

## Étlap bentlakó 60 év felett egész napos ellát. 2022.08.01. - 2022.08.07.

|                | <b>hétfő</b><br>2022.08.01  | <b>kedd</b><br>2022.08.02.  | <b>szerda</b><br>2022.08.03.  | <b>csütörtök</b><br>2022.08.04.   | <b>péntek</b><br>2022.08.05.   | <b>szombat</b><br>2022.08.06.  | <b>vasárnap</b><br>2022.08.07.  |
|----------------|---|---|---|---|--|--|---|
| <b>Reggeli</b> | <b>fekete kávé, garzon tea (12), kocka sajt (07), kukoricás kifli (01,03,06,07),</b><br><br>E:1 850(Kj) 443(KCal) F: 14(g)<br>Kol: 0(g) Sz: 75(g) Zsir: 11(g)<br>Cuk: 25(g) Só:1,14(g) Tel.Zs: 5(g)<br>Ca: 255(mg)  | <b>fekete kávé, garzon tea (12), kakaó (07), fatörzs kifli (01,03,06,07),</b><br><br>E:2 842(Kj) 680(KCal) F: 18(g)<br>Kol: 0(g) Sz:113(g) Zsir: 9(g)<br>Cuk: 51(g) Só:0,97(g) Tel.Zs: 0(g)<br>Ca: 304(mg)                                  | <b>fekete kávé, garzon tea (12), májkrém (01), félbarna kenyér (01), tv.paprika,</b><br><br>E:2 437(Kj) 583(KCal) F: 22(g)<br>Kol: 0(g) Sz: 99(g) Zsir: 10(g)<br>Cuk: 25(g) Só:3,05(g) Tel.Zs: 0(g)<br>Ca: 38(mg)                         | <b>fekete kávé, garzon tea (12), tej (07), vaniliás csiga (03,07,01),</b><br><br>E: 949(Kj) 227(KCal) F: 9(g)<br>Kol: 0(g) Sz: 39(g) Zsir: 4(g)<br>Cuk: 25(g) Só:0,33(g) Tel.Zs: 0(g)<br>Ca: 300(mg)                      | <b>fekete kávé, garzon tea (12), sonkás szelet, vajkrém (07), császár zsemle (01,07,06),</b><br><br>E:2 293(Kj) 549(KCal) F: 22(g)<br>Kol: 0(g) Sz: 81(g) Zsir: 16(g)<br>Cuk: 28(g) Só:2,51(g) Tel.Zs: 1(g)<br>Ca: 133(mg)   | <b>fekete kávé, garzon tea (12), pizzasonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika,</b><br><br>E:2 306(Kj) 552(KCal) F: 22(g)<br>Kol: 42(g) Sz: 98(g) Zsir: 7(g)<br>Cuk: 25(g) Só:3,75(g) Tel.Zs: 1(g)<br>Ca: 48(mg) | <b>fekete kávé, garzon tea (12), virsli, torma, félbarna kenyér (01),</b><br><br>E:3 000(Kj) 718(KCal) F: 28(g)<br>Kol: 90(g) Sz: 94(g) Zsir: 24(g)<br>Cuk: 26(g) Só:4,79(g) Tel.Zs: 0(g)<br>Ca: 62(mg)             |
| <b>Tízórai</b> | <b>limonádé (12), keksz (01),</b><br><br>E: 300(Kj) 72(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 17(g) Zsir: 0(g) Cuk: 16(g) Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 1(mg)  | <b>gyümölcslé, keksz (01),</b><br><br>E: 248(Kj) 59(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 13(g) Zsir: 0(g) Cuk: 11(g) Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)   | <b>dinnye,</b><br><br>E: 244(Kj) 58(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 13(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 25(mg)   | <b>gyümölcslé, keksz (01),</b><br><br>E: 248(Kj) 59(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 13(g) Zsir: 0(g) Cuk: 11(g) Só:0,04(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)   | <b>dinnye,</b><br><br>E: 244(Kj) 58(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 13(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 25(mg)  | <b>gyümölcslé, édes p.kukoricapehely,</b><br><br>E: 426(Kj) 102(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 22(g) Zsir: 0(g) Cuk: 14(g) Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)  | <b>györi keksz,</b><br><br>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>Ebéd</b>    | <b>kertészleves (01,03), bolognai spagetti (07,03,01),</b><br><br>E:3 357(Kj) 803(KCal) F: 46(g)<br>Kol: 69(g) Sz: 76(g) Zsir:102(g)<br>Cuk: 6(g) Só:2,69(g) Tel.Zs: 0(g)<br>Ca: 224(mg)                            | <b>tarhonyaleves (01,03,09,10), panírozott csirkemell (sütőben sütvé) (01,03,06,07), burgonyapüré (07),</b><br><br>E:4 752(Kj) 1 137(KCal) F: 54(g)<br>Kol: 86(g) Sz:113(g) Zsir:163(g)<br>Cuk: 0(g) Só:5,66(g) Tel.Zs: 0(g)<br>Ca: 163(mg) | <b>rántottleves kenyérkockával (01,03,09,10), vagdalt (03,01), finomfőzelék (01), félbarna kenyér (01),</b><br><br>E:3 404(Kj) 814(KCal) F: 37(g)<br>Kol: 48(g) Sz: 87(g) Zsir: 34(g)<br>Cuk: 0(g) Só:6,44(g) Tel.Zs: 0(g)<br>Ca: 115(mg) | <b>hideg gyümölcsleves (01,12), rakott zöldbab (03,07), félbarna kenyér (01),</b><br><br>E:4 427(Kj) 1 059(KCal) F: 43(g)<br>Kol: 66(g) Sz:144(g) Zsir: 32(g)<br>Cuk: 32(g) Só:3,23(g) Tel.Zs: 1(g)<br>Ca: 264(mg)        | <b>alföldi betyárleves (07,01), izes derelye (01),</b><br><br>E:3 305(Kj) 791(KCal) F: 35(g)<br>Kol: 73(g) Sz: 71(g) Zsir: 38(g)<br>Cuk: 10(g) Só:3,31(g) Tel.Zs: 1(g)<br>Ca: 92(mg)   | <b>karalábéleves (01,03,09,10), lecsós szelet (01,03,09,10), tört burgonya,</b><br><br>60(g) Sz: 99(g) Zsir: 28(g) Cuk: 0(g)   | <b>csontleves (09,01,03,10), sült csirkeszárny, rizi-bizi (01,03,09,10), befőtt,</b><br><br>E:3 796(Kj) 908(KCal) F: 62(g)<br>Kol:188(g) Sz: 96(g) Zsir: 33(g)<br>Cuk: 12(g) Só:8,03(g) Tel.Zs: 0(g)<br>Ca: 114(mg) |
| <b>Uzsonna</b> | <b>őszibarack,</b><br><br>E: 206(Kj) 49(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 11(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 10(mg)   | <b>édes p.kukoricapehely,</b><br><br>E: 225(Kj) 54(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 12(g) Zsir: 0(g) Cuk: 3(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)   | <b>piskótaszelet (01,03,08,06),</b><br><br>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)   | <b>puffasztott kukoricapehely,</b><br><br>E: 231(Kj) 55(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 10(g) Zsir: 1(g) Cuk: 0(g) Só:0,15(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 0(mg)  | <b>sós keksz (01,11,03),</b><br><br>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>keksz (01),</b><br><br>E: 47(Kj) 11(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 2(g) Zsir: 0(g) Cuk: 1(g) Só:0,02(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)   | <b>őszibarack,</b><br><br>E: 206(Kj) 49(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 11(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 10(mg)   |
| <b>Vacsora</b> | <b>gyümölcs tea (12), húskenyér, margarin (07), félbarna kenyér (01), lilahagyma,</b><br><br>E:2 749(Kj) 658(KCal) F: 27(g)<br>Kol:136(g) Sz: 93(g) Zsir: 18(g)<br>Cuk: 20(g) Só:3,51(g) Tel.Zs: 1(g)<br>Ca: 33(mg) | <b>gyümölcs tea (12), felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom,</b><br><br>E:2 075(Kj) 496(KCal) F: 17(g)<br>Kol: 0(g) Sz: 92(g) Zsir: 6(g)<br>Cuk: 20(g) Só:2,86(g) Tel.Zs: 1(g)<br>Ca: 42(mg)                           | <b>gyümölcs tea (12), olasz felvágott, margarin (07), császár zsemle (01,07,06),</b><br><br>E:2 346(Kj) 561(KCal) F: 16(g)<br>Kol: 66(g) Sz: 72(g) Zsir: 22(g)<br>Cuk: 23(g) Só:2,19(g) Tel.Zs: 1(g)<br>Ca: 10(mg)                        | <b>gyümölcs tea (12), bécsi felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</b><br><br>E:2 442(Kj) 584(KCal) F: 23(g)<br>Kol: 0(g) Sz: 90(g) Zsir: 14(g)<br>Cuk: 20(g) Só:3,63(g) Tel.Zs: 5(g)<br>Ca: 48(mg) | <b>szörp, sajtos párizsi felvágott (07), margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom,</b><br><br>E:3 348(Kj) 801(KCal) F: 26(g)<br>Kol: 45(g) Sz:133(g) Zsir: 17(g)<br>Cuk: 60(g) Só:3,57(g) Tel.Zs: 1(g)<br>Ca: 217(mg) | <b>gyümölcs tea (12), zöldséges felvágott, sajtkrém, félbarna kenyér (01),</b><br><br>E:3 156(Kj) 755(KCal) F: 27(g)<br>Kol:114(g) Sz: 89(g) Zsir: 31(g)<br>Cuk: 20(g) Só:3,34(g) Tel.Zs: 0(g)<br>Ca: 486(mg)                            | <b>gyümölcs tea (12), diákcsemege felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01),</b><br><br>E:1 980(Kj) 474(KCal) F: 26(g)<br>Kol: 66(g) Sz: 88(g) Zsir: 31(g)<br>Cuk: 20(g) Só:4,71(g) Tel.Zs: 1(g)<br>Ca: 44(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,