

Étlap bentlakó 60 év felett egész napos ellát. 2025.03.24. - 2025.03.30.

	hétfő 2025.03.24.	kedd 2025.03.25.	szerda 2025.03.26.	csütörtök 2025.03.27.	péntek 2025.03.28.	szombat 2025.03.29.	vasárnap 2025.03.30.
Reggeli	fekete kávé, tea (12), tejeskávé (07,01), diós masni (01,03,07,06), E:2 943(Kj) 704(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz:101(g) Zsir: 26(g) Cuk: 32(g) Só:4,04(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 303(mg)	fekete kávé, tea (12), mézes felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), E:1 734(Kj) 415(KCal) F: 15(g) Kol: 0(g) Sz: 59(g) Zsir: 13(g) Cuk: 22(g) Só:2,54(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 20(mg)	fekete kávé, tea (12), tej (07), briós (01,07,03,06), margarin (07), E:2 496(Kj) 597(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz:100(g) Zsir: 15(g) Cuk: 30(g) Só:1,07(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 300(mg)	fekete kávé, tea (12), soproni felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), E:1 956(Kj) 468(KCal) F: 15(g) Kol: 66(g) Sz: 60(g) Zsir: 19(g) Cuk: 23(g) Só:2,33(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 20(mg)	fekete kávé, tea (12), hamé (03,06,08), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:2 708(Kj) 648(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 75(g) Zsir: 30(g) Cuk: 33(g) Só:2,99(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 21(mg)	fekete kávé, tea (12), tejbegríz kakaó szóráttal (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 tojás (03), majonéz (03,10), margarin (07), félbarna kenyér (01), E:2 112(Kj) 505(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz: 60(g) Zsir: 20(g) Cuk: 23(g) Só:1,60(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 89(mg)
Tízórai	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)	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)	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)	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)	gyümölcs, E: 226(Kj) 54(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 12(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 28(mg)	piskótaszelet (01,03,07), E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)
Ebéd	alföldi zöldségleves (09,01,03), natúr szelet, vadas mártás (01,07,10), tészta (03,01), E:3 209(Kj) 768(KCal) F: 45(g) Kol: 78(g) Sz: 88(g) Zsir: 25(g) Cuk: 6(g) Só:3,38(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 106(mg)	húsgombóclevés (09,03,01,10), krumplis tészta (01,03), E:2 553(Kj) 611(KCal) F: 32(g) Kol: 48(g) Sz: 91(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g) Só:5,16(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 61(mg)	vajgaluska leves (09,01,03), sült debreceni, tökfőzelék (01,07,03,09,10), félbarna kenyér (01), E:3 581(Kj) 857(KCal) F: 41(g) Kol:150(g) Sz: 62(g) Zsir: 53(g) Cuk: 0(g) Só:6,56(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 362(mg)	paradicsomleves (01,03), rakott zöldbab (03,07), félbarna kenyér (01), E:3 303(Kj) 790(KCal) F: 45(g) Kol: 66(g) Sz:107(g) Zsir: 19(g) Cuk: 10(g) Só:2,27(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 164(mg)	gulyásleves (09,01,03,10), kakaós kalács (01,07), E:3 745(Kj) 896(KCal) F: 40(g) Kol: 48(g) Sz:116(g) Zsir: 27(g) Cuk: 10(g) Só:3,95(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 137(mg)	reszelttésztalevés (01,03), kelkáposztafőzelék (01,03,09,10), fasírt (03,01), félbarna kenyér (01), 60(g) Sz:108(g) Zsir: 21(g) Cuk: 0(g)	csontleves (09,01,03,10), reszelt máj (01,03,09,10), főtt burgonya, almapaprika, E:3 354(Kj) 802(KCal) F: 66(g) Kol:735(g) Sz: 82(g) Zsir: 25(g) Cuk: 0(g) Só:2,65(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 100(mg)
Uzsonna	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)	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)	banán, E: 220(Kj) 53(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 12(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,03(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 55(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)	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)	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)	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)
Vacsora	gyümölcs tea (12), pulykasonka felvágott (06), vajkrém (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:2 132(Kj) 510(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz: 63(g) Zsir: 20(g) Cuk: 21(g) Só:2,96(g) Tel.Zs: 12(g) Ca: 40(mg)	gyümölcs tea (12), trappista sajt (07), margarin (07), félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E:2 264(Kj) 542(KCal) F: 25(g) Kol: 6(g) Sz: 59(g) Zsir: 22(g) Cuk: 20(g) Só:3,40(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 395(mg)	gyümölcs tea (12), olasz felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:2 249(Kj) 538(KCal) F: 17(g) Kol: 66(g) Sz: 61(g) Zsir: 23(g) Cuk: 20(g) Só:2,66(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 25(mg)	gyümölcs tea (12), pizzasonka felvágott, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), zöldhagyma, E:2 013(Kj) 482(KCal) F: 21(g) Kol:101(g) Sz: 57(g) Zsir: 17(g) Cuk: 20(g) Só:2,64(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 497(mg)	gyümölcs tea (12), löncs felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:2 220(Kj) 531(KCal) F: 17(g) Kol: 66(g) Sz: 61(g) Zsir: 23(g) Cuk: 20(g) Só:2,66(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 37(mg)	gyümölcs tea (12), zala felvágott (06), margarin (07), félbarna kenyér (01), lilahagyma, E:1 841(Kj) 440(KCal) F: 16(g) Kol: 45(g) Sz: 62(g) Zsir: 14(g) Cuk: 20(g) Só:2,33(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 33(mg)	gyümölcs tea (12), kastély csemege, félbarna kenyér (01), kígyóuborka, E:1 439(Kj) 344(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 61(g) Zsir: 3(g) Cuk: 20(g) Só:2,70(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 35(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