

Étlap pépes egész napos ellátás 2024.11.04. - 2024.11.10.

	hétfő 2024.11.04.	kedd 2024.11.05.	szerda 2024.11.06.	csütörtök 2024.11.07.	péntek 2024.11.08.	szombat 2024.11.09.	vasárnap 2024.11.10.
Reggeli	tea (12), tejeskávé (07,01), kalács (01,07,03,06), E:1 757(Kj) 420(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 74(g) Zsir: 8(g) Cuk: 34(g) Só:0,69(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 303(mg)	tea (12), kocka sajt (07), kifli (01), E:1 889(Kj) 452(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 72(g) Zsir: 11(g) Cuk: 23(g) Só:0,82(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 285(mg)	tea (12), kenőmájás, félbarna kenyér (01), E:2 454(Kj) 587(KCal) F: 22(g) Kol:134(g) Sz: 88(g) Zsir: 15(g) Cuk: 20(g) Só:4,63(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 38(mg)	tea (12), kakaó (07), holland sós perec (01,06), E:2 766(Kj) 662(KCal) F: 19(g) Kol: 0(g) Sz:123(g) Zsir: 9(g) Cuk: 40(g) Só:2,13(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 304(mg)	tea (12), banános tejpép (07,01), E: 870(Kj) 208(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 43(g) Zsir: 0(g) Cuk: 28(g) Só:0,14(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 38(mg)	tea (12), gyümölcs joghurt (07), kifli (01), E:1 838(Kj) 440(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 84(g) Zsir: 5(g) Cuk: 23(g) Só:0,94(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 215(mg)	tea (12), főtt krinolin (06), félbarna kenyér (01), ketchup, E:2 626(Kj) 628(KCal) F: 24(g) Kol: 60(g) Sz: 94(g) Zsir: 16(g) Cuk: 20(g) Só:5,01(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 56(mg)
	babapiskóta (01,03), E: 500(Kj) 120(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 23(g) Zsir: 1(g) Cuk: 11(g) Só:0,06(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(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)	házi barackos joghurt (07), E: 318(Kj) 76(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 7(g) Zsir: 4(g) Cuk: 2(g) Só:0,79(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 136(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)	babapiskóta (01,03), E: 500(Kj) 120(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 23(g) Zsir: 1(g) Cuk: 11(g) Só:0,06(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(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)	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)
Tízórai	babapiskóta (01,03), E: 500(Kj) 120(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 23(g) Zsir: 1(g) Cuk: 11(g) Só:0,06(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(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)	házi barackos joghurt (07), E: 318(Kj) 76(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 7(g) Zsir: 4(g) Cuk: 2(g) Só:0,79(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 136(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)	babapiskóta (01,03), E: 500(Kj) 120(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 23(g) Zsir: 1(g) Cuk: 11(g) Só:0,06(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(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)	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)
	meggy leves (01,12,07), fűszeres sült csirkecombfilé, párolt rizs, tartármártás (10,07,03), 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: 86(mg)	zellerkrémleves (09,01,07), pirított zsemlekocka (01), húsos rakott tészta (01,03,09,10,07), 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)	daragaluska leves (01,03,09,10), sült csirkemell, sárgarépa főzelék (01,03,09,10), félbarna kenyér (01), 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)	köményleves kenyérkockákkal (01,03,09,10), pásztorharonya virslivel (03,01), E:2 706(Kj) 647(KCal) F: 24(g) Kol: 58(g) Sz: 79(g) Zsir: 20(g) Cuk: 1(g) Só:10,97(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 152(mg)	gulyásleves diétásan (09,01,03,10), izes derelye, 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)	delikátleves zöldségekkel (01,03,09,10), sült virsli, spenót főzelék, félbarna kenyér (01), 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)	orjaleves (09,01,03,10), sült hús, petrezselymes burgonya, alma kompót (12), 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)
Ebéd	sütötök, 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)	méz, félbarna kenyér (01), E: 685(Kj) 164(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 35(g) Zsir: 0(g) Cuk: 16(g) Só:0,64(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 8(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)	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)	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)	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 tea (12), csirkemell sonka felvágott, sajtkrém, félbarna kenyér (01), E:2 679(Kj) 641(KCal) F: 26(g) Kol: 0(g) Sz: 90(g) Zsir: 18(g) Cuk: 20(g) Só:4,01(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 283(mg)	gyümölcs tea (12), kukoricadara tejföllel (01,08,11,06,07) E:1 561(Kj) 373(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 75(g) Zsir: 4(g) Cuk: 20(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 37(mg)	gyümölcs tea (12), körözött (07), félbarna kenyér (01), E:2 134(Kj) 511(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 91(g) Zsir: 5(g) Cuk: 21(g) Só:2,72(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 110(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), reszelt sajt tejföllel (07), félbarna kenyér (01), E:2 802(Kj) 670(KCal) F: 29(g) Kol: 5(g) Sz: 90(g) Zsir: 20(g) Cuk: 20(g) Só:3,95(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 333(mg)	gyümölcs tea (12), felvágott, félbarna kenyér (01), E:1 903(Kj) 455(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 88(g) Zsir: 3(g) Cuk: 20(g) Só:2,79(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 33(mg)
Uzsonna	sütötök, 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)	méz, félbarna kenyér (01), E: 685(Kj) 164(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 35(g) Zsir: 0(g) Cuk: 16(g) Só:0,64(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 8(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)	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)	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)	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)
Vacsora	gyümölcs tea (12), csirkemell sonka felvágott, sajtkrém, félbarna kenyér (01), E:2 679(Kj) 641(KCal) F: 26(g) Kol: 0(g) Sz: 90(g) Zsir: 18(g) Cuk: 20(g) Só:4,01(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 283(mg)	gyümölcs tea (12), kukoricadara tejföllel (01,08,11,06,07) E:1 561(Kj) 373(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 75(g) Zsir: 4(g) Cuk: 20(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 37(mg)	gyümölcs tea (12), körözött (07), félbarna kenyér (01), E:2 134(Kj) 511(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 91(g) Zsir: 5(g) Cuk: 21(g) Só:2,72(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 110(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), reszelt sajt tejföllel (07), félbarna kenyér (01), E:2 802(Kj) 670(KCal) F: 29(g) Kol: 5(g) Sz: 90(g) Zsir: 20(g) Cuk: 20(g) Só:3,95(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 333(mg)	gyümölcs tea (12), felvágott, félbarna kenyér (01), E:1 903(Kj) 455(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 88(g) Zsir: 3(g) Cuk: 20(g) Só:2,79(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 33(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=Édesítő,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető