

Étlap bentlakó 60 év felett egész napos ellát. 2024.07.22. - 2024.07.28.

	hétfő 2024.07.22.	kedd 2024.07.23.	szerda 2024.07.24.	csütörtök 2024.07.25.	péntek 2024.07.26.	szombat 2024.07.27.	vasárnap 2024.07.28.
Reggeli	fekete kávé, tea (12), kakaó (07), margarin (07), kalács (01,07,03,06), E:1 978(Kj) 473(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 77(g) Zsir: 12(g) Cuk: 39(g) Só:0,82(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 304(mg)	fekete kávé, tea (12), sajtos párizsi felvágott (07), margarin (07), császár zsemle (01,07,06), tv.paprika, E:2 472(Kj) 591(KCal) F: 20(g) Kol: 45(g) Sz: 82(g) Zsir: 19(g) Cuk: 28(g) Só:2,20(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 185(mg)	fekete kávé, tea (12), tejeskávé (07,01), margarin (07), briós (01,07,03,06), E:2 771(Kj) 663(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz:116(g) Zsir: 15(g) Cuk: 43(g) Só:1,08(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 303(mg)	fekete kávé, tea (12), csirkemell sonka felvágott, margarin (07), korpás zsemle (01), E:2 235(Kj) 535(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 94(g) Zsir: 10(g) Cuk: 25(g) Só:3,06(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 5(mg)	fekete kávé, tea (12), zöldséges felvágott, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), (01), E:3 245(Kj) 776(KCal) F: 27(g) Kol:114(g) Sz: 94(g) Zsir: 31(g) Cuk: 25(g) Só:3,34(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 486(mg)	fekete kávé, tea (12), főtt virsli, félbarna kenyér (01), ketchup, E:3 173(Kj) 759(KCal) F: 29(g) Kol: 86(g) Sz: 99(g) Zsir: 25(g) Cuk: 25(g) Só:8,87(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 232(mg)	fekete kávé, tea (12), tejbegríz fahéj szóráttal (07,01), E:1 920(Kj) 459(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 83(g) Zsir: 5(g) Cuk: 32(g) Só:0,49(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 369(mg)
Tízórai	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)	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)	habos puding (07), E: 669(Kj) 160(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 34(g) Zsir: 2(g) Cuk: 27(g) Só:0,20(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	gyümölcs joghurt (07), E: 389(Kj) 93(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 13(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:0,14(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 180(mg)	nápolyi (01,05,06), E: 864(Kj) 207(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 25(g) Zsir: 10(g) Cuk: 3(g) Só:0,21(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 27(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)
Ebéd	vajgaluska leves (09,01,03), lecsós szelet (01,03,09,10), párolt rizs, E:2 299(Kj) 550(KCal) F: 31(g) Kol: 60(g) Sz: 75(g) Zsir: 14(g) Cuk: 0(g) Só:4,58(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 87(mg)	lencsegulyás (01,09,10,03), grizes tészta (01,03), E:3 681(Kj) 881(KCal) F: 44(g) Kol: 48(g) Sz:136(g) Zsir: 28(g) Cuk: 20(g) Só:4,64(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 103(mg)	kertészleves (01,09,03), paradicsomos húsgombóc (01), főtt burgonya, félbarna kenyér (01), E:3 833(Kj) 917(KCal) F: 44(g) Kol: 60(g) Sz:150(g) Zsir: 11(g) Cuk: 15(g) Só:3,06(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 113(mg)	eperkrémleves (01,12,07), rakott karfiol (03,07), félbarna kenyér (01), E:2 784(Kj) 666(KCal) F: 40(g) Kol: 66(g) Sz: 79(g) Zsir: 19(g) Cuk: 5(g) Só:3,00(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 108(mg)	alföldi betyárleves (07,01,10), túró gombóc édes tejföllel (01,07), E:3 291(Kj) 787(KCal) F: 35(g) Kol: 50(g) Sz:111(g) Zsir: 21(g) Cuk: 15(g) Só:5,26(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 89(mg)	zellerleves (09,01,03,10), sült tarja, kelkáposztafőzelék (01,03,09,10), félbarna kenyér (01), 78(g) Sz: 76(g) Zsir: 24(g) Cuk: 0(g)	csontleves (09,01,03,10), hagymás csirkemellselet, petrezselymes burgonya, cékla, E:3 269(Kj) 782(KCal) F: 67(g) Kol: 91(g) Sz: 86(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:7,20(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 123(mg)
Uzsonna	nápolyi (01,05,06), E: 864(Kj) 207(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 25(g) Zsir: 10(g) Cuk: 3(g) Só:0,21(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 27(mg)	zsiros kenyér, kovászos uborka (01), E: 888(Kj) 212(KCal) F: 4(g) Kol: 10(g) Sz: 20(g) Zsir: 12(g) Cuk: 0(g) Só:0,94(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 8(mg)	gyümölcs, E: 183(Kj) 44(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 10(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 19(mg)	croissant (01,03,07,06), E: 888(Kj) 213(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 25(g) Zsir: 11(g) Cuk: 12(g) Só:0,18(g) Tel.Zs: 6(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)	gyümölcs, E: 183(Kj) 44(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 10(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 19(mg)	gyümölcs, E: 183(Kj) 44(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 10(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 19(mg)
Vacsora	gyümölcs tea (12), szalámi, margarin (07), korpás zsemle (01), kigyóuborka, E:2 895(Kj) 693(KCal) F: 21(g) Kol: 0(g) Sz: 89(g) Zsir: 28(g) Cuk: 20(g) Só:3,19(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 20(mg)	gyümölcs tea (12), kenőmájás, félbarna kenyér (01), zöldbogyó, E:2 462(Kj) 589(KCal) F: 22(g) Kol:134(g) Sz: 88(g) Zsir: 15(g) Cuk: 20(g) Só:4,63(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 60(mg)	gyümölcs tea (12), trappista sajt (07), margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 933(Kj) 702(KCal) F: 32(g) Kol: 6(g) Sz: 90(g) Zsir: 22(g) Cuk: 20(g) Só:4,44(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 408(mg)	gyümölcs tea (12), diákcsemege felvágott, félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:2 030(Kj) 486(KCal) F: 27(g) Kol: 66(g) Sz: 92(g) Zsir: 29(g) Cuk: 20(g) Só:4,64(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 44(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), kastély csemege, margarin (07), teljes kiőrlésű búzakenyér, tv.paprika, E:1 870(Kj) 447(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz: 74(g) Zsir: 8(g) Cuk: 20(g) Só:3,14(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 5(mg)	gyümölcs tea (12), disznósajt, félbarna kenyér (01), paradicsom, E:2 687(Kj) 643(KCal) F: 23(g) Kol: 66(g) Sz: 92(g) Zsir: 19(g) Cuk: 20(g) Só:3,08(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 58(mg)

01=Glutén,02=Rákfélék,03=Tójs,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,