

**Étlap bentlakó 60 év felett egész napos ellát.**  
**2024.11.25. - 2024.12.01.**

	<b>hétfő</b> 2024.11.25.	<b>kedd</b> 2024.11.26.	<b>szerda</b> 2024.11.27.	<b>csütörtök</b> 2024.11.28.	<b>péntek</b> 2024.11.29.	<b>szombat</b> 2024.11.30.	<b>vasárnap</b> 2024.12.01.
<b>Reggeli</b>	<b>fekete kávé, tea (12), tej (07), vaniliás csiga (03,07,01),</b>  E: 895(Kj) 214(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 36(g) Zsir: 4(g) Cuk: 22(g) Só:0,33(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 300(mg)	<b>fekete kávé, tea (12), tojásrántotta (03), félbarna kenyér (01), paradicsom,</b>  E:2 761(Kj) 661(KCal) F: 31(g) Kol: 0(g) Sz: 95(g) Zsir: 16(g) Cuk: 22(g) Só:2,34(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 144(mg)	<b>fekete kávé, tea (12), uzsonna szelet (06), margarin (07), császár zsemle (01,07,06), paradicsom,</b>  E:2 409(Kj) 576(KCal) F: 15(g) Kol: 55(g) Sz: 78(g) Zsir: 22(g) Cuk: 25(g) Só:2,82(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 14(mg)	<b>fekete kávé, tea (12), kakaó (07), sajtos rúd (01,07,03,06),</b>  E:3 442(Kj) 824(KCal) F: 20(g) Kol: 0(g) Sz: 96(g) Zsir: 40(g) Cuk: 34(g) Só:2,73(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 304(mg)	<b>fekete kávé, tea (12), kastély csemege, vajkrém (07), császár zsemle (01,07,06),</b>  E:2 355(Kj) 563(KCal) F: 17(g) Kol: 0(g) Sz: 79(g) Zsir: 20(g) Cuk: 26(g) Só:2,50(g) Tel.Zs: 12(g) Ca: 5(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>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>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>puding (07),</b>  E: 685(Kj) 164(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 23(g) Zsir: 4(g) Cuk: 10(g) Só:0,33(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 295(mg)	<b>natúr joghurt (07),</b>  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)	<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>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 (09,01,03,10,07), pirított zsemlekocka (01), disznótoros, tört burgonya, savanyúság (10), félbarna kenyér (01),</b>  E:4 463(Kj) 1 068(KCal) F: 41(g) Kol:186(g) Sz:108(g) Zsir: 46(g) Cuk: 0(g) Só:5,88(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 152(mg)	<b>palócleves (09,01,03,10,07), túró gombóc édes tejföllel (01,07),</b>  E:3 266(Kj) 781(KCal) F: 33(g) Kol: 36(g) Sz:118(g) Zsir: 18(g) Cuk: 15(g) Só:5,55(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 64(mg)	<b>daragaluska leves (01,03,09,10), fasírt (03,01), tökfőzelék (01,07,03,09,10), félbarna kenyér (01),</b>  E:3 196(Kj) 765(KCal) F: 48(g) Kol: 60(g) Sz: 97(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só:4,04(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 400(mg)	<b>meggyleves (01,12,07), tarhonyás hús (03,01), savanyúság (10),</b>  E:2 676(Kj) 640(KCal) F: 36(g) Kol: 72(g) Sz: 74(g) Zsir: 14(g) Cuk: 11(g) Só:5,69(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 80(mg)	<b>bakonyi betyárleves (09,01,03,10,07), pogácsa (01,03,07),</b>  E:3 284(Kj) 786(KCal) F: 36(g) Kol: 57(g) Sz: 81(g) Zsir: 33(g) Cuk: 2(g) Só:4,60(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 232(mg)	<b>tojásleves (01,03), zöldborsós csirkemell, párolt rizs,</b>  66(g) Sz: 76(g) Zsir: 11(g) Cuk: 0(g)	<b>orjaleves (09,01,03,10), zúzapörkölt, főtt burgonya, alm paprika,</b>  E:3 563(Kj) 852(KCal) F: 74(g) Kol: 6(g) Sz: 88(g) Zsir: 23(g) Cuk: 0(g) Só:2,39(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 85(mg)
<b>Uzsonna</b>	<b>alma kompót (12),</b>  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)	<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>zsiros kenyér lilahagyma (01),</b>  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)	<b>piskótaszelet (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>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>alma kompót (12),</b>  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)	<b>gyümölcs,</b>  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)
<b>Vacsora</b>	<b>gyümölcs tea (12), sajtkrém (07), teljes kiőrlésű búzakenyér, zöldhagyma,</b>  E:1 979(Kj) 473(KCal) F: 14(g) Kol: 59(g) Sz: 67(g) Zsir: 15(g) Cuk: 20(g) Só:1,50(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 467(mg)	<b>gyümölcs tea (12), sonkás szelet, vajkrém (07), félbarna kenyér (01), kigyóuborka,</b>  E:2 677(Kj) 640(KCal) F: 25(g) Kol: 0(g) Sz: 94(g) Zsir: 19(g) Cuk: 21(g) Só:4,12(g) Tel.Zs: 11(g) Ca: 48(mg)	<b>gyümölcs tea (12), pizzasonka felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), paradicsom,</b>  E:2 262(Kj) 541(KCal) F: 22(g) Kol: 42(g) Sz: 92(g) Zsir: 9(g) Cuk: 20(g) Só:3,82(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 57(mg)	<b>gyümölcs tea (12), tavaszi felvágott, margarin (07), félbarna kenyér (01), paprika,</b>  E:2 917(Kj) 698(KCal) F: 24(g) Kol: 66(g) Sz: 92(g) Zsir: 24(g) Cuk: 20(g) Só:3,70(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 48(mg)	<b>gyümölcs tea (12), csabai felvágott, félbarna kenyér (01), paradicsom,</b>  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: 47(mg)	<b>gyümölcs tea (12), lőncs felvágott, félbarna kenyér (01), zöldhagyma,</b>  E:2 649(Kj) 634(KCal) F: 22(g) Kol: 66(g) Sz: 88(g) Zsir: 20(g) Cuk: 20(g) Só:3,56(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 62(mg)	<b>gyümölcs tea (12), pulykasonka felvágott (06), margarin (07), félbarna kenyér (01), zöldhagyma,</b>  E:2 230(Kj) 534(KCal) F: 23(g) Kol: 0(g) Sz: 88(g) Zsir: 9(g) Cuk: 20(g) Só:3,94(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 66(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,

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk !

Élelmezésvezető