

Étlap (Idős otthon 19-69 normál)

2026.03.02 - 2026.03.08.

<i>Hétfő</i> 2026.03.02	<i>Kedd</i> 2026.03.03.	<i>Szerda</i> 2026.03.04.	<i>Csütörtök</i> 2026.03.05.	<i>Péntek</i> 2026.03.06.	<i>Szombat</i> 2026.03.07.	<i>Vasárnap</i> 2026.03.08.
Reggeli Tea -fekete (12), Virsli főtt, Mustár (10), Fehér kenyér (01), E:2 822(Kj) 675(KCal) F: 27(g)Kol: 0(g)Sz: 67(g) Zsir: 33(g)Cuk: 14(g)Só:4,29(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 0(mg)	Tea - gyümölcsös (12), Toast sonka, Vajkrém (Tolle) (07), Graham zsemle (01), Uborka, E:2 125(Kj) 508(KCal) F: 21(g)Kol: 0(g)Sz: 76(g) Zsir: 13(g)Cuk: 11(g)Só:1,59(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 21(mg)	Tea -fekete (12), Briós (01, 03, 07), E:1 530(Kj) 366(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 62(g) Zsir: 8(g)Cuk: 20(g)Só:1,44(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tea -fekete (12), Tejbedara (07, 01), Kakaó szórát, E:3 756(Kj) 899(KCal) F: 21(g)Kol: 40(g)Sz:149(g) Zsir: 18(g)Cuk: 75(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 456(mg)	Tea -fekete (12), Disznósajt, Főtt burgonya, Fehér kenyér (01), Zöldhagyma, E:3 654(Kj) 874(KCal) F: 29(g)Kol: 0(g)Sz:108(g) Zsir: 34(g)Cuk: 12(g)Só:7,40(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 26(mg)	Tea - gyümölcsös (12), Búrkifli dejős (01, 03, 07, 08), E:1 357(Kj) 325(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 15(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tea -fekete (12), Csülöksonka, Fehér kenyér (01), Margarin Delma, Kaliforniai paprika, E:2 517(Kj) 602(KCal) F: 20(g)Kol: 0(g)Sz: 68(g) Zsir: 27(g)Cuk: 12(g)Só:3,26(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 15(mg)
Tízórai Forralt tej (07), E: 518(Kj) 124(KCal) F: 7(g)Kol: 20(g)Sz: 11(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 228(mg)	Györi édes keksz (01, 07, 06, 03), E: 614(Kj) 147(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 6(g)Cuk: 7(g)Só:0,15(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	Mandarin, E: 284(Kj) 68(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 15(g) Zsir: 1(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Forralt tej (07), E: 518(Kj) 124(KCal) F: 7(g)Kol: 20(g)Sz: 11(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 228(mg)	Forralt tej (07), E: 518(Kj) 124(KCal) F: 7(g)Kol: 20(g)Sz: 11(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 228(mg)	Forralt tej (07), E: 518(Kj) 124(KCal) F: 7(g)Kol: 20(g)Sz: 11(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 228(mg)	Pöttyös tejsüti (07, 01, 03), E: 488(Kj) 117(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 14(g) Zsir: 6(g)Cuk: 10(g)Só:0,04(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 130(mg)
Ebéd Csirke raguleves (09, 01, 03), Darás metélt, sárgabarack lekvár (01), E:4 892(Kj) 1 170(KCal) F: 47(g)Kol: 68(g)Sz:192(g) Zsir: 17(g)Cuk: 19(g)Só:1,27(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 70(mg)	Paraszt tésztaleves (01, 03, 09, 12), Sült tarja (10, 12), Paradicsomos káposzta főzelék (01), E:4 454(Kj) 1 066(KCal) F: 40(g)Kol: 80(g)Sz: 96(g) Zsir: 57(g)Cuk: 22(g)Só:4,16(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 23(mg)	Tojás leves (03, 01, 09), Eszterházy pulykatokány (10, 07, 01), Tészta köret: (orsó) (01), E:3 804(Kj) 910(KCal) F: 45(g)Kol:286(g)Sz: 91(g) Zsir: 39(g)Cuk: 3(g)Só:3,20(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 59(mg)	Erőleves (09, 01, 03), Babsólet füstölthússal (09, 12, 01), E:4 117(Kj) 985(KCal) F: 55(g)Kol: 91(g)Sz:102(g) Zsir: 38(g)Cuk: 1(g)Só:7,95(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 39(mg)	Kondás leves (09, 01, 03, 12), Meggyes linzer (03, 01, 07), E:6 666(Kj) 1 595(KCal) F: 43(g)Kol:158(g)Sz:204(g) Zsir: 76(g)Cuk: 70(g)Só:2,78(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 115(mg)	Zöldbableves (09, 01, 12), Stefánia vagdalt (01, 03, 09, 12), Burgonya főzelék (01, 07), E:5 103(Kj) 1 221(KCal) F: 43(g)Kol:234(g)Sz:133(g) Zsir: 55(g)Cuk: 1(g)Só:6,18(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 146(mg)	Pulyka húsleves (09, 01, 03), Rántott halfilé (04, 01, 03), Párolt rizs kisadag, Francia saláta (10, 03, 07, 12), E:6 485(Kj) 1 551(KCal) F: 67(g)Kol:136(g)Sz:135(g) Zsir: 83(g)Cuk: 11(g)Só:4,68(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 101(mg)
Uzsonna Alma, E: 130(Kj) 31(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 7(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Forralt tej (07), E: 518(Kj) 124(KCal) F: 7(g)Kol: 20(g)Sz: 11(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 228(mg)	Forralt tej (07), E: 518(Kj) 124(KCal) F: 7(g)Kol: 20(g)Sz: 11(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 228(mg)	Edami sajt (07), E: 390(Kj) 93(KCal) F: 8(g)Kol: 27(g)Sz: 0(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,51(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 240(mg)	Meggylé, E: 335(Kj) 80(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 19(g) Zsir: 0(g)Cuk: 17(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Banán, E:1 097(Kj) 263(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 61(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Forralt tej (07), E: 518(Kj) 124(KCal) F: 7(g)Kol: 20(g)Sz: 11(g) Zsir: 6(g)Cuk: 11(g)Só:3,18(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 228(mg)
Vacsora Tea -fekete (12), Cigány sonka, Margarin Delma, Kenyér - tönkölybúzás (01), E:1 916(Kj) 458(KCal) F: 20(g)Kol: 0(g)Sz: 62(g) Zsir: 14(g)Cuk: 11(g)Só:2,48(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	Tea - gyümölcsös (12), Sajtos pogácsa (01, 03, 07), E:4 468(Kj) 1 069(KCal) F: 31(g)Kol:124(g)Sz:129(g) Zsir: 63(g)Cuk: 10(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 252(mg)	Tea -fekete (12), Olasz felvágott, Margarin Delma, Teljes kiőrlésű rozskenyér (01), E:2 565(Kj) 614(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 29(g)Cuk: 11(g)Só:2,84(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 0(mg)	Tea -fekete (12), Lőncs felvágott, Korpás kenyér (01), Paradicsom, E:2 349(Kj) 562(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz: 73(g) Zsir: 16(g)Cuk: 13(g)Só:3,02(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 4(mg)	Tea -fekete (12), Sajtos sertés párizsi (07), Margarin Delma, Graham kenyér (01), E:2 193(Kj) 525(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 62(g) Zsir: 21(g)Cuk: 11(g)Só:2,76(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg)	Tea - gyümölcsös (12), Soproni felvágott, Margarin Delma, Kenyér- nosztalgia (01), E:2 611(Kj) 625(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz: 74(g) Zsir: 29(g)Cuk: 11(g)Só:3,09(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 0(mg)	Tea -fekete (12), Kenőmájás, Margarinos kenyér (01), E:2 726(Kj) 652(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 75(g) Zsir: 30(g)Cuk: 11(g)Só:3,18(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 0(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,

Élelmezésvezető