

## Étlap epekímélő egész napos ellátás 2024.11.04. - 2024.11.10.

	<b>hétfő</b> 2024.11.04.	<b>kedd</b> 2024.11.05.	<b>szerda</b> 2024.11.06.	<b>csütörtök</b> 2024.11.07.	<b>péntek</b> 2024.11.08.	<b>szombat</b> 2024.11.09.	<b>vasárnap</b> 2024.11.10.
<b>Reggeli</b>	<b>fekete kávé, tea (12), tejeskávé (07,01), margarin (07), kalács (01,07,03,06),</b> E:1 944(Kj) 465(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 76(g) Zsir: 12(g) Cuk: 36(g) Só:0,83(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 303(mg)	<b>fekete kávé, tea (12), kocka sajt (07), kifli (01), kigyóuborka,</b> E:1 975(Kj) 473(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 76(g) Zsir: 11(g) Cuk: 25(g) Só:0,82(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 300(mg)	<b>fekete kávé, tea (12), kenőmájás, császár zsemle (01,07,06), kigyóuborka,</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), kakaó (07), holland sós perec (01,06),</b> E:2 802(Kj) 670(KCal) F: 19(g) Kol: 0(g) Sz:126(g) Zsir: 9(g) Cuk: 42(g) Só:2,13(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 304(mg)	<b>fekete kávé, tea (12), sonkás szelet, vajkrém (07), császár zsemle (01,07,06), kigyóuborka,</b> E:2 342(Kj) 560(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz: 80(g) Zsir: 19(g) Cuk: 26(g) Só:2,68(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 20(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: 1(g) Ca: 0(mg)	<b>habos puding (07),</b> 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)	<b>túró rudi (07),</b> E: 345(Kj) 83(KCal) F: 6(g) Kol: 0(g) Sz: 8(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 10(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>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>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>natúr joghurt (07),</b> 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)
<b>Ebéd</b>	<b>meggyleves (01,12,07), fűszeres sült csirkecombfilé, párolt rizs, tartármártás (10,07,03),</b> E:2 884(Kj) 690(KCal) F: 30(g) Kol: 8(g) Sz: 82(g) Zsir: 31(g) Cuk: 12(g) Só:3,35(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 66(mg)	<b>zellerkrémleves (09,01,07), pirított zsemlekocka (01), húsos rakott tészta (01,03,09,10,07),</b> E:3 813(Kj) 912(KCal) F: 42(g) Kol: 50(g) Sz: 85(g) Zsir: 39(g) Cuk: 1(g) Só:6,60(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 155(mg)	<b>daragaluska leves (01,03,09,10), sült csirkemell, sárgarépafozélék (01,03,09,10), félbarna kenyér (01),</b> E:2 302(Kj) 551(KCal) F: 46(g) Kol: 91(g) Sz: 71(g) Zsir: 13(g) Cuk: 5(g) Só:3,76(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 179(mg)	<b>köményleves kenyérkockákkal (01,03,09,10), pásztortarhonya virslivel (03,01), cékla,</b> E:2 931(Kj) 701(KCal) F: 25(g) Kol: 58(g) Sz: 91(g) Zsir: 20(g) Cuk: 1(g) Só:12,25(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 170(mg)	<b>gulyásleves diétásan (09,01,03,10), izes derelye,</b> E:3 301(Kj) 790(KCal) F: 36(g) Kol: 48(g) Sz:133(g) Zsir: 11(g) Cuk: 26(g) Só:2,87(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 54(mg)	<b>delikátleves zöldségekkel (01,03,09,10), sült virsli, spenót főzelék, félbarna kenyér (01),</b> E:3 366(g) Sz: 69(g) Zsir: 28(g) Cuk: 0(g)	<b>orjaleves (09,01,03,10), sült hús, petrezselymes burgonya, alma kompót (12),</b> E:4 829(Kj) 1 155(KCal) F: 71(g) Kol: 78(g) Sz:146(g) Zsir: 28(g) Cuk: 51(g) Só:1,95(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 115(mg)
<b>Uzsonna</b>	<b>sütötök,</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>méz, margarin (07), félbarna kenyér (01),</b> E: 760(Kj) 182(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 35(g) Zsir: 2(g) Cuk: 16(g) Só:0,71(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 8(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>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>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>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>Vacsora</b>	<b>gyümölcs tea (12), csirkemell sonka felvágott, félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</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), pulykasonka felvágott (06), margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</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), 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), zala felvágott (06), félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</b> E:2 308(Kj) 552(KCal) F: 23(g) Kol: 45(g) Sz: 90(g) Zsir: 11(g) Cuk: 20(g) Só:3,23(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 61(mg)	<b>gyümölcs tea (12), sajtos párizsi felvágott (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</b> E:2 528(Kj) 605(KCal) F: 26(g) Kol: 45(g) Sz: 89(g) Zsir: 15(g) Cuk: 20(g) Só:3,50(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 228(mg)	<b>gyümölcs tea (12), kastély csemege, félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</b> E:2 108(Kj) 504(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 92(g) Zsir: 4(g) Cuk: 20(g) Só:3,74(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 48(mg)	<b>gyümölcs tea (12), felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</b> E:2 104(Kj) 503(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 90(g) Zsir: 7(g) Cuk: 20(g) Só:2,93(g) Tel.Zs: 1(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=Csillagfűrt,14=Puhatestűek,15=Édesítő,

|