

## Étlap bentlakó 60 év felett egész napos ellát. 2024.10.07. - 2024.10.13.

	<b>hétfő</b> 2024.10.07.	<b>kedd</b> 2024.10.08.	<b>szerda</b> 2024.10.09.	<b>csütörtök</b> 2024.10.10.	<b>péntek</b> 2024.10.11.	<b>szombat</b> 2024.10.12.	<b>vasárnap</b> 2024.10.13.	
<b>Reggeli</b>	<b>fekete kávé, tea (12), kakaó (07), margarin (07), fatörzs kifli (01,03,06,07),</b>  E:2 863(Kj) 685(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz:110(g) Zsir: 11(g) Cuk: 48(g) Só:1,04(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 304(mg)	<b>fekete kávé, tea (12), pulykasonka felvágott (06), margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom,</b>  E:2 354(Kj) 563(KCal) F: 24(g) Kol: 0(g) Sz: 94(g) Zsir: 9(g) Cuk: 22(g) Só:3,94(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 53(mg)	<b>fekete kávé, tea (12), tejeskávé (07,01), diós masni (01,03,07,06),</b>  E:2 943(Kj) 704(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz:101(g) Zsir: 26(g) Cuk: 32(g) Só:4,04(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 303(mg)	<b>fekete kávé, tea (12), trappista sajt (07), margarin (07), félbarna kenyér (01), kigyóborka,</b>  E:2 969(Kj) 710(KCal) F: 32(g) Kol: 6(g) Sz: 92(g) Zsir: 22(g) Cuk: 22(g) Só:4,44(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 408(mg)	<b>fekete kávé, tea (12), sonkás szelet, margarin (07), császár zsemle (01,07,06), tv.paprika,</b>  E:1 936(Kj) 463(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz: 81(g) Zsir: 8(g) Cuk: 25(g) Só:2,62(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 5(mg)	<b>fekete kávé, tea (12), gyümölcs joghurt (07), kifli (01),</b>  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)	<b>fekete kávé, tea (12), főtt kolbász, félbarna kenyér (01), torma,</b>  E:3 105(Kj) 743(KCal) F: 29(g) Kol:124(g) Sz: 91(g) Zsir: 27(g) Cuk: 23(g) Só:4,27(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 82(mg)	
	<b>Tízórai</b>	<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>tejszelet (07,01,03),</b>  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)	<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>befőtt,</b>  E: 326(Kj) 78(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 15(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	<b>befőtt,</b>  E: 326(Kj) 78(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 15(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(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>Ebéd</b>	<b>zöldségkrémleves, piritott zsemlekokca (01), sajtos csirkemell (07), burgonyapüré (07), befőtt,</b>  E:3 767(Kj) 901(KCal) F: 55(g) Kol: 88(g) Sz: 98(g) Zsir: 26(g) Cuk: 0(g) Só:6,66(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 317(mg)	<b>gyümölcsleves (07), húsos rakott tészta,</b>  E:3 381(Kj) 809(KCal) F: 35(g) Kol: 50(g) Sz:116(g) Zsir: 19(g) Cuk: 26(g) Só:2,67(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 207(mg)	<b>zellerleves, sült debreceni, zöldborsófőzelék, félbarna kenyér (01),</b>  E:3 874(Kj) 927(KCal) F: 43(g) Kol:150(g) Sz: 83(g) Zsir: 50(g) Cuk: 12(g) Só:5,89(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 122(mg)	<b>reszeltélesztaleves, hentestokány (07), párolt rizs,</b>  E:2 892(Kj) 692(KCal) F: 40(g) Kol: 78(g) Sz: 96(g) Zsir: 16(g) Cuk: 0(g) Só:4,82(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 57(mg)	<b>gulyásleves (09,01,03,10), aranygaluska (07), vaniliasodó (07),</b>  E:5 230(Kj) 1 251(KCal) F: 51(g) Kol: 48(g) Sz:149(g) Zsir: 38(g) Cuk: 13(g) Só:3,82(g) Tel.Zs: 9(g) Ca: 456(mg)	<b>rizsleves (01,09,03,10), halrudacska (01,02,03,04,06,10), sült burgonya, tartármártás (10,07,03),</b>  8(g) Sz:130(g) Zsir: 39(g) Cuk: 3(g)
	<b>Uzsonna</b>		<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>sütötök,</b>  E:1 176(Kj) 281(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 58(g) Zsir: 2(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 140(mg)	<b>gyümölcs,</b>  E: 659(Kj) 158(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 36(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,08(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 165(mg)	<b>vaniliás karika,</b>  E:1 017(Kj) 243(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 29(g) Zsir: 13(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(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>dörmi (01,03,07,06),</b>  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)
<b>Vacsora</b>		<b>gyümölcs tea (12), szalámi, félbarna kenyér (01), tv.paprika,</b>  E:2 905(Kj) 695(KCal) F: 24(g) Kol: 0(g) Sz: 93(g) Zsir: 24(g) Cuk: 20(g) Só:3,69(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 33(mg)	<b>gyümölcs tea (12), párizsi felvágott, félbarna kenyér (01), tv.paprika,</b>  E:2 491(Kj) 596(KCal) F: 21(g) Kol: 0(g) Sz: 94(g) Zsir: 14(g) Cuk: 21(g) Só:3,44(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 129(mg)	<b>gyümölcs tea (12), körözött, teljes kiőrlésű búzakenyér, kigyóborka,</b>  E:1 823(Kj) 436(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz: 72(g) Zsir: 8(g) Cuk: 21(g) Só:1,92(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 64(mg)	<b>gyümölcs tea (12), kenőmájás, félbarna kenyér (01), zöldhagyma,</b>  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)	<b>gyümölcs tea (12), tavaszi felvágott, félbarna kenyér (01), kigyóborka,</b>  E:2 691(Kj) 644(KCal) F: 23(g) Kol: 66(g) Sz: 89(g) Zsir: 20(g) Cuk: 20(g) Só:3,56(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 63(mg)	<b>gyümölcs tea (12), hamé (03,06,08), korpás zsemle (01), tv.paprika,</b>  E:3 098(Kj) 741(KCal) F: 21(g) Kol: 0(g) Sz: 93(g) Zsir: 31(g) Cuk: 21(g) Só:3,39(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 10(mg)	<b>gyümölcs tea (12), tojáskrém (03,07,10), félbarna kenyér (01), paradicsom,</b>  E:2 474(Kj) 592(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 93(g) Zsir: 13(g) Cuk: 20(g) Só:3,99(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 102(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,