

Étlap bentlakó 60 év felett egész napos ellát. 2025.03.10. - 2025.03.16.

	hétfő 2025.03.10.	kedd 2025.03.11.	szerda 2025.03.12.	csütörtök 2025.03.13.	péntek 2025.03.14.	szombat 2025.03.15.	vasárnap 2025.03.16.
Reggeli	fekete kávé, tea (12), kakaó (07), fatörzs kifli (01,03,06,07), margarin (07), E:2 938(Kj) 703(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz:110(g) Zsír: 13(g) Cuk: 48(g) Só:1,11(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 304(mg)	fekete kávé, tea (12), tojásrántotta (03), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:2 249(Kj) 538(KCal) F: 25(g) Kol: 0(g) Sz: 73(g) Zsír: 15(g) Cuk: 32(g) Só:1,30(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 127(mg)	fekete kávé, tea (12), vaniliás tej (07,01), kuglóf (01,07,03,06), margarin (07), E:2 545(Kj) 609(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 98(g) Zsír: 17(g) Cuk: 38(g) Só:0,97(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 250(mg)	fekete kávé, tea (12), csirkemell sonka felvágott, vajkrém (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:2 176(Kj) 521(KCal) F: 15(g) Kol: 0(g) Sz: 66(g) Zsír: 21(g) Cuk: 23(g) Só:2,72(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 29(mg)	fekete kávé, tea (12), natúr joghurt (07), kifli (01), E:1 899(Kj) 454(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 81(g) Zsír: 8(g) Cuk: 25(g) Só:1,55(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 215(mg)	fekete kávé, tea (12), tejbegríz fahéj szórattal (07,01), E:1 866(Kj) 446(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 80(g) Zsír: 5(g) Cuk: 29(g) Só:0,49(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 369(mg)	fekete kávé, tea (12), főtt krinolin (06), mustár (10), félbarna kenyér (01), E:1 928(Kj) 461(KCal) F: 17(g) Kol: 60(g) Sz: 60(g) Zsír: 16(g) Cuk: 23(g) Só:3,81(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 44(mg)
Tízórai	sós keksz (01,11,03), E: 603(Kj) 144(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 19(g) Zsír: 6(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 0(mg)	túró rudi (07), E: 345(Kj) 83(KCal) F: 6(g) Kol: 0(g) Sz: 8(g) Zsír: 3(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 10(mg)	sós keksz (01,11,03), E: 603(Kj) 144(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 19(g) Zsír: 6(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 0(mg)	dörmi (01,03,07,06), E: 485(Kj) 116(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 17(g) Zsír: 5(g) Cuk: 9(g) Só:0,19(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 0(mg)	édes keksz (01,07,03), E: 128(Kj) 31(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 18(g) Zsír: 5(g) Cuk: 6(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 0(mg)	nápolyi (01,05,06), E: 972(Kj) 233(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 28(g) Zsír: 12(g) Cuk: 3(g) Só:0,24(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 30(mg)	sós keksz (01,11,03), E: 603(Kj) 144(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 19(g) Zsír: 6(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 0(mg)
Ebéd	burgonyagombóc leves (01,09,03,10), hentestokány (10,01,07), tészta (01,03), E:2 881(Kj) 689(KCal) F: 44(g) Kol: 78(g) Sz: 85(g) Zsír: 18(g) Cuk: 1(g) Só:4,96(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 63(mg)	gombaleves (09,01,07,03), sonkás cvekedi (01,03,07), E:3 134(Kj) 750(KCal) F: 43(g) Kol: 65(g) Sz: 85(g) Zsír: 24(g) Cuk: 0(g) Só:5,71(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 405(mg)	kertészleves (01,09,03), paradicsomos húsgombóc (01), főtt burgonya, félbarna kenyér (01), E:2 979(Kj) 713(KCal) F: 35(g) Kol: 48(g) Sz:117(g) Zsír: 10(g) Cuk: 15(g) Só:2,72(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 95(mg)	magyaros zellerleves (09,01,03,10), rakott karfiol (03,07), félbarna kenyér (01), E:3 223(Kj) 771(KCal) F: 43(g) Kol: 66(g) Sz: 79(g) Zsír: 39(g) Cuk: 0(g) Só:2,67(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 108(mg)	Jókai bableves (01,09,03,10), Kossuth kifli (01,03,08), E:4 155(Kj) 994(KCal) F: 36(g) Kol: 99(g) Sz: 85(g) Zsír: 60(g) Cuk: 25(g) Só:4,40(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 87(mg)	almaleves (07,01,12), fejtett babfőzelék (01), sült debreceni, félbarna kenyér (01), E:3 400(Kj) 814(KCal) F: 63(g) Kol: 78(g) Sz: 74(g) Zsír: 31(g) Cuk: 0(g) Só:3,62(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 155(mg)	erőleves (09,01,03,10), holstein szelet (03), petrezselymes burgonya, savanyúság (10), E:3 400(Kj) 814(KCal) F: 63(g) Kol: 78(g) Sz: 74(g) Zsír: 31(g) Cuk: 0(g) Só:3,62(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 155(mg)
Uzsonna	nápolyi (01,05,06), E: 972(Kj) 233(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 28(g) Zsír: 12(g) Cuk: 3(g) Só:0,24(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 30(mg)	sós keksz (01,11,03), E: 603(Kj) 144(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 19(g) Zsír: 6(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 0(mg)	alma kompót (12), E:1 197(Kj) 286(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 69(g) Zsír: 0(g) Cuk: 50(g) Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 18(mg)	édes keksz (01,07,03), E: 128(Kj) 31(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 18(g) Zsír: 5(g) Cuk: 6(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 0(mg)	gyümölcs, E: 226(Kj) 54(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 12(g) Zsír: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 28(mg)	gyümölcs, E: 527(Kj) 126(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 29(g) Zsír: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,07(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 132(mg)	nápolyi (01,05,06), E: 972(Kj) 233(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 28(g) Zsír: 12(g) Cuk: 3(g) Só:0,24(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 30(mg)
Vacsora	gyümölcs tea (12), formázott pulykamell sonka (06), margarin (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:1 679(Kj) 402(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz: 62(g) Zsír: 8(g) Cuk: 20(g) Só:2,90(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 31(mg)	gyümölcs tea (12), kenőmájás, félbarna kenyér (01), kigyóborka, E:1 497(Kj) 358(KCal) F: 12(g) Kol: 67(g) Sz: 58(g) Zsír: 8(g) Cuk: 20(g) Só:2,40(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 38(mg)	gyümölcs tea (12), kastély csemege, margarin (07), félbarna kenyér (01), zöldhagyma, E:1 547(Kj) 370(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 59(g) Zsír: 7(g) Cuk: 20(g) Só:2,84(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 42(mg)	gyümölcs tea (12), zala felvágott (06), margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóborka, E:1 790(Kj) 428(KCal) F: 16(g) Kol: 45(g) Sz: 59(g) Zsír: 14(g) Cuk: 20(g) Só:2,33(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 48(mg)	gyümölcs tea (12), párizsi felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:1 944(Kj) 465(KCal) F: 15(g) Kol: 0(g) Sz: 62(g) Zsír: 18(g) Cuk: 20(g) Só:2,54(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 125(mg)	gyümölcs tea (12), löncs felvágott, félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:2 098(Kj) 502(KCal) F: 17(g) Kol: 66(g) Sz: 61(g) Zsír: 19(g) Cuk: 20(g) Só:2,52(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 28(mg)	gyümölcs tea (12), diákcsemege felvágott, félbarna kenyér (01), kigyóborka, E:1 286(Kj) 308(KCal) F: 20(g) Kol: 66(g) Sz: 58(g) Zsír: 28(g) Cuk: 20(g) Só:3,60(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 46(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