

## Étlap epekímélő egész napos ellátás 2024.10.28. - 2024.11.03.

	<b>hétfő</b> 2024.10.28.	<b>kedd</b> 2024.10.29.	<b>szerda</b> 2024.10.30.	<b>csütörtök</b> 2024.10.31.	<b>péntek</b> 2024.11.01.	<b>szombat</b> 2024.11.02.	<b>vasárnap</b> 2024.11.03.
<b>Réggeli</b>	<b>fekete kávé, tea (12), tej (07), csokis rúd (01,07,03),</b>  E:3 454(Kj) 826(KCal) F: 19(g) Kol: 0(g) Sz:106(g) Zsir: 36(g) Cuk: 44(g) Só:1,69(g) Tel.Zs: 20(g) Ca: 300(mg)	<b>fekete kávé, tea (12), párizsi felvágott, margarin (07), császárs zsemle (01,07,06), kígyóuborka,</b>  E:2 232(Kj) 534(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 77(g) Zsir: 19(g) Cuk: 25(g) Só:2,14(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 116(mg)	<b>fekete kávé, tea (12), bundáskenyér (sütőben sültve, olaj nélkül) (03,01), kígyóuborka,</b>  E:2 289(Kj) 548(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 92(g) Zsir: 9(g) Cuk: 22(g) Só:6,24(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 99(mg)	<b>fekete kávé, tea (12), karamell (07), margarin (07), briós (01,07,03,06),</b>  E:2 449(Kj) 586(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz:105(g) Zsir: 14(g) Cuk: 40(g) Só:0,94(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 183(mg)	<b>fekete kávé, tea (12), kastély csemege, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01),</b>  E:2 752(Kj) 658(KCal) F: 28(g) Kol: 59(g) Sz: 94(g) Zsir: 18(g) Cuk: 22(g) Só:3,74(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 473(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>fekete kávé, tea (12), főtt virsli, félbarna kenyér (01), kígyóuborka,</b>  E:3 056(Kj) 731(KCal) F: 30(g) Kol: 86(g) Sz: 92(g) Zsir: 26(g) Cuk: 22(g) Só:8,50(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 240(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: 1(g) Ca: 0(mg)	<b>alma kompót (12),</b>  E:1 197(Kj) 286(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 69(g) Zsir: 0(g) Cuk: 50(g) Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 18(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>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>gyümölcs joghurt (07),</b>  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)	<b>alma kompót (12),</b>  E:1 197(Kj) 286(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 69(g) Zsir: 0(g) Cuk: 50(g) Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 18(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>zöldségleves (09,01,03,10), sült hús, párolt rizs, párolt sárgarépa,</b>  E:2 717(Kj) 650(KCal) F: 38(g) Kol: 78(g) Sz: 79(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só:4,68(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 127(mg)	<b>gyümölcsleves (01,12,07), sajtos-sonkás tészta (03,01,07),</b>  E:3 249(Kj) 777(KCal) F: 26(g) Kol: 24(g) Sz:120(g) Zsir: 19(g) Cuk: 26(g) Só:4,13(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 264(mg)	<b>burgonyaleves (01,07,03), pulykakorong (01,06), sárgarépa-főzelék (01,03,09,10), félbarna kenyér (01),</b>  E:3 567(Kj) 853(KCal) F: 37(g) Kol: 0(g) Sz:102(g) Zsir: 34(g) Cuk: 7(g) Só:6,03(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 132(mg)	<b>delikátleves zöldségekkel (01,03,09,10), rakott karalábé (07), félbarna kenyér (01),</b>  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)	<b>hortobágyi betyárleves diétásan (01,09,07), meggyes linzer (01,03,07),</b>  E:3 844(Kj) 920(KCal) F: 31(g) Kol: 48(g) Sz:119(g) Zsir: 32(g) Cuk: 20(g) Só:2,33(g) Tel.Zs: 9(g) Ca: 163(mg)	<b>rántottleves kenyérkockával (01,03,09,10), sült csirkemell, zöldbabfőzelék (01), félbarna kenyér (01),</b>  91(g) Sz: 62(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g)	<b>erőleves (09,01,03,10), sertéspörkölt diétás, főtt burgonya, cékla,</b>  E:3 543(Kj) 848(KCal) F: 62(g) Kol: 78(g) Sz: 87(g) Zsir: 29(g) Cuk: 14(g) Só:4,88(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 83(mg)
<b>Uzsonna</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>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>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>alma kompót (12),</b>  E:1 197(Kj) 286(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 69(g) Zsir: 0(g) Cuk: 50(g) Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 18(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: 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>piskótaszelet (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>Vacsora</b>	<b>gyümölcs tea (12), mézes felvágott, félbarna kenyér (01), kígyóuborka,</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), pulykasonka felvágott (06), margarin (07), félbarna kenyér (01), kígyóuborka,</b>  E:2 272(Kj) 544(KCal) F: 24(g) Kol: 0(g) Sz: 90(g) Zsir: 9(g) Cuk: 20(g) Só:3,94(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 59(mg)	<b>gyümölcs tea (12), trappista sajt (07), margarin (07), félbarna kenyér (01),</b>  E:2 883(Kj) 690(KCal) F: 31(g) Kol: 6(g) Sz: 88(g) Zsir: 22(g) Cuk: 20(g) Só:4,44(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 393(mg)	<b>gyümölcs tea (12), felvágott, félbarna kenyér (01), kígyóuborka,</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)	<b>gyümölcs tea (12), baromfi rúd, margarin (07), császárs zsemle (01,07,06), kígyóuborka,</b>  E:1 964(Kj) 470(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 74(g) Zsir: 13(g) Cuk: 23(g) Só:2,14(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 20(mg)	<b>gyümölcs tea (12), csirkemell sonka felvágott, félbarna kenyér (01), kígyóuborka,</b>  E:2 130(Kj) 510(KCal) F: 21(g) Kol: 0(g) Sz: 91(g) Zsir: 6(g) Cuk: 20(g) Só:3,56(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 48(mg)	<b>gyümölcs tea (12), zöldfűszeres túrókrém (01,07,03), félbarna kenyér (01), kígyóuborka,</b>  E:1 981(Kj) 474(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 90(g) Zsir: 4(g) Cuk: 21(g) Só:2,45(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 68(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,