

Étlap epekímélő egész napos ellátás 2024.11.25. - 2024.12.01.

	hétfő 2024.11.25.	kedd 2024.11.26.	szerda 2024.11.27.	csütörtök 2024.11.28.	péntek 2024.11.29.	szombat 2024.11.30.	vasárnap 2024.12.01.
Reggeli	fekete kávé, tea (12), tej (07), vaníliás csiga (03,07,01), E: 895(Kj) 214(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 36(g) Zsir: 4(g) Cuk: 22(g) Só:0,33(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 300(mg)	fekete kávé, tea (12), tojásrántotta (03), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 715(Kj) 650(KCal) F: 31(g) Kol: 0(g) Sz: 92(g) Zsir: 16(g) Cuk: 22(g) Só:2,34(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 150(mg)	fekete kávé, tea (12), zöldséges felvágott, margarin (07), császár zsemle (01,07,06), kigyóuborka, E:2 363(Kj) 565(KCal) F: 15(g) Kol: 55(g) Sz: 76(g) Zsir: 21(g) Cuk: 25(g) Só:2,04(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 33(mg)	fekete kávé, tea (12), kakaó (07), sajtos rúd (01,07,03,06), E:3 442(Kj) 824(KCal) F: 20(g) Kol: 0(g) Sz: 96(g) Zsir: 40(g) Cuk: 34(g) Só:2,73(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 304(mg)	fekete kávé, tea (12), kastély csemege, sajtkrém (07), császár zsemle (01,07,06), E:2 381(Kj) 570(KCal) F: 22(g) Kol: 59(g) Sz: 78(g) Zsir: 18(g) Cuk: 25(g) Só:2,30(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 445(mg)	fekete kávé, tea (12), tejbegríz kakaó szórattal (07,01), 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)	fekete kávé, tea (12), főtt virsli, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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)
	Tízórai	sós keksz (01,11,03), 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)	nápolyi (01,05,06), 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)	puding (07), E: 685(Kj) 164(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 23(g) Zsir: 4(g) Cuk: 10(g) Só:0,33(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 295(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)	tejszelet (07,01,03), E: 493(Kj) 118(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 10(g) Zsir: 8(g) Cuk: 8(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 0(mg)	sós keksz (01,11,03), 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)
Ebéd		zöldségkrémleves (09,01,03,10,07), pirított zsemlekocka (01), fűszeres sült csirkecombfilé, tört burgonya, cékla, E:2 909(Kj) 696(KCal) F: 38(g) Kol: 0(g) Sz: 94(g) Zsir: 19(g) Cuk: 7(g) Só:4,28(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 63(mg)	palócleves (09,01,03,10,07), túró gombóc édes tejföllel (01,07), E:3 266(Kj) 781(KCal) F: 33(g) Kol: 36(g) Sz:118(g) Zsir: 18(g) Cuk: 15(g) Só:5,55(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 64(mg)	daragaluska leves (01,03,09,10), fasírt diétásan (03,01), tökfőzelék (01,07,03,09,10), félbarna kenyér (01), E:3 124(Kj) 747(KCal) F: 48(g) Kol: 60(g) Sz: 93(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só:5,34(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 373(mg)	meggyleves (01,12,07), tarhonyás hús diétásan (03,01), cékla, E:2 504(Kj) 599(KCal) F: 34(g) Kol: 72(g) Sz: 68(g) Zsir: 13(g) Cuk: 17(g) Só:7,13(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 53(mg)	bakonyi betyárleves diétásan (09,01,03,10,07), pogácsa (01,03,07), E:2 949(Kj) 706(KCal) F: 32(g) Kol: 32(g) Sz: 80(g) Zsir: 26(g) Cuk: 2(g) Só:5,13(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 238(mg)	tojásleves (01,03), sárgarépás csirkemell, párolt rizs, 66(g) Sz: 69(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g)
	Uzsonna	alma kompót (12), 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)	sós keksz (01,11,03), 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)	dzsem , félbarna kenyér (01), E: 625(Kj) 150(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 32(g) Zsir: 1(g) Cuk: 0(g) Só:0,64(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 12(mg)	piskótaszelet (01,03,08,06), 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)	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)	alma kompót (12), 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)
Vacsora		gyümölcs tea (12), sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 485(Kj) 595(KCal) F: 21(g) Kol: 59(g) Sz: 90(g) Zsir: 15(g) Cuk: 20(g) Só:2,24(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 488(mg)	gyümölcs tea (12), sonkás szelet, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 703(Kj) 647(KCal) F: 30(g) Kol: 59(g) Sz: 93(g) Zsir: 17(g) Cuk: 21(g) Só:3,92(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 488(mg)	gyümölcs tea (12), pizzasonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 216(Kj) 530(KCal) F: 22(g) Kol: 42(g) Sz: 90(g) Zsir: 9(g) Cuk: 20(g) Só:3,82(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 63(mg)	gyümölcs tea (12), tavaszi felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 842(Kj) 680(KCal) F: 23(g) Kol: 66(g) Sz: 89(g) Zsir: 24(g) Cuk: 20(g) Só:3,70(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 63(mg)	gyümölcs tea (12), csirkemell sonka felvágott, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, 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)	gyümölcs tea (12), párizsi felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 567(Kj) 614(KCal) F: 21(g) Kol: 0(g) Sz: 91(g) Zsir: 18(g) Cuk: 21(g) Só:3,58(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 144(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,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető