

Étlap bentlakó 60 év felett egész napos ellát.
2026.05.04. - 2026.05.10.

	hétfő 2026.05.04.	kedd 2026.05.05.	szerda 2026.05.06.	csütörtök 2026.05.07.	péntek 2026.05.08.	szombat 2026.05.09.	vasárnap 2026.05.10.
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) Zsir: 13(g) Cuk: 48(g) Só:1,11(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 304(mg)	fekete kávé, tea (12), gyümölcs joghurt (07), kifli (01), E:1 874(Kj) 448(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 87(g) Zsir: 5(g) Cuk: 25(g) Só:0,94(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 215(mg)	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), csirkemell sonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), E:2 267(Kj) 542(KCal) F: 20(g) Kol: 0(g) Sz: 91(g) Zsir: 10(g) Cuk: 22(g) Só:3,70(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 33(mg)	fekete kávé, tea (12), diákcsemege felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), E:2 091(Kj) 500(KCal) F: 26(g) Kol: 66(g) Sz: 90(g) Zsir: 33(g) Cuk: 22(g) Só:4,78(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 44(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) Zsir: 5(g) Cuk: 29(g) Só:0,49(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 369(mg)	fekete kávé, tea (12), főtt tojás (03), félbarna kenyér (01), majonéz (03,10), E:2 630(Kj) 629(KCal) F: 25(g) Kol: 0(g) Sz: 92(g) Zsir: 17(g) Cuk: 23(g) Só:2,50(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 102(mg)
Tízórai	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)	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)	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)	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)	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)	mese omlós keksz (07,04,03,01), E: 132(Kj) 31(KCal) F: 21(g) Kol: 0(g) Sz: 18(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)
Ebéd	vajjaluska leves (09,01,03), sült hús, almamártás (01,03,07), pirított dara (01), E:3 680(Kj) 880(KCal) F: 44(g) Kol: 78(g) Sz:124(g) Zsir: 22(g) Cuk: 20(g) Só:3,02(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 97(mg)	bugaci leves (09,03,01,10,07), káposztás tészta (01,03), E:2 784(Kj) 666(KCal) F: 35(g) Kol: 48(g) Sz: 98(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só:4,58(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 93(mg)	lebbencsleves (01,03,09,10), fasírt, zöldborsófőzelék (01,03,09,10), félbarna kenyér (01), E:3 066(Kj) 733(KCal) F: 45(g) Kol: 60(g) Sz:107(g) Zsir: 13(g) Cuk: 12(g) Só:4,52(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 144(mg)	brokkolikrémleves (01,07), pirított zsemlecocka (01), bácskai rizseshús, almapaprika, E:3 510(Kj) 840(KCal) F: 40(g) Kol: 50(g) Sz:102(g) Zsir: 28(g) Cuk: 0(g) Só:4,73(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 286(mg)	bakonyi betyárleves (09,01,03,10,07), tejfölös csodasüti (07), E:3 445(Kj) 824(KCal) F: 27(g) Kol: 55(g) Sz: 94(g) Zsir: 36(g) Cuk: 30(g) Só:2,80(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 132(mg)	zöldségleves (09,01,03,10), sült kolbász, fejtett babfőzelék (01), félbarna kenyér (01), 20(g) Sz:113(g) Zsir: 39(g) Cuk: 4(g)	húsleves (03,01), óvári sertésszelet (03,01,07), párolt rizs, savanyúság (10), E:3 421(Kj) 818(KCal) F: 65(g) Kol:150(g) Sz: 80(g) Zsir: 25(g) Cuk: 0(g) Só:6,30(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 187(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)	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)	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)	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)	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)	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)
Vacsora	gyümölcs tea (12), olasz felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:2 917(Kj) 698(KCal) F: 24(g) Kol: 66(g) Sz: 92(g) Zsir: 24(g) Cuk: 20(g) Só:3,70(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 38(mg)	gyümölcs tea (12), pizzasonka felvágott, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), lilahagyma, E:2 775(Kj) 664(KCal) F: 28(g) Kol:101(g) Sz: 94(g) Zsir: 18(g) Cuk: 20(g) Só:3,68(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 488(mg)	gyümölcs tea (12), sajtos párizsi felvágott (07), margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 678(Kj) 641(KCal) F: 26(g) Kol: 45(g) Sz: 89(g) Zsir: 19(g) Cuk: 20(g) Só:3,64(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 228(mg)	gyümölcs tea (12), fokhagymás felvágott, vajkrém (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:3 256(Kj) 779(KCal) F: 25(g) Kol: 68(g) Sz: 94(g) Zsir: 32(g) Cuk: 21(g) Só:4,33(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 42(mg)	gyümölcs tea (12), mézes felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), zöldbogyó, E:2 374(Kj) 568(KCal) F: 21(g) Kol: 0(g) Sz: 88(g) Zsir: 14(g) Cuk: 21(g) Só:3,58(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 55(mg)	gyümölcs tea (12), kenőmájás (07,04,03,01), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:3 009(Kj) 720(KCal) F: 25(g) Kol:224(g) Sz: 95(g) Zsir: 26(g) Cuk: 22(g) Só:4,44(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 43(mg)	gyümölcs tea (12), löncs 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: 56(mg)

01=Glutén,02=Rákkfélek,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=Édesítők

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető