

Étlap bentlakó 60 év felett egész napos ellát.
2024.10.28. - 2024.11.03.

	hétfő 2024.10.28	kedd 2024.10.29.	szerda 2024.10.30.	csütörtök 2024.10.31.	péntek 2024.11.01.	szombat 2024.11.02.	vasárnap 2024.11.03.
Reggeli	fekete kávé, tea (12), tej (07), csokis rúd (01,07,03), E:3 454(Kj) 826(KCal) F: 19(g) Kol: 0(g) Sz:106(g) Zsir: 36(g) Cuk: 44(g) Só:1,69(g) Tel.Zs: 20(g) Ca: 300(mg)	fekete kávé, tea (12), párizsi felvágott, margarin (07), császárs zsemle (01,07,06), tv.paprika, E:2 307(Kj) 552(KCal) F: 15(g) Kol: 0(g) Sz: 80(g) Zsir: 19(g) Cuk: 25(g) Só:2,14(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 101(mg)	fekete kávé, tea (12), bundáskenyér (01,07,03), paradicsom, E:2 335(Kj) 559(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 94(g) Zsir: 9(g) Cuk: 22(g) Só:3,24(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 93(mg)	fekete kávé, tea (12), karamell (07), margarin (07), briós (01,07,03,06), E:2 449(Kj) 586(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz:105(g) Zsir: 14(g) Cuk: 40(g) Só:0,94(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 183(mg)	fekete kávé, tea (12), kastély csemege, sajtkrém (07), félbarna kenyér (01), E:2 752(Kj) 658(KCal) F: 28(g) Kol: 59(g) Sz: 94(g) Zsir: 18(g) Cuk: 22(g) Só:3,74(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 473(mg)	fekete kávé, tea (12), tejbegríz kakaó szóráttal (07,01), 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)	fekete kávé, tea (12), főtt virsli, félbarna kenyér (01), ketchup, E:3 120(Kj) 746(KCal) F: 29(g) Kol: 86(g) Sz: 96(g) Zsir: 25(g) Cuk: 22(g) Só:8,87(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 232(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)	alma kompót (12), E:1 197(Kj) 286(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 69(g) Zsir: 0(g) Cuk: 50(g) Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 18(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)	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)	alma kompót (12), E:1 197(Kj) 286(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 69(g) Zsir: 0(g) Cuk: 50(g) Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 18(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	zöldségleves (09,01,03,10), fokhagymás tarja (01,07,03), gombás rizs (01,07,03), savanyúság (10), E:2 459(Kj) 588(KCal) F: 39(g) Kol: 78(g) Sz: 80(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g) Só:3,54(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 118(mg)	gyümölcsleves (01,12,07), milánói kocka (01,07,03), E:3 363(Kj) 805(KCal) F: 32(g) Kol: 59(g) Sz:126(g) Zsir: 16(g) Cuk: 34(g) Só:4,69(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 286(mg)	burgonyaleves (01,07,03), sült debreceni, zöldborsófőzelék (01,03,09,10), félbarna kenyér (01), E:4 058(Kj) 971(KCal) F: 46(g) Kol:150(g) Sz:102(g) Zsir: 50(g) Cuk: 12(g) Só:5,79(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 140(mg)	paradicsomleves (01,03), rakott brokkoli (03,07), félbarna kenyér (01), E:3 309(Kj) 792(KCal) F: 42(g) Kol: 48(g) Sz:105(g) Zsir: 15(g) Cuk: 10(g) Só:2,34(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 313(mg)	hortobágyi betyárleves (01,09,03,07), meggyes linzer (01,03,07), E:4 303(Kj) 1 029(KCal) F: 33(g) Kol: 56(g) Sz:134(g) Zsir: 37(g) Cuk: 20(g) Só:2,40(g) Tel.Zs: 9(g) Ca: 181(mg)	rántottleves kenyérkockával (01,03,09,10), főtt kolbász, fejtett babfőzelék (01,07,03), félbarna kenyér (01), E:24(g) Sz: 99(g) Zsir: 36(g) Cuk: 4(g)	erőleves (09,01,03,10), reszelt máj (01,07,03), főtt burgonya, almapiaprika, E:3 277(Kj) 784(KCal) F: 64(g) Kol:735(g) Sz: 82(g) Zsir: 24(g) Cuk: 0(g) Só:2,70(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 93(mg)
Uzsonna	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)	sütötök, 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)	befőtt, 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)	alma kompót (12), E:1 197(Kj) 286(KCal) F: 1(g) Kol: 0(g) Sz: 69(g) Zsir: 0(g) Cuk: 50(g) Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 18(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: 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)	piskótaszelet (01,03,08,06), 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)
Vacsora	gyümölcs tea (12), mézes felvágott, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 266(Kj) 542(KCal) F: 22(g) Kol: 0(g) Sz: 90(g) Zsir: 10(g) Cuk: 21(g) Só:3,44(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 48(mg)	gyümölcs tea (12), pulykasonka felvágott (06), margarin (07), teljes kiőrlésű búzakenyér, lilahagyma, E:1 860(Kj) 445(KCal) F: 18(g) Kol: 0(g) Sz: 72(g) Zsir: 9(g) Cuk: 21(g) Só:3,20(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 16(mg)	gyümölcs tea (12), trappista sajt (07), margarin (07), félbarna kenyér (01), E:2 883(Kj) 690(KCal) F: 31(g) Kol: 6(g) Sz: 88(g) Zsir: 22(g) Cuk: 20(g) Só:4,44(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 393(mg)	gyümölcs tea (12), diákcsemege felvágott, félbarna kenyér (01), zöldhagyma, E:1 912(Kj) 458(KCal) F: 26(g) Kol: 66(g) Sz: 88(g) Zsir: 29(g) Cuk: 20(g) Só:4,64(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 66(mg)	gyümölcs tea (12), baromfi rúd, vajkrém (07), császárs zsemle (01,07,06), kigyóuborka, E:2 446(Kj) 585(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 76(g) Zsir: 25(g) Cuk: 24(g) Só:2,20(g) Tel.Zs: 13(g) Ca: 20(mg)	gyümölcs tea (12), löncs felvágott, félbarna kenyér (01), paradicsom, E:2 737(Kj) 655(KCal) F: 23(g) Kol: 66(g) Sz: 92(g) Zsir: 20(g) Cuk: 20(g) Só:3,56(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 50(mg)	gyümölcs tea (12), zöldfűszeres túrókrém (01,07,03), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:2 057(Kj) 492(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 93(g) Zsir: 4(g) Cuk: 21(g) Só:2,45(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 53(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

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető