

**Étlap bentlakó 60 év felett egész napos ellát.**  
**2026.06.22. - 2026.06.28.**

	<b>hétfő</b> 2026.06.22	<b>kedd</b> 2026.06.23.	<b>szerda</b> 2026.06.24.	<b>csütörtök</b> 2026.06.25.	<b>péntek</b> 2026.06.26.	<b>szombat</b> 2026.06.27.	<b>vasárnap</b> 2026.06.28.
<b>Reggeli</b>	<b>fekete kávé, tea (12), tej (07), briós (01,07,03,06), margarin (07),</b>  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)	<b>fekete kávé, tea (12), kefir (07), kifli (01),</b>  E:1 699(Kj) 407(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 81(g) Zsir: 2(g) Cuk: 25(g) Só:1,10(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 215(mg)	<b>fekete kávé, tea (12), kakaó (07), diós masni (01,03,07,06),</b>  E:2 924(Kj) 700(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 99(g) Zsir: 26(g) Cuk: 32(g) Só:4,03(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 304(mg)	<b>fekete kávé, tea (12), pizzasonka felvágott, vajkrém (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika,</b>  E:2 809(Kj) 672(KCal) F: 23(g) Kol: 42(g) Sz: 97(g) Zsir: 20(g) Cuk: 23(g) Só:3,88(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 48(mg)	<b>fekete kávé, tea (12), formázott pulykamell sonka (06), margarin (07), félbarna kenyér (01),</b>  E:2 258(Kj) 540(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 90(g) Zsir: 9(g) Cuk: 22(g) Só:3,94(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 44(mg)	<b>fekete kávé, tea (12), körözött (07), félbarna kenyér (01), lilahagyma,</b>  E:2 373(Kj) 568(KCal) F: 24(g) Kol: 0(g) Sz: 99(g) Zsir: 8(g) Cuk: 23(g) Só:2,66(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 77(mg)	<b>fekete kávé, tea (12), főtt virsli, félbarna kenyér (01), ketchup,</b>  E:3 120(Kj) 746(KCal) F: 29(g) Kol: 86(g) Sz: 96(g) Zsir: 25(g) Cuk: 22(g) Só:8,87(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 232(mg)
<b>Tízórai</b>	<b>mese omlós keksz (01,05,06,08,03),</b>  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)	<b>jégkrém (07),</b>  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)	<b>nápolyi (01,05,06),</b>  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)	<b>jégkrém (07),</b>  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)	<b>puding (07),</b>  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)	<b>nápolyi (01,05,06),</b>  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)	<b>alma kompót (15,12),</b>  E: 147(Kj) 35(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 8(g) Zsir: 0(g) Cuk: 1(g) Só:0,26(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 6(mg)
<b>Ebéd</b>	<b>daragaluska leves (01,03,09,10), lecsós szelet (01,03,09,10), párolt rizs,</b>  E:2 656(Kj) 635(KCal) F: 36(g) Kol: 60(g) Sz: 90(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:3,31(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 114(mg)	<b>sertésraguleves (01,03,09,10), káposztás tészta (01,03),</b>  E:2 566(Kj) 614(KCal) F: 33(g) Kol: 48(g) Sz: 93(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só:4,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 85(mg)	<b>burgonyaleves (01,09,03), csirkepaprikás (07), tészta (01,03),</b>  E:3 252(Kj) 778(KCal) F: 52(g) Kol:135(g) Sz: 95(g) Zsir: 27(g) Cuk: 1(g) Só:5,09(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 89(mg)	<b>brokkolikrémleves (01,07), pirított zsemlekocka (01), rakott zöldbab (07),</b>  E:3 740(Kj) 895(KCal) F: 49(g) Kol: 66(g) Sz: 90(g) Zsir: 36(g) Cuk: 0(g) Só:5,11(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 340(mg)	<b>bakonyi betyárleves (01,09,03,10,07), pizza (07,01),</b>  E:3 354(Kj) 802(KCal) F: 49(g) Kol: 88(g) Sz: 84(g) Zsir: 33(g) Cuk: 4(g) Só:5,02(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 308(mg)	<b>lebbencsleves (01,03,09,10), baromfi vagdalt (01,06), burgonyafőzelék (01), félbarna kenyér (01),</b>  0(g) Sz:116(g) Zsir: 15(g) Cuk: 1(g)	<b>húsleves (01,03,09,10), holstein szelet (03), párolt rizs, savanyúság (10),</b>  E:2 833(Kj) 678(KCal) F: 47(g) Kol: 96(g) Sz: 78(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g) Só:4,89(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 130(mg)
<b>Uzsonna</b>	<b>édes keksz (01,07,03),</b>  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)	<b>gyümölcs,</b>  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)	<b>sós keksz (01,11,03),</b>  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)	<b>édes keksz (01,07,03),</b>  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)	<b>rostos ivólé,</b>  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)	<b>gyümölcs,</b>  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)	<b>sós keksz (01,11,03),</b>  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)
<b>Vacsora</b>	<b>gyümölcs tea (12), csirkemell sonka felvágott, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika,</b>  E:2 864(Kj) 685(KCal) F: 27(g) Kol: 59(g) Sz: 95(g) Zsir: 20(g) Cuk: 20(g) Só:3,56(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 473(mg)	<b>gyümölcs tea (12), disznósajt, margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom,</b>  E:2 838(Kj) 679(KCal) F: 24(g) Kol: 66(g) Sz: 92(g) Zsir: 23(g) Cuk: 20(g) Só:3,22(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 58(mg)	<b>gyümölcs tea (12), zöldséges felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóborka,</b>  E:2 698(Kj) 645(KCal) F: 22(g) Kol: 55(g) Sz: 89(g) Zsir: 21(g) Cuk: 20(g) Só:3,48(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 61(mg)	<b>gyümölcs tea (12), bécsi felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), lilahagyma,</b>  E:2 568(Kj) 614(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 94(g) Zsir: 16(g) Cuk: 20(g) Só:3,70(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 33(mg)	<b>gyümölcs tea (12), mézes felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika,</b>  E:2 491(Kj) 596(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 93(g) Zsir: 14(g) Cuk: 21(g) Só:3,58(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 33(mg)	<b>gyümölcs tea (12), sonkás szelet, margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom,</b>  E:2 242(Kj) 536(KCal) F: 24(g) Kol: 0(g) Sz: 94(g) Zsir: 7(g) Cuk: 21(g) Só:4,06(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 42(mg)	<b>gyümölcs tea (12), löncs felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóborka,</b>  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=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,