

Étlap (Idős otthon 19-69 normál)

2026.04.06 - 2026.04.12.

Hétfő 2026.04.06	Kedd 2026.04.07.	Szerda 2026.04.08.	Csütörtök 2026.04.09.	Péntek 2026.04.10.	Szombat 2026.04.11.	Vasárnap 2026.04.12.
Reggeli Tea -fekete (12), Főtt sonka, Főtt tojás (03), Fehér kenyér (01), Torma ecetes (12), E:3 228(Kj) 772(KCal) F: 36(g)Kol:225(g)Sz: 68(g) Zsir: 38(g)Cuk: 15(g)Só:4,73(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 20(mg)	Tea - gyümölcsös (12), Vanília pudingos rúd (01, 03, 07), Fatörzs kifli (01, 03), E:2 622(Kj) 627(KCal) F: 21(g)Kol: 0(g)Sz:143(g) Zsir: 41(g)Cuk: 32(g)Só:2,40(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	Tea -fekete (12), Méz, Margarin Delma, Fehér kenyér (01), E:2 006(Kj) 480(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 86(g) Zsir: 8(g)Cuk: 12(g)Só:1,38(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	Tea -fekete (12), Mazsolás kalács (01, 03), E:1 717(Kj) 411(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 73(g) Zsir: 8(g)Cuk: 24(g)Só:0,34(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(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), Ferdinánd kalács (01, 03), E:1 592(Kj) 381(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 62(g) Zsir: 10(g)Cuk: 23(g)Só:1,42(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	Tea -fekete (12), Bécsi felvágott, Margarin Delma, Fehér kenyér (01), Paradicsom, E:2 791(Kj) 668(KCal) F: 21(g)Kol: 0(g)Sz: 65(g) Zsir: 36(g)Cuk: 12(g)Só:2,70(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 4(mg)
Tízórai Csoki nyúl (07, 06), E: 974(Kj) 233(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 19(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)	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)	Tejszelet Kinder (07, 01, 03), E: 493(Kj) 118(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 10(g) Zsir: 8(g)Cuk: 8(g)Só:0,17(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 48(mg)
Ebéd Kertészleves (01, 03, 09), Sült oldalal (10, 12), Burgonyapüré (09, 07), Csemege uborka, E:5 117(Kj) 1 224(KCal) F: 57(g)Kol: 32(g)Sz: 87(g) Zsir: 70(g)Cuk: 1(g)Só:9,11(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 127(mg)	Burgonya leves (01, 09, 12), Sertés fasírt (03, 01, 09), Zöldbab főzelék (01, 09, 12, 07), E:4 332(Kj) 1 036(KCal) F: 37(g)Kol:121(g)Sz:101(g) Zsir: 53(g)Cuk: 2(g)Só:5,92(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 169(mg)	Karalábé leves (09, 01, 03), Lecsós sertéstokány (01), Pírtott tarhonya (01), E:3 731(Kj) 892(KCal) F: 69(g)Kol: 60(g)Sz:130(g) Zsir: 19(g)Cuk: 5(g)Só:2,18(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 116(mg)	Gyümölcs leves (01, 07), Tavaszi pulyka rizottó (09), E:4 286(Kj) 1 025(KCal) F: 37(g)Kol: 38(g)Sz:166(g) Zsir: 22(g)Cuk: 39(g)Só:2,78(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 61(mg)	Jókai bableves (09, 12, 01, 03), Aranygaluska vaniliasodóval (07, 01, 03, 08), E:8 737(Kj) 2 090(KCal) F: 74(g)Kol:175(g)Sz:237(g) Zsir:103(g)Cuk: 30(g)Só:4,54(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 362(mg)	Lebbencs leves (09, 12, 01, 03), Halrudacska (01, 04), Finomfőzelék (01, 07), E:3 862(Kj) 924(KCal) F: 53(g)Kol: 22(g)Sz:118(g) Zsir: 34(g)Cuk: 12(g)Só:4,62(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 252(mg)	Húsgombóclevés (mirelit gombóccal) (09, 01, 06, 03), Rántott csirkemell (01, 03, 09), Burgonyapüré (09, 07), Őszibarack befőtt, E:5 811(Kj) 1 390(KCal) F: 64(g)Kol:189(g)Sz:140(g) Zsir: 61(g)Cuk: 15(g)Só:8,13(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 96(mg)
Uzsonna 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)	Teljes kiőrlésű kakaós keksz (03, 06, 08, 07), E: 262(Kj) 63(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 21(g) Zsir: 7(g)Cuk: 7(g)Só:0,23(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	Mozzarella sajt (07), E: 429(Kj) 103(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 177(mg)	Sós keksz 100 gr (01, 03, 05, 08), E: 542(Kj) 130(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 17(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,81(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	Mézes puszedli (01, 03), E: 552(Kj) 132(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 1(g)Cuk: 9(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)
Vacsora Tea -fekete (12), Körözött (07), Fehér kenyér (01), Uborka, E:2 397(Kj) 573(KCal) F: 30(g)Kol: 20(g)Sz: 69(g) Zsir: 19(g)Cuk: 12(g)Só:1,63(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 146(mg)	Tea - gyümölcsös (12), Soproni felvágott, Teljes kiőrlésű rozskenyér (01), Zöldpaprika, E:2 339(Kj) 559(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz: 65(g) Zsir: 22(g)Cuk: 11(g)Só:2,78(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 0(mg)	Tea -fekete (12), Tömlős sajt (07), Kenyér - tönkölybúzas (01), E:1 983(Kj) 474(KCal) F: 17(g)Kol: 85(g)Sz: 67(g) Zsir: 14(g)Cuk: 13(g)Só:2,42(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 100(mg)	Fokhagymás felvágott, Korpás kenyér (01), Retek piros, E:2 231(Kj) 534(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz: 61(g) Zsir: 24(g)Cuk: 4(g)Só:3,02(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 3(mg)	Tea -fekete (12), Sertés párizsi, Vajkrém (Tolle) (07), Graham kenyér (01), E:2 187(Kj) 523(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 63(g) Zsir: 21(g)Cuk: 11(g)Só:2,96(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 10(mg)	Tea - gyümölcsös (12), Olasz felvágott, Margarin Delma, Kenyér- nosztalgia (01), Kaliforniai paprika, E:2 754(Kj) 659(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 79(g) Zsir: 29(g)Cuk: 11(g)Só:3,09(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 0(mg)	Tea -fekete (12), Baromfikrém kacsamájjal, Margarinos kenyér (01), E:3 186(Kj) 762(KCal) F: 20(g)Kol: 0(g)Sz: 78(g) Zsir: 39(g)Cuk: 11(g)Só:3,34(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 0(mg)