

Étlap pépes 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	tea (12), tej (07), vaniliás csiga (03,07,01), E: 860(Kj) 206(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 34(g) Zsir: 4(g) Cuk: 20(g) Só:0,33(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 300(mg)	tea (12), tojásrántotta (03), félbarna kenyér (01), E:2 629(Kj) 629(KCal) F: 30(g) Kol: 0(g) Sz: 88(g) Zsir: 16(g) Cuk: 20(g) Só:2,34(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 135(mg)	tea (12), méz, margarin (07), félbarna kenyér (01), E:2 201(Kj) 527(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz:104(g) Zsir: 5(g) Cuk: 36(g) Só:2,38(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 33(mg)	tea (12), kakaó (07), briós (01,07,03,06), E:2 512(Kj) 601(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz:108(g) Zsir: 11(g) Cuk: 38(g) Só:0,93(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 304(mg)	tea (12), kastély csemege, sajtkrém (07), császár zsemle (01,07,06), E:2 345(Kj) 561(KCal) F: 22(g) Kol: 59(g) Sz: 76(g) Zsir: 18(g) Cuk: 23(g) Só:2,30(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 445(mg)	tea (12), tejbegríz kakaó szóráttal (07,01), E:1 843(Kj) 441(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 78(g) Zsir: 5(g) Cuk: 27(g) Só:0,49(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 370(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)
	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)	befőtt, 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)	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)	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)	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)	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)
Ebéd	zöldségkrémleves (09,01,03,10,07), pirított zsemlekocka (01), fűszeres sült csirkecombfilé, tört burgonya, alma kompót (12), E:3 968(Kj) 949(KCal) F: 38(g) Kol: 0(g) Sz:156(g) Zsir: 19(g) Cuk: 50(g) Só:3,36(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 82(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), E:2 365(Kj) 566(KCal) F: 33(g) Kol: 72(g) Sz: 62(g) Zsir: 13(g) Cuk: 11(g) Só:6,19(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), sárgarépas csirkemell, párolt rizs, 66(g) Sz: 69(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g)	orjaleves (09,01,03,10), sertéspörkölt diétás, főtt burgonya, E:3 703(Kj) 886(KCal) F: 71(g) Kol: 78(g) Sz: 78(g) Zsir: 34(g) Cuk: 0(g) Só:2,66(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 74(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, 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)	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)	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)	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)	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)
Vacsora	gyümölcs tea (12), sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), E:2 435(Kj) 583(KCal) F: 20(g) Kol: 59(g) Sz: 88(g) Zsir: 15(g) Cuk: 20(g) Só:2,24(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 473(mg)	gyümölcs tea (12), sonkás szelet, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), E:2 653(Kj) 635(KCal) F: 29(g) Kol: 59(g) Sz: 91(g) Zsir: 17(g) Cuk: 21(g) Só:3,92(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 473(mg)	gyümölcs tea (12), kukoricadara tejföllel (01,08,11,06,07), E:1 511(Kj) 361(KCal) F: 8(g) Kol: 0(g) Sz: 73(g) Zsir: 4(g) Cuk: 20(g) Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 22(mg)	gyümölcs tea (12), tavaszi felvágott, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), E:3 300(Kj) 789(KCal) F: 28(g) Kol:125(g) Sz: 89(g) Zsir: 34(g) Cuk: 20(g) Só:3,56(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 488(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), baromfi vagdalt (01,06), karalábefőzelék (01), félbarna kenyér (01), E:2 135(Kj) 511(KCal) F: 21(g) Kol: 0(g) Sz: 72(g) Zsir: 13(g) Cuk: 21(g) Só:4,14(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 104(mg)	gyümölcs tea (12), pulykasonka felvágott (06), sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), E:2 730(Kj) 653(KCal) F: 29(g) Kol: 59(g) Sz: 89(g) Zsir: 19(g) Cuk: 20(g) Só:3,80(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 484(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