

Étlap (Idős otthon 19-69 normál)

2026.06.01 - 2026.06.07.

<i>Hétfő</i> 2026.06.01	<i>Kedd</i> 2026.06.02.	<i>Szerda</i> 2026.06.03.	<i>Csütörtök</i> 2026.06.04.	<i>Péntek</i> 2026.06.05.	<i>Szombat</i> 2026.06.06.	<i>Vasárnap</i> 2026.06.07.
Reggeli Tea -fekete (12), Főtt, füstölt tarja, Lilahagyma, Fehér kenyér (01), Főtt burgonya, E:3 373(Kj) 807(KCal) F: 33(g)Kol: 0(g)Sz:105(g) Zsir: 27(g)Cuk: 12(g)Só:4,58(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 0(mg)	Tea -fekete (12), Májusi csemege, Margarin Delma, Uborka, Kenyér - tönkölybúzás (01), E:2 212(Kj) 529(KCal) F: 18(g)Kol: 0(g)Sz: 63(g) Zsir: 22(g)Cuk: 11(g)Só:2,73(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 11(mg)	Tea - gyümölcsös (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), Vanília pudingos rúd (01, 03, 07), E: 749(Kj) 179(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 70(g) Zsir: 30(g)Cuk: 20(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Tea -fekete (12), Virsli, Mustár (10), Fehér kenyér (01), E:2 713(Kj) 649(KCal) F: 25(g)Kol: 0(g)Sz: 67(g) Zsir: 30(g)Cuk: 14(g)Só:4,10(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 0(mg)	Tea - gyümölcsös (12), Puha perec (01, 03), E:1 812(Kj) 434(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 14(g)Cuk: 15(g)Só:1,91(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	Tea -fekete (12), Nyári turista felvágott, Margarin Delma, Fehér kenyér (01), E:2 753(Kj) 659(KCal) F: 21(g)Kol: 0(g)Sz: 63(g) Zsir: 35(g)Cuk: 12(g)Só:2,70(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 0(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)	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)	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)	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)	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 Halászlé (01, 03, 04), Diós tészta (01, 08), E:4 799(Kj) 1 148(KCal) F: 38(g)Kol: 0(g)Sz:148(g) Zsir: 42(g)Cuk: 34(g)Só:2,87(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 116(mg)	Karalábé leves (09, 01, 03), Töltött paprika (03, 09, 01), Főtt burgonya kisadag, E:5 268(Kj) 1 260(KCal) F: 65(g)Kol:114(g)Sz:177(g) Zsir: 42(g)Cuk: 61(g)Só:4,89(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 100(mg)	Őszibarack krémleves (07, 01), Hentes tokány, Tészta köret (szarvacská) (01), E:4 742(Kj) 1 134(KCal) F: 41(g)Kol: 71(g)Sz:171(g) Zsir: 32(g)Cuk: 76(g)Só:1,34(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 9(mg)	Pirított kiskocka tészta leves (09, 12, 01, 03), Csőben sült csirkemell filé (07, 01, 03, 09), Párolt rizs, E:4 384(Kj) 1 049(KCal) F: 48(g)Kol: 51(g)Sz:145(g) Zsir: 30(g)Cuk: 1(g)Só:2,11(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 186(mg)	Bakonyi betyárleves (09, 07, 01, 03, 12), Lekváros bukta (07, 03, 01), E:6 620(Kj) 1 584(KCal) F: 49(g)Kol:126(g)Sz:259(g) Zsir: 56(g)Cuk: 92(g)Só:3,22(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 129(mg)	Burgonyagombóc leves (09, 12, 01, 03), Rakott zöldbab (09, 12, 07, 03), E:5 342(Kj) 1 278(KCal) F: 45(g)Kol:125(g)Sz:170(g) Zsir: 43(g)Cuk: 6(g)Só:9,50(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 203(mg)	Csontleves cérnametélttel (09, 01, 03), Rántott csirkecomb (01, 03, 11), Burgonyapüré (07, 09), Káposzta saláta, E:5 983(Kj) 1 431(KCal) F: 62(g)Kol:234(g)Sz:144(g) Zsir: 63(g)Cuk: 21(g)Só:4,10(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 87(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)	Edami sajt (07), E: 390(Kj) 93(KCal) F: 8(g)Kol: 27(g)Sz: 0(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,51(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 240(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)	Túró - rudi (07, 06), E: 316(Kj) 76(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 9(g) Zsir: 3(g)Cuk: 9(g)Só:0,03(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 23(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)
Vacsora Tea -fekete (12), Sertés párizsi, Vajkrém (07), Teljes kiőrlésű rozskenyér (01), E:2 233(Kj) 534(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 65(g) Zsir: 20(g)Cuk: 11(g)Só:2,98(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 10(mg)	Tea -fekete (12), Túró töltelkes gombóc vanília tejfölle (01, 07, 03), E:6 611(Kj) 1 582(KCal) F: 38(g)Kol: 60(g)Sz:243(g) Zsir: 52(g)Cuk: 85(g)Só:1,80(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 165(mg)	Tea - gyümölcsös (12), Löncs felvágott, Graham kenyér (01), Zöldpaprika, E:2 170(Kj) 519(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 63(g) Zsir: 15(g)Cuk: 11(g)Só:2,76(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 0(mg)	Tea -fekete (12), Zala felvágott, Vajkrém (07), Korpás kenyér (01), E:2 389(Kj) 572(KCal) F: 20(g)Kol: 0(g)Sz: 73(g) Zsir: 21(g)Cuk: 14(g)Só:3,21(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 10(mg)	Tea -fekete (12), Baromfikrém kacsamájjal, Rozsos zsemle (01), Zöldpaprika, E:3 087(Kj) 739(KCal) F: 20(g)Kol: 0(g)Sz: 63(g) Zsir: 44(g)Cuk: 10(g)Só:1,68(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 0(mg)	Tea - gyümölcsös (12), Csirkemell sonka (06), Margarin Delma, Kenyér-nosztalgia (01), E:1 987(Kj) 475(KCal) F: 18(g)Kol: 0(g)Sz: 74(g) Zsir: 12(g)Cuk: 11(g)Só:3,09(g) Tel.Zs: 4(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)