcs tea (12), párizsi felvágott, félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</b>  E:2 416(Kj) 578(KCal) F: 21(g) Kol: 0(g) Sz: 91(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	<b>gyümölcs tea (12), körözött (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</b>  E:2 184(Kj) 523(KCal) F: 24(g) Kol: 0(g) Sz: 93(g) Zsir: 5(g) Cuk: 21(g) Só:2,72(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 125(mg)	<b>gyümölcs tea (12), kenőmájás, félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</b>  E:2 504(Kj) 599(KCal) F: 23(g) Kol:134(g) Sz: 89(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	<b>gyümölcs tea (12), tavaszi felvágott, félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</b>  E:2 691(Kj) 644(KCal) F: 23(g) Kol: 66(g) Sz: 89(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	<b>gyümölcs tea (12), hamé (03,06,08), császár zsemle (01,07,06), kigyóuborka,</b>  E:2 738(Kj) 655(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 75(g) Zsir: 32(g) Cuk: 23(g) Só:2,59(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 25(mg)	<b>gyümölcs tea (12), tojáskrém (03,07,10), félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</b>  E:2 428(Kj) 581(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 90(g) Zsir: 13(g) Cuk: 20(g) Só:3,99(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 108(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,15=Édesítő,