

Étlap (Idős otthon 19-69 normál)

2026.04.13 - 2026.04.19.

Hétfő 2026.04.13	Kedd 2026.04.14.	Szerda 2026.04.15.	Csütörtök 2026.04.16.	Péntek 2026.04.17.	Szombat 2026.04.18.	Vasárnap 2026.04.19.
Reggeli Tea -fekete (12), Bundáskenyér (01, 03), E:2 167(Kj) 518(KCal) F: 16(g)Kol:225(g)Sz: 54(g) Zsir: 25(g)Cuk: 11(g)Só:1,51(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 20(mg)	Tea - gyümölcsös (12), Csirkemell sonka (06), Korpás kenyér (01), Uborka, E:1 839(Kj) 440(KCal) F: 20(g)Kol: 0(g)Sz: 73(g) Zsir: 6(g)Cuk: 13(g)Só:3,02(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 11(mg)	Tea -fekete (12), Túrós rétes (01, 03, 07), E:1 195(Kj) 286(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tea -fekete (12), Búrkifli dejós (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), Bácskai hurka, Főtt burgonya, Fehér kenyér (01), Zöldhagyma, E:3 587(Kj) 858(KCal) F: 28(g)Kol: 0(g)Sz:108(g) Zsir: 33(g)Cuk: 12(g)Só:3,18(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 0(mg)	Tea - gyümölcsös (12), Kockasajt (reggelire) (07), Tejes kifli (01, 03), E:2 293(Kj) 548(KCal) F: 18(g)Kol: 0(g)Sz: 69(g) Zsir: 22(g)Cuk: 16(g)Só:2,55(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 248(mg)	Tea -fekete (12), Ausztria szalámi, Margarin Delma, Kenyér- nosztalgia (01), Paradicsom, E:2 981(Kj) 713(KCal) F: 21(g)Kol: 0(g)Sz: 75(g) Zsir: 36(g)Cuk: 11(g)Só:3,46(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 4(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)	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)	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)	Joghurt gyümölcsös (07), E: 345(Kj) 83(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 14(g) Zsir: 1(g)Cuk: 13(g)Só:0,13(g) Tel.Zs: 1(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)	Monte snack, E: 587(Kj) 140(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 12(g) Zsir: 10(g)Cuk: 8(g)Só:0,16(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)
Ebéd Csírke raguleves (01, 03, 09), Darás metélt, sárgabarack lekvár (01), E:4 741(Kj) 1 134(KCal) F: 46(g)Kol: 68(g)Sz:185(g) Zsir: 17(g)Cuk: 19(g)Só:1,27(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 70(mg)	Paraszt tésztaleves (09, 12, 01, 03), Rakott karfiol (09, 07, 03), E:3 600(Kj) 861(KCal) F: 34(g)Kol:133(g)Sz: 69(g) Zsir: 46(g)Cuk: 2(g)Só:4,17(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 185(mg)	Zöldbabeleves (09, 12, 01), Hentes tokány, Tészta köret (szarvacská) (01), E:3 747(Kj) 896(KCal) F: 34(g)Kol: 71(g)Sz:103(g) Zsir: 32(g)Cuk: 2(g)Só:3,84(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 88(mg)	Daragaluska leves (03, 01, 09), Rántott sertészelet (01, 03), Petrezselymes rizs (09), Párolt sárgarépa korong, E:6 605(Kj) 1 580(KCal) F: 54(g)Kol:231(g)Sz:175(g) Zsir: 71(g)Cuk: 1(g)Só:5,30(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 60(mg)	Legényfogóleves (07, 12, 09), Kakaós kalács (01, 07, 03), E:5 361(Kj) 1 282(KCal) F: 52(g)Kol:130(g)Sz:180(g) Zsir: 45(g)Cuk: 50(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 142(mg)	Burgonyagombóc leves (09, 12, 01, 03), Babsólet füstölthússal (01, 09, 12), E:5 780(Kj) 1 383(KCal) F: 60(g)Kol: 84(g)Sz:196(g) Zsir: 37(g)Cuk: 6(g)Só:10,94(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 38(mg)	Orjaleves (01, 03, 09), Brassói aprópecsenye (09, 12), Uborka saláta, E:4 997(Kj) 1 195(KCal) F: 57(g)Kol: 72(g)Sz:128(g) Zsir: 46(g)Cuk: 16(g)Só:3,67(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 98(mg)
Üzsonna 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)	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)	Rostos gyümölcslé literes, E: 41(Kj) 10(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 2(g) Zsir: 0(g)Cuk: 2(g)Só:0,00(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: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 228(mg)
Vacsora Tea -fekete (12), Lönces felvágott, Margarin Delma, Teljes kiőrlésű rozkenyér (01), E:2 442(Kj) 584(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 22(g)Cuk: 11(g)Só:2,84(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 0(mg)	Tea - gyümölcsös (12), Paprikás burgonya, kolbásszal (09, 12), Fejes saláta, E:3 957(Kj) 947(KCal) F: 23(g)Kol: 6(g)Sz:106(g) Zsir: 40(g)Cuk: 25(g)Só:3,58(g) Tel.Zs: 18(g)Ca: 11(mg)	Tea -fekete (12), Nyári turista felvágott, Margarin Delma, Graham zsemle (01), E:2 948(Kj) 705(KCal) F: 20(g)Kol: 0(g)Sz: 74(g) Zsir: 36(g)Cuk: 10(g)Só:1,38(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 0(mg)	Tea -fekete (12), Tepertőkrém házi (10), Kenyér - tönkölybúzás (01), E:3 368(Kj) 806(KCal) F: 18(g)Kol: 4(g)Sz: 62(g) Zsir: 51(g)Cuk: 11(g)Só:1,92(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)	Tea -fekete (12), Hamé tonhalas pástétom (04, 06, 03, 09), Graham kenyér (01), E:2 663(Kj) 637(KCal) F: 18(g)Kol: 0(g)Sz: 63(g) Zsir: 35(g)Cuk: 11(g)Só:3,02(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	Tea - gyümölcsös (12), Sajtos sertés párizsi (07), Margarin Delma, Fehér kenyér (01), E:2 171(Kj) 519(KCal) F: 18(g)Kol: 0(g)Sz: 63(g) Zsir: 21(g)Cuk: 12(g)Só:2,46(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg)	Tea -fekete (12), Trappista sajtkrém (07), Margarinos kenyér (01), E:2 921(Kj) 699(KCal) F: 26(g)Kol: 68(g)Sz: 76(g) Zsir: 31(g)Cuk: 11(g)Só:2,54(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 371(mg)