

Étlap (Idős otthon 19-69 normál)

2026.06.08 - 2026.06.14.

Hétfő 2026.06.08	Kedd 2026.06.09.	Szerda 2026.06.10.	Csütörtök 2026.06.11.	Péntek 2026.06.12.	Szombat 2026.06.13.	Vasárnap 2026.06.14.
Reggeli Tea -fekete (12), Tojásrántotta (03), Fehér kenyér (01), E:2 240(Kj) 536(KCal) F: 25(g)Kol:450(g)Sz: 62(g) Zsir: 19(g)Cuk: 12(g)Só:1,84(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 40(mg)	Tea - gyümölcsös (12), Olasz felvágott, Margarin Delma, Graham kenyér (01), Paradicsom, E:2 557(Kj) 612(KCal) F: 20(g)Kol: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 30(g)Cuk: 11(g)Só:2,82(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 4(mg)	Tea - gyümölcsös (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), Eper lekvár, Margarin Delma, Fehér kenyér (01), E:2 106(Kj) 504(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 94(g) Zsir: 9(g)Cuk: 42(g)Só:1,38(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	Tea -fekete (12), Disznósajt, Fehér kenyér (01), Lilahagyma, Főtt burgonya, E:3 303(Kj) 790(KCal) F: 26(g)Kol: 0(g)Sz:105(g) Zsir: 28(g)Cuk: 12(g)Só:6,20(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 21(mg)	Tea - gyümölcsös (12), Sajtos rúd (01, 03, 07), E:1 669(Kj) 399(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 23(g)Cuk: 15(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 0(mg)	Tea -fekete (12), Bécsi felvágott, Margarin Delma, Fehér kenyér (01), Zöldpaprika, E:2 786(Kj) 667(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: 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)	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)	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 Zöldségleves (01, 03, 09), Sonnás sajtos penne (07, 01, 03), E:4 195(Kj) 1 004(KCal) F: 53(g)Kol: 77(g)Sz:114(g) Zsir: 38(g)Cuk: 6(g)Só:5,67(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 232(mg)	Daragaluska leves (09, 01, 03), Székelykáposzta (09, 12, 01, 07), E:4 207(Kj) 1 007(KCal) F: 46(g)Kol:239(g)Sz:96(g) Zsir: 48(g)Cuk: 1(g)Só:4,84(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 112(mg)	Paradicsomleves (09, 01, 03), Vasi szelet (07, 09, 01), Tört burgonya, Kovászos uborka, E:4 611(Kj) 1 103(KCal) F: 42(g)Kol: 20(g)Sz:156(g) Zsir: 30(g)Cuk: 44(g)Só:3,83(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 63(mg)	Zöldbableves (01, 09, 12), Eszterházy pulykatokány (01, 07, 10), Tészta köret: (orsó) (01), E:4 146(Kj) 992(KCal) F: 44(g)Kol: 38(g)Sz:123(g) Zsir: 33(g)Cuk: 4(g)Só:3,29(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 113(mg)	Bogrács gulyás (09, 12, 01, 03), Diós - Mákos kifli (01, 08, 03, 07), E:7 737(Kj) 1 851(KCal) F: 64(g)Kol:141(g)Sz:205(g) Zsir: 99(g)Cuk: 49(g)Só:3,39(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 656(mg)	Húsleves - sertéshúsból (01, 03, 09), Főtt hús, Kapormártás (01, 09, 07), Főtt burgonya kisadag, E:3 644(Kj) 872(KCal) F: 63(g)Kol: 28(g)Sz: 86(g) Zsir: 29(g)Cuk: 11(g)Só:3,59(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 200(mg)	Apróléklevés (09, 01, 03), Mátrai borzaska (01, 07, 03), Párolt rizs, E:4 749(Kj) 1 136(KCal) F: 51(g)Kol:222(g)Sz:118(g) Zsir: 49(g)Cuk: 1(g)Só:3,43(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 167(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)	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)	Sós keksz 100 gr (01, 11), E: 637(Kj) 152(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 18(g) Zsir: 1(g)Cuk: 2(g)Só:0,39(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	Cseresznye, E: 530(Kj) 127(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 0(g)Cuk: 2(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)	Kockasajt (tízóraitra vagy üzsonnára) (07), E: 284(Kj) 68(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 1(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:0,25(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 83(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), Soproni 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 - gyümölcsös (12), Tepertős pogácsa (03, 07, 01), E:5 676(Kj) 1 358(KCal) F: 32(g)Kol: 80(g)Sz:132(g) Zsir: 92(g)Cuk: 10(g)Só:0,33(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 150(mg)	Tea -fekete (12), Körözött (07), Kenyér - tönkölybúzás (01), Zöldpaprika, E:2 376(Kj) 568(KCal) F: 29(g)Kol: 20(g)Sz: 68(g) Zsir: 18(g)Cuk: 10(g)Só:1,82(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 135(mg)	Tea -fekete (12), Hamé tonhalas pástétom (04, 06, 03, 09), Korpás kifli (01), E:1 766(Kj) 422(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 54(g) Zsir: 35(g)Cuk: 11(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	Tea -fekete (12), Tavasz felvágott (06), Rozskenyér csememe (01), Margarin Delma, E:2 221(Kj) 531(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 22(g)Cuk: 11(g)Só:4,03(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 0(mg)	Tea -fekete (12), Fokhagymás felvágott, Kenyér- nosztalgia (01), E:2 342(Kj) 560(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 74(g) Zsir: 22(g)Cuk: 12(g)Só:3,04(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 0(mg)	Tea -fekete (12), Kenőmájás, Margarin 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)