

Étlap bentlakó 60 év felett egész napos ellát. 2024.11.04. - 2024.11.10.

	hétfő 2024.11.04.	kedd 2024.11.05.	szerda 2024.11.06.	csütörtök 2024.11.07.	péntek 2024.11.08.	szombat 2024.11.09.	vasárnap 2024.11.10.
Reggeli	fekete kávé, tea (12), tejeskávé (07,01), margarin (07), kalács (01,07,03,06), E:1 944(Kj) 465(KCal) F: 13(g) Kol: 0(g) Sz: 76(g) Zsir: 12(g) Cuk: 36(g) Só:0,83(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 303(mg)	fekete kávé, tea (12), kocka sajt (07), teljes kiőrlésű tönkölyös kifli, paradicsom, E:1 969(Kj) 471(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 75(g) Zsir: 11(g) Cuk: 26(g) Só:0,82(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 290(mg)	fekete kávé, tea (12), kenőmájás, császár zsemle (01,07,06), tv.paprika, 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)	fekete kávé, tea (12), kakaó (07), holland sós pereg (01,06), E:2 802(Kj) 670(KCal) F: 19(g) Kol: 0(g) Sz:126(g) Zsir: 9(g) Cuk: 42(g) Só:2,13(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 304(mg)	fekete kávé, tea (12), sonkás szelet, vajkrém (07), korpás zsemle (01), kigyóuborka, E:2 628(Kj) 629(KCal) F: 22(g) Kol: 0(g) Sz: 95(g) Zsir: 19(g) Cuk: 23(g) Só:3,48(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 20(mg)	fekete kávé, tea (12), gyümölcs joghurt (07), kifli (01), 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)	fekete kávé, tea (12), főtt krinolin (06), félbarna kenyér (01), torma, E:2 578(Kj) 617(KCal) F: 23(g) Kol: 60(g) Sz: 91(g) Zsir: 16(g) Cuk: 23(g) Só:4,67(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 54(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)	túró rudi (07), E: 345(Kj) 83(KCal) F: 6(g) Kol: 0(g) Sz: 8(g) Zsir: 3(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 10(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)	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)	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)	natúr joghurt (07), E: 414(Kj) 99(KCal) F: 5(g) Kol: 0(g) Sz: 7(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,75(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 180(mg)
Tízórai	meggyleves (01,12,07), fűszeres sült csirkecombfilé, kukoricás rizs, tartármártás (10,07,03), E:2 873(Kj) 687(KCal) F: 31(g) Kol: 8(g) Sz: 80(g) Zsir: 31(g) Cuk: 12(g) Só:4,75(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 66(mg)	brokkolikrémléves (01,07), pirított zsemlekocka (01), húsos rakott tészta (01,03,09,10,07), E:3 962(Kj) 948(KCal) F: 50(g) Kol: 50(g) Sz: 96(g) Zsir: 38(g) Cuk: 1(g) Só:5,18(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 389(mg)	daragaluska leves (01,03,09,10), sült tarja, paradicsomos káposzta (01), félbarna kenyér (01), E:3 020(Kj) 722(KCal) F: 45(g) Kol: 78(g) Sz: 100(g) Zsir: 19(g) Cuk: 20(g) Só:1,88(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 208(mg)	fokhagymaleves kenyérkockával (01,03,09,10,07), pásztortarhonya (03,01), savanyúság (10), E:3 108(Kj) 743(KCal) F: 27(g) Kol: 99(g) Sz: 82(g) Zsir: 27(g) Cuk: 1(g) Só:8,34(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 77(mg)	lencsegulyás, izes derelye, E:3 758(Kj) 899(KCal) F: 45(g) Kol: 48(g) Sz: 147(g) Zsir: 12(g) Cuk: 26(g) Só:2,62(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 90(mg)	gazdasszony levese, sült virsli, spenót főzelék, félbarna kenyér (01), 86(g) Sz: 75(g) Zsir: 29(g) Cuk: 0(g)	orjaleves (09,01,03,10), sült csirkeszárny, petrezselymes burgonya, gyöngyhagyma, E:3 959(Kj) 947(KCal) F: 85(g) Kol:170(g) Sz: 81(g) Zsir: 27(g) Cuk: 0(g) Só:3,93(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 94(mg)
	sütőtök, 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)	zsíros kenyér lilahagyma (01), E:1 004(Kj) 240(KCal) F: 4(g) Kol: 13(g) Sz: 20(g) Zsir: 15(g) Cuk: 0(g) Só:0,64(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 8(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)	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)	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)	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)
Ebéd	gyümölcs tea (12), szalámi, félbarna kenyér (01), kigyóuborka, E:2 830(Kj) 677(KCal) F: 24(g) Kol: 0(g) Sz: 90(g) Zsir: 24(g) Cuk: 20(g) Só:3,69(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 48(mg)	gyümölcs tea (12), pulykasonka felvágott (06), margarin (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:2 348(Kj) 562(KCal) F: 24(g) Kol: 0(g) Sz: 93(g) Zsir: 9(g) Cuk: 20(g) Só:3,94(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 44(mg)	gyümölcs tea (12), körözött (07), félbarna kenyér (01), zöldhagyma, E:2 244(Kj) 537(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 92(g) Zsir: 8(g) Cuk: 21(g) Só:2,66(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 99(mg)	gyümölcs tea (12), zala felvágott (06), félbarna kenyér (01), paradicsom, E:2 354(Kj) 563(KCal) F: 23(g) Kol: 45(g) Sz: 92(g) Zsir: 11(g) Cuk: 20(g) Só:3,23(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 55(mg)	gyümölcs tea (12), sajtos párizsi felvágott (07), félbarna kenyér (01), tv.paprika, E:2 603(Kj) 623(KCal) F: 26(g) Kol: 45(g) Sz: 92(g) Zsir: 15(g) Cuk: 20(g) Só:3,50(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 213(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)	gyümölcs tea (12), diákcsemege felvágott, félbarna kenyér (01), paradicsom, E:2 001(Kj) 479(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: 53(mg)
	Uzsonna	Vacsora					

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