

Étlap bentlakó 60 év felett egész napos ellát. 2024.04.22. - 2024.04.28.

	hétfő 2024.04.22.	kedd 2024.04.23.	szerda 2024.04.24.	csütörtök 2024.04.25.	péntek 2024.04.26.	szombat 2024.04.27.	vasárnap 2024.04.28.
Reggeli	fekete kávé, tea (12), pulykasonka felvágott (06), margarin (07), teljes kiőrlésű tönkölyös zsemle (01), kigyóuborka, E:2 277(Kj) 545(KCal) F: 21(g) Kol: 0(g) Sz: 95(g) Zsir: 9(g) Cuk: 27(g) Só:2,90(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 57(mg)	fekete kávé, tea (12), kakaó (07), margarin (07), kuglóf (01,07,03,06), E:3 002(Kj) 718(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz:117(g) Zsir: 19(g) Cuk: 51(g) Só:1,10(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 371(mg)	fekete kávé, tea (12), bundáskenyér (03,01), paradicsom, E:2 389(Kj) 572(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 97(g) Zsir: 9(g) Cuk: 25(g) Só:6,24(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 93(mg)	fekete kávé, tea (12), kenőmájás, félbarna kenyér (01), piros retek, E:2 556(Kj) 611(KCal) F: 22(g) Kol:134(g) Sz: 94(g) Zsir: 15(g) Cuk: 25(g) Só:4,63(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 50(mg)	fekete kávé, tea (12), zöldséges felvágott, vajkrém (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:3 269(Kj) 782(KCal) F: 22(g) Kol: 55(g) Sz: 97(g) Zsir: 33(g) Cuk: 26(g) Só:3,54(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 61(mg)	fekete kávé, tea (12), gyümölcs joghurt (07), kifli (01), E:1 927(Kj) 461(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 90(g) Zsir: 5(g) Cuk: 28(g) Só:0,94(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 215(mg)	fekete kávé, tea (12), főtt debreceni, félbarna kenyér (01), ketchup, E:2 920(Kj) 699(KCal) F: 27(g) Kol: 80(g) Sz: 99(g) Zsir: 23(g) Cuk: 25(g) Só:4,37(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 46(mg)
Tízórai	jégkrém (07), E: 744(Kj) 178(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 22(g) Zsir: 8(g) Cuk: 17(g) Só:0,14(g) Tel.Zs: 0(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)	jégkrém (07), E: 744(Kj) 178(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 22(g) Zsir: 8(g) Cuk: 17(g) Só:0,14(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	dörmi (01,03,07,06), E: 485(Kj) 116(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 17(g) Zsir: 5(g) Cuk: 9(g) Só:0,19(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 0(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)	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)
Ebéd	zöldborsóleves (01,03,09,10), túrós csusza (07), E:2 925(Kj) 700(KCal) F: 35(g) Kol: 0(g) Sz: 89(g) Zsir: 68(g) Cuk: 6(g) Só:3,12(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 150(mg)	alföldi zöldségleves (09,01,03), sajtos-tejfölös csirkecomb (07), petrezselymes burgonya, káposztasaláta, E:3 952(Kj) 945(KCal) F: 73(g) Kol:215(g) Sz: 96(g) Zsir: 27(g) Cuk: 15(g) Só:9,91(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 292(mg)	rizsleves (01,03,09,10), sertéspörkölt, spenót főzelék (07,01), félbarna kenyér (01), E:2 663(Kj) 637(KCal) F: 45(g) Kol: 78(g) Sz: 77(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só:7,50(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 408(mg)	paradicsomleves (01,03), gombás rizseshús (07), fejes saláta, E:2 583(Kj) 618(KCal) F: 35(g) Kol: 60(g) Sz: 93(g) Zsir: 11(g) Cuk: 12(g) Só:3,72(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 87(mg)	gulyásleves (01,03,09,10), túrós linzer (07), E:3 794(Kj) 908(KCal) F: 46(g) Kol: 48(g) Sz:102(g) Zsir: 33(g) Cuk: 31(g) Só:3,44(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 148(mg)	lebbencsleves (01,03,09,10), vagdalt (03,01), lencsefőzelék (10,01), félbarna kenyér (01), 55(g) Sz:122(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g)	orjaleves (09,03,01,10), sült tarja, hagymás burgonya, csemege uborka (10), E:3 347(Kj) 801(KCal) F: 67(g) Kol: 78(g) Sz: 71(g) Zsir: 25(g) Cuk: 0(g) Só:6,12(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 85(mg)
Uzsonna	banán, E: 439(Kj) 105(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 24(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,06(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 110(mg)	nápolyi (01,05,06), E: 648(Kj) 155(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 19(g) Zsir: 8(g) Cuk: 2(g) Só:0,16(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 20(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)	zsiros kenyér lilahagyma (01), E: 518(Kj) 124(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 22(g) Zsir: 2(g) Cuk: 0(g) Só:0,64(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 8(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)	banán, E: 439(Kj) 105(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 24(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,06(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 110(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), olasz felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), zöldhagyma, E:2 799(Kj) 670(KCal) F: 22(g) Kol: 66(g) Sz: 88(g) Zsir: 24(g) Cuk: 20(g) Só:3,70(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 60(mg)	gyümölcs tea (12), diákcsemege felvágott, félbarna kenyér (01), piros retek, E:1 917(Kj) 459(KCal) F: 26(g) Kol: 66(g) Sz: 88(g) Zsir: 29(g) Cuk: 20(g) Só:4,64(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 56(mg)	gyümölcs tea (12), disznósajt, félbarna kenyér (01), lilahagyma, E:2 692(Kj) 644(KCal) F: 23(g) Kol: 66(g) Sz: 93(g) Zsir: 18(g) Cuk: 20(g) Só:3,08(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 49(mg)	gyümölcs tea (12), sajtos párizsi felvágott (07), margarin (07), félbarna kenyér (01), zöldhagyma, E:2 636(Kj) 631(KCal) F: 25(g) Kol: 45(g) Sz: 88(g) Zsir: 19(g) Cuk: 20(g) Só:3,64(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 235(mg)	gyümölcs tea (12), csirkemell sonka felvágott, margarin (07), korpás zsemle (01), E:2 145(Kj) 513(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 88(g) Zsir: 10(g) Cuk: 20(g) Só:3,06(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 5(mg)	gyümölcs tea (12), hamé (03,06,08), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:3 108(Kj) 744(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 91(g) Zsir: 31(g) Cuk: 21(g) Só:4,03(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 53(mg)	gyümölcs tea (12), főtt tojás (03), margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:2 592(Kj) 620(KCal) F: 26(g) Kol: 0(g) Sz: 92(g) Zsir: 15(g) Cuk: 20(g) Só:2,38(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 110(mg)

01=Glutén,02=Rákkfélek,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélek,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csilagfűrt,14=Puhatestűek,15=Édesítő,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető