

## Étlap ( Idős otthon 19-69 normál )

2026.06.15 - 2026.06.21.

<b>Hétfő</b> 2026.06.15	<b>Kedd</b> 2026.06.16.	<b>Szerda</b> 2026.06.17.	<b>Csütörtök</b> 2026.06.18.	<b>Péntek</b> 2026.06.19.	<b>Szombat</b> 2026.06.20.	<b>Vasárnap</b> 2026.06.21.
<b>Reggeli</b> <b>Tea -fekete (12), Császárszalonna, Főtt burgonya, Fehér kenyér (01), Lilahagyma,</b>  E:3 681(Kj) 881(KCal) F: 25(g)Kol: 0(g)Sz:105(g) Zsir: 38(g)Cuk: 12(g)Só:3,70(g) Tel.Zs: 16(g)Ca: 0(mg)	<b>Tea - gyümölcsös (12), Kockasajt (reggelire) (07), Tejes kifli (01, 03),</b>  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)	<b>Tea -fekete (12), Pulykamell sonka, Kenyér - tönkölybúzás (01),</b>  E:1 588(Kj) 380(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 62(g) Zsir: 4(g)Cuk: 11(g)Só:2,66(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	<b>Tea -fekete (12), Ökörzem (01, 03, 07),</b>  E:1 765(Kj) 422(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 62(g) Zsir: 12(g)Cuk: 22(g)Só:1,30(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	<b>Tea - gyümölcsös Ch, Debreceni csemege kolbász, Mustár (10), Fehér kenyér (01),</b>  E:3 398(Kj) 813(KCal) F: 32(g)Kol: 0(g)Sz: 67(g) Zsir: 51(g)Cuk: 4(g)Só:4,82(g) Tel.Zs: 20(g)Ca: 0(mg)	<b>Tea -fekete (12), Vanília pudingos rúd (01, 03, 07),</b>  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)	<b>Tea - gyümölcsös (12), Olasz felvágott, Margarin Delma, Fehér kenyér (01), Paradicsom,</b>  E:2 535(Kj) 607(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 65(g) Zsir: 30(g)Cuk: 12(g)Só:2,52(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 4(mg)
<b>Tízórai</b> <b>Forralt tej (07),</b>  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)	<b>Györi édes keksz (01, 07, 06, 03),</b>  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)	<b>Mozzarella sajt (07),</b>  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)	<b>Forralt tej (07),</b>  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)	<b>Forralt tej (07),</b>  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)	<b>Meggy (friss gyümölcs),</b>  E: 217(Kj) 52(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 11(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	<b>Görög krémjoghurt (07),</b>  E: 447(Kj) 107(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 17(g) Zsir: 4(g)Cuk: 16(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
<b>Ebéd</b> <b>Kertészleves (01, 03, 09), Bolognai tészta (01, 03, 07, 09, 10),</b>  E:4 820(Kj) 1 153(KCal) F: 49(g)Kol: 77(g)Sz:120(g) Zsir: 52(g)Cuk: 11(g)Só:4,52(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 209(mg)	<b>Tarhonya leves (09, 12, 01, 03), Sertés fasírt (01, 03, 09), Zöldbab főzelék (01, 09, 12, 07),</b>  E:4 245(Kj) 1 016(KCal) F: 36(g)Kol:129(g)Sz: 92(g) Zsir: 55(g)Cuk: 2(g)Só:6,91(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 175(mg)	<b>Burgonya leves (09, 12, 01), Mexikói csirke csíkok (09, 01, 03), Párolt rizs,</b>  E:4 055(Kj) 970(KCal) F: 46(g)Kol: 38(g)Sz:154(g) Zsir: 17(g)Cuk: 2(g)Só:5,30(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 62(mg)	<b>Brokkoli krémleves (09, 07, 01), Rántott sertészelet (01, 03), Petrezselymes burgonya, Káposzta saláta,</b>  E:6 051(Kj) 1 448(KCal) F: 52(g)Kol: 96(g)Sz:159(g) Zsir: 62(g)Cuk: 21(g)Só:2,04(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 227(mg)	<b>Lencsegulyás (09, 12, 01, 03), Almás lepény (01, 03, 07),</b>  E:7 237(Kj) 1 731(KCal) F: 70(g)Kol:164(g)Sz:274(g) Zsir: 52(g)Cuk: 58(g)Só:4,38(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 172(mg)	<b>Gomba leves (09, 12, 07, 01, 03), Rakott cukkini (03, 09, 12, 07),</b>  E:4 116(Kj) 985(KCal) F: 42(g)Kol:158(g)Sz: 79(g) Zsir: 53(g)Cuk: 2(g)Só:6,76(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 347(mg)	<b>Erőleves (09, 01, 03), Zúzapörkölt (09, 12), Tészta köret (szarvacská) (01), Uborka saláta,</b>  E:3 658(Kj) 875(KCal) F: 53(g)Kol:407(g)Sz:112(g) Zsir: 20(g)Cuk: 16(g)Só:5,34(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 80(mg)
<b>Uzsonna</b> <b>Alma,</b>  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)	<b>Forralt tej (07),</b>  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)	<b>Forralt tej (07),</b>  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)	<b>Edami sajt (07),</b>  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)	<b>Rostos gyümölcslé literes,</b>  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)	<b>Forralt tej (07),</b>  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)	<b>Forralt tej (07),</b>  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)
<b>Vacsora</b> <b>Tea -fekete (12), Sajtos sertés párizsi (07), Margarin Delma, Teljes kiőrlésű rozsenyér (01),</b>  E:2 239(Kj) 536(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 21(g)Cuk: 11(g)Só:2,78(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 0(mg)	<b>Tea - gyümölcsös (12), Csabai felvágott (06), Margarin Delma, Graham kenyér (01), Uborka,</b>  E:2 539(Kj) 607(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 63(g) Zsir: 30(g)Cuk: 11(g)Só:2,83(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 11(mg)	<b>Tea -fekete (12), Tojásos nokedli (03, 01), Fejes saláta,</b>  E:4 368(Kj) 1 045(KCal) F: 38(g)Kol:563(g)Sz:153(g) Zsir: 47(g)Cuk: 22(g)Só:0,97(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 50(mg)	<b>Tea -fekete (12), Májusi csemege, Korpás kenyér (01),</b>  E:2 142(Kj) 513(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 72(g) Zsir: 16(g)Cuk: 13(g)Só:3,01(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)	<b>Tea -fekete (12), Csirkemell sonka (06), Vajkrém (07), Graham zsemle (01),</b>  E:2 027(Kj) 485(KCal) F: 20(g)Kol: 0(g)Sz: 75(g) Zsir: 21(g)Cuk: 11(g)Só:1,34(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 10(mg)	<b>Tea -fekete (12), Löncs felvágott, Margarin Delma, Kenyér- nosztalgia (01),</b>  E:2 489(Kj) 595(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 74(g) Zsir: 21(g)Cuk: 11(g)Só:3,09(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 0(mg)	<b>Tea - gyümölcsös (12), Tömlős sajt (07), Margarinos kenyér (01),</b>  E:2 197(Kj) 526(KCal) F: 16(g)Kol: 85(g)Sz: 81(g) Zsir: 15(g)Cuk: 14(g)Só:2,56(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 100(mg)