

Étlap bentlakó 60 év felett egész napos ellát.
2026.06.29. - 2026.07.05.

	hétfő 2026.06.29.	kedd 2026.06.30.	szerda 2026.07.01.	csütörtök 2026.07.02.	péntek 2026.07.03.	szombat 2026.07.04.	vasárnap 2026.07.05.
Réggeli	fekete kávé, tea (12), tejeskávé (01,07), kuglóf (01,07,03,06), margarin (07), E:2 967(Kj) 710(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz:116(g) Zsir: 19(g) Cuk: 48(g) Só:1,11(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 370(mg)	fekete kávé, tea (12), tojásrántotta (03), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:2 761(Kj) 661(KCal) F: 31(g) Kol: 0(g) Sz: 95(g) Zsir: 16(g) Cuk: 22(g) Só:2,34(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 144(mg)	fekete kávé, tea (12), tej (07), vaniliás csiga (03,07,01), E: 895(Kj) 214(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 36(g) Zsir: 4(g) Cuk: 22(g) Só:0,33(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 300(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), löncs felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), E:2 828(Kj) 676(KCal) F: 22(g) Kol: 66(g) Sz: 90(g) Zsir: 24(g) Cuk: 22(g) Só:3,70(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 41(mg)	fekete kávé, tea (12), tejbegríz fahéj szórattal (01,07), 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	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)	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)	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)	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)	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)	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)	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)
Ebéd	burgonyagombóc leves (09,01,03,10), bakonyi tokány (07), tészta (01,03), E:2 932(Kj) 701(KCal) F: 45(g) Kol: 78(g) Sz: 84(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só:5,53(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 90(mg)	gulyásleves (09,01,03,10), mákos tészta (01,03), E:3 140(Kj) 751(KCal) F: 38(g) Kol: 48(g) Sz:100(g) Zsir: 21(g) Cuk: 13(g) Só:3,48(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 342(mg)	zöldborsóleves (09,01,03,10), paradicsomos húsgombóc (01), főtt burgonya, félbarna kenyér (01), E:4 121(Kj) 986(KCal) F: 49(g) Kol: 60(g) Sz:161(g) Zsir: 12(g) Cuk: 20(g) Só:5,51(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 167(mg)	vajgaluska leves (09,01,03), rakott kelkáposzta (01,03,09,10,07), E:2 257(Kj) 540(KCal) F: 32(g) Kol: 48(g) Sz: 49(g) Zsir: 24(g) Cuk: 0(g) Só:3,38(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 198(mg)	borsodi pandúrleves (07,01,09,03), máglyarakás (01,03,08,07), E:3 897(Kj) 932(KCal) F: 35(g) Kol: 99(g) Sz:100(g) Zsir: 28(g) Cuk: 6(g) Só:2,73(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 265(mg)	köményleves kenyérkockákkal (01,03,09,10), fasírt (01,03), tökfőzelék (01,03,09,10,07), félbarna kenyér (01), 60(g) Sz: 88(g) Zsir: 17(g) Cuk: 0(g)	csontleves (03,01,09,10), sült csirkecomb, rizi-bizi (01,03,09,10), savanyúság (10), E:3 395(Kj) 812(KCal) F: 70(g) Kol:136(g) Sz: 81(g) Zsir: 22(g) Cuk: 0(g) Só:5,88(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 122(mg)
Uzsonna	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)	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)	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)	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)	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)	mese omlás keksz (01,05,06,08,03), 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)
Vacsora	gyümölcs tea (12), sajtos párizsi felvágott (07), margarin (07), félbarna kenyér (01), lilahagyma, E:2 729(Kj) 653(KCal) F: 25(g) Kol: 45(g) Sz: 93(g) Zsir: 19(g) Cuk: 20(g) Só:3,64(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 213(mg)	gyümölcs tea (12), fokhagymás felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:2 804(Kj) 671(KCal) F: 24(g) Kol: 68(g) Sz: 92(g) Zsir: 21(g) Cuk: 20(g) Só:4,27(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 33(mg)	gyümölcs tea (12), szalámi, margarin (07), félbarna kenyér (01), zöldhagyma, E:2 938(Kj) 703(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 88(g) Zsir: 28(g) Cuk: 20(g) Só:3,83(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 55(mg)	gyümölcs tea (12), formázott pulykamell sonka (06), vajkrém (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:2 800(Kj) 670(KCal) F: 25(g) Kol: 0(g) Sz: 94(g) Zsir: 21(g) Cuk: 21(g) Só:4,00(g) Tel.Zs: 12(g) Ca: 53(mg)	gyümölcs tea (12), disznósajt, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóborka, E:2 791(Kj) 668(KCal) F: 24(g) Kol: 66(g) Sz: 89(g) Zsir: 23(g) Cuk: 20(g) Só:3,22(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 64(mg)	gyümölcs tea (12), zöldséges felvágott, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:3 281(Kj) 785(KCal) F: 28(g) Kol:114(g) Sz: 93(g) Zsir: 31(g) Cuk: 20(g) Só:3,34(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 486(mg)	gyümölcs tea (12), párizsi felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:2 613(Kj) 625(KCal) F: 21(g) Kol: 0(g) Sz: 93(g) Zsir: 18(g) Cuk: 21(g) Só:3,58(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 138(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