

## Étlap bentlakó 60 év felett egész napos ellát. 2024.09.02. - 2024.09.08.

	<b>hétfő</b> 2024.09.02.	<b>kedd</b> 2024.09.03.	<b>szerda</b> 2024.09.04.	<b>csütörtök</b> 2024.09.05.	<b>péntek</b> 2024.09.06.	<b>szombat</b> 2024.09.07.	<b>vasárnap</b> 2024.09.08.
<b>Reggeli</b>	<b>fekete kávé, tea (12), pulykasonka felvágott (06), sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), paradicsom,</b>  E:2 862(Kj) 685(KCal) F: 30(g) Kol: 59(g) Sz: 95(g) Zsir: 19(g) Cuk: 22(g) Só:3,80(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 493(mg)	<b>fekete kávé, tea (12), tej (07), lekváros bukta (01,06,07,03),</b>  E:2 290(Kj) 548(KCal) F: 15(g) Kol: 0(g) Sz: 98(g) Zsir: 10(g) Cuk: 29(g) Só:0,97(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 300(mg)	<b>fekete kávé, tea (12), sajtos párizsi felvágott (07), margarin (07), félbarna kenyér (01), kígyóborka,</b>  E:2 714(Kj) 649(KCal) F: 26(g) Kol: 45(g) Sz: 92(g) Zsir: 19(g) Cuk: 22(g) Só:3,64(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 228(mg)	<b>fekete kávé, tea (12), tejeskávé (07,01), margarin (07), fatörzs kifli (01,03,06,07),</b>  E:2 958(Kj) 708(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz:112(g) Zsir: 13(g) Cuk: 48(g) Só:1,12(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 303(mg)	<b>fekete kávé, tea (12), kenőmájás, császár zsemle (01,07,06), tv.paprika,</b>  E:2 245(Kj) 537(KCal) F: 17(g) Kol:134(g) Sz: 79(g) Zsir: 16(g) Cuk: 25(g) Só:3,20(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 10(mg)	<b>fekete kávé, tea (12), kocka sajt (07), kifli (01),</b>  E:1 925(Kj) 461(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 74(g) Zsir: 11(g) Cuk: 25(g) Só:0,82(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 285(mg)	<b>fekete kávé, tea (12), tejbegríz kakaó szóráttal (07,01),</b>  E:1 879(Kj) 450(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: 370(mg)
	<b>Tízórai</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>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>puding (07),</b>  E: 392(Kj) 94(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 19(g) Zsir: 1(g) Cuk: 15(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(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>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>Ebéd</b>	<b>őszibarack krémleves (01,12,07), bácskai rizseshús, savanyúság (10),</b>  E:1 939(Kj) 464(KCal) F: 25(g) Kol: 50(g) Sz: 70(g) Zsir: 8(g) Cuk: 5(g) Só:3,51(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 80(mg)	<b>bakonyi betyárleves (09,01,03,10,07), mákos tészta (01,03),</b>  E:3 000(Kj) 718(KCal) F: 35(g) Kol: 100(g) Sz: 87(g) Zsir: 24(g) Cuk: 13(g) Só:3,42(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 350(mg)	<b>kertészleves (01,09,03), sült kolbász, sárgaborsófőzelék (01), félbarna kenyér (01),</b>  E:3 343(Kj) 800(KCal) F: 44(g) Kol:100(g) Sz: 76(g) Zsir: 27(g) Cuk: 0(g) Só:3,98(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 112(mg)	<b>zellerleves (09,01,03,10), tojásos lecsó (06), félbarna kenyér (01),</b>  E:1 952(Kj) 467(KCal) F: 19(g) Kol: 0(g) Sz: 60(g) Zsir: 20(g) Cuk: 0(g) Só:4,47(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 70(mg)	<b>borsodi pandúrleves (01,03,09,07), kakaós csiga (01,07),</b>  E:3 423(Kj) 819(KCal) F: 31(g) Kol: 99(g) Sz: 89(g) Zsir: 33(g) Cuk: 15(g) Só:7,33(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 146(mg)	<b>tarhonyaleves (01,03,09,10), főtt tojás (03), spenót főzelék (01,07), félbarna kenyér (01),</b>  0(g) Sz: 84(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g)	<b>csontleves (09,01,03,10), zúzapörkölt, főtt burgonya, savanyúság (10), félbarna kenyér (01),</b>  E:3 625(Kj) 867(KCal) F: 70(g) Kol: 6(g) Sz: 103(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só:7,02(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 121(mg)
	<b>Uzsonna</b>	<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>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: 366(Kj) 88(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 20(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 24(mg)	<b>zsiros kenyér, szőlő (01),</b>  E: 526(Kj) 126(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 22(g) Zsir: 2(g) Cuk: 0(g) Só:0,64(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 9(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>piskótaszlet (01,03,08,06),</b>  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>Vacsora</b>	<b>gyümölcs tea (12), baromfi rúd, vajkrém (07), teljes kiőrlésű búzakenyér,</b>  E:2 303(Kj) 551(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 69(g) Zsir: 24(g) Cuk: 21(g) Só:2,90(g) Tel.Zs: 14(g) Ca: 5(mg)	<b>gyümölcs tea (12), diákcsemege felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), lilahagyma,</b>  E:2 156(Kj) 516(KCal) F: 26(g) Kol: 66(g) Sz: 93(g) Zsir: 33(g) Cuk: 20(g) Só:4,78(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 44(mg)	<b>gyümölcs tea (12), uzsonna szelet (06), félbarna kenyér (01), tv.paprika,</b>  E:2 623(Kj) 627(KCal) F: 22(g) Kol: 55(g) Sz: 92(g) Zsir: 17(g) Cuk: 20(g) Só:4,12(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 33(mg)	<b>gyümölcs tea (12), fokhagymás felvágott, félbarna kenyér (01), paradicsom,</b>  E:2 624(Kj) 628(KCal) F: 24(g) Kol: 68(g) Sz: 92(g) Zsir: 17(g) Cuk: 20(g) Só:4,13(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 42(mg)	<b>gyümölcs tea (12), tavaszi felvágott, vajkrém (07), félbarna kenyér (01),</b>  E:3 273(Kj) 783(KCal) F: 23(g) Kol: 66(g) Sz: 90(g) Zsir: 36(g) Cuk: 21(g) Só:3,76(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 48(mg)	<b>gyümölcs tea (12), kastély csemege, margarin (07), félbarna kenyér (01), kígyóborka,</b>  E:2 258(Kj) 540(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 92(g) Zsir: 8(g) Cuk: 20(g) Só:3,88(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 48(mg)	<b>gyümölcs tea (12), disznósajt, félbarna kenyér (01), zöldhagyma,</b>  E:2 599(Kj) 622(KCal) F: 23(g) Kol: 66(g) Sz: 88(g) Zsir: 18(g) Cuk: 20(g) Só:3,08(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 71(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=Csilagfűrt,14=Puhatestűek,15=Édesítő,