

Étlap (Idős otthon 19-69 normál)

2026.05.25 - 2026.05.31.

Hétfő 2026.05.25	Kedd 2026.05.26.	Szerda 2026.05.27.	Csütörtök 2026.05.28.	Péntek 2026.05.29.	Szombat 2026.05.30.	Vasárnap 2026.05.31.
Reggeli Tea -fekete (12), Tejfölös túró (07), Kenyér- nosztalgia (01), E:2 296(Kj) 549(KCal) F: 26(g)Kol: 12(g)Sz: 77(g) Zsir: 14(g)Cuk: 10(g)Só:1,90(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 113(mg)	Tea - gyümölcsös (12), Kockasajt (reggelire) (07), Tejes kifli (01, 03), E:2 008(Kj) 480(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 68(g) Zsir: 16(g)Cuk: 15(g)Só:2,30(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 165(mg)	Tea -fekete (12), Bundáskenyér (03, 01), 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 -fekete (12), Tiramisu, E: 198(Kj) 47(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 11(g) Zsir: 0(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tea -fekete (12), Krinolin, Mustár (10), Fehér kenyér (01), E:2 493(Kj) 596(KCal) F: 25(g)Kol: 0(g)Sz: 67(g) Zsir: 25(g)Cuk: 14(g)Só:3,72(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 0(mg)	Tea - gyümölcsös (12), Tejeskávé (07), Kuglóf (01, 03, 07), E:1 525(Kj) 365(KCal) F: 11(g)Kol: 30(g)Sz: 55(g) Zsir: 9(g)Cuk: 30(g)Só:0,05(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 342(mg)	Tea -fekete (12), Mexikói csemege, Margarin Delma, Zöldpaprika, Kenyér- nosztalgia (01), E:2 364(Kj) 566(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz: 75(g) Zsir: 22(g)Cuk: 11(g)Só:3,09(g) Tel.Zs: 62(g)Ca: 0(mg)
Tízórai Apróka sütemény (01, 03, 07), E:3 635(Kj) 870(KCal) F: 46(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 54(g)Cuk: 32(g)Só:0,81(g) Tel.Zs: 9(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)	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)	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)	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 Csirke húsoleves (09, 01, 03), Csirkemell különleges bundában (07, 03, 01), Sárgarépás rizs, Őszibarack befőtt, E:4 609(Kj) 1 103(KCal) F: 54(g)Kol:243(g)Sz:137(g) Zsir: 38(g)Cuk: 14(g)Só:3,61(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 206(mg)	Zeller krémleves (09, 01, 07), Mexikói chilis bab (09, 12, 01), E:4 404(Kj) 1 054(KCal) F: 49(g)Kol: 56(g)Sz:120(g) Zsir: 40(g)Cuk: 2(g)Só:4,50(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 62(mg)	Rizsleves (09), Temesvári sertéstokány (09, 07, 01, 12), Tészta köret: (orsó) (01), E:4 102(Kj) 981(KCal) F: 47(g)Kol: 91(g)Sz:109(g) Zsir: 37(g)Cuk: 2(g)Só:5,60(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 122(mg)	Karfiol leves (09, 01, 03), Stefánia vagdalt (03, 01, 09, 12), Burgonya főzelék (07, 01), E:4 843(Kj) 1 159(KCal) F: 43(g)Kol:234(g)Sz:119(g) Zsir: 53(g)Cuk: 1(g)Só:6,17(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 151(mg)	Alföldi gulyásleves (09, 12, 01, 03), Kakaós csiga (07, 03, 01), E:6 023(Kj) 1 441(KCal) F: 44(g)Kol:120(g)Sz:208(g) Zsir: 52(g)Cuk: 74(g)Só:2,73(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 103(mg)	Tarhonya leves (09, 12, 01, 03), Rakott káposzta (09, 12, 07, 03, 01), E:3 981(Kj) 952(KCal) F: 33(g)Kol:137(g)Sz: 95(g) Zsir: 45(g)Cuk: 2(g)Só:5,63(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 122(mg)	Májgombóc leves (09, 03, 01), Sertés szelet Pékné módra (09, 10, 12), Kovászos uborka, E:4 522(Kj) 1 082(KCal) F: 56(g)Kol:140(g)Sz:102(g) Zsir: 44(g)Cuk: 2(g)Só:7,17(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 51(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)	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)	Szamóca, E: 147(Kj) 35(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 6(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(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), Szárnyas májkrém (01, 06, 10), Margarinos kenyér (01), Uborka, E:1 996(Kj) 478(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 83(g) Zsir: 8(g)Cuk: 12(g)Só:2,64(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 11(mg)	Tea - gyümölcsös (12), Bécsi felvágott, Margarin Delma, Teljes kiőrlésű rozskenyér (01), E:2 821(Kj) 675(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 35(g)Cuk: 11(g)Só:3,02(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 0(mg)	Tea -fekete (12), Fokhagymás felvágott, Margarin Delma, Graham kenyér (01), Retek piros, E:2 515(Kj) 602(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 62(g) Zsir: 35(g)Cuk: 12(g)Só:2,82(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 3(mg)	Tea -fekete (12), Bécsi felvágott, Margarin Delma, Teljes kiőrlésű rozskenyér (01), E:2 821(Kj) 675(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 35(g)Cuk: 11(g)Só:3,02(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 0(mg)	Tea -fekete (12), Csabai felvágott (06), Margarin Delma, Korpás kenyér (01), Paradicsom, E:2 721(Kj) 651(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz: 73(g) Zsir: 31(g)Cuk: 13(g)Só:3,07(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 4(mg)	Tea - gyümölcsös (12), Soproni felvágott, Margarin Delma, Vizes zsemle (01), E:2 666(Kj) 638(KCal) F: 18(g)Kol: 0(g)Sz: 74(g) Zsir: 29(g)Cuk: 10(g)Só:1,31(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 0(mg)	Tea -fekete (12), Tömlős sajt (07), Fehér kenyér (01), E:2 008(Kj) 480(KCal) F: 18(g)Kol: 85(g)Sz: 69(g) Zsir: 14(g)Cuk: 15(g)Só:2,22(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 100(mg)