

Étlap (Idős otthon 19-69 normál)

2026.08.03 - 2026.08.09.

<i>Hétfő</i> 2026.08.03	<i>Kedd</i> 2026.08.04.	<i>Szerda</i> 2026.08.05.	<i>Csütörtök</i> 2026.08.06.	<i>Péntek</i> 2026.08.07.	<i>Szombat</i> 2026.08.08.	<i>Vasárnap</i> 2026.08.09.
Reggeli Tea -fekete (12), Májusi csemege, Margarin Delma, Teljes kiőrlésű rozskenyér (01), Zöldpaprika, E:2 307(Kj) 552(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 65(g) Zsir: 22(g)Cuk: 11(g)Só:2,84(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 0(mg)	Tea - gyümölcsös (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 -fekete (12), Korpás kifli (01), Kockasajt (reggelire) (07), E: 990(Kj) 237(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 55(g) Zsir: 14(g)Cuk: 12(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 165(mg)	Tea -fekete (12), Tejeskávé (07), Kakaós csiga péksütemény (01, 03, 07), E:3 440(Kj) 823(KCal) F: 18(g)Kol: 30(g)Sz:109(g) Zsir: 32(g)Cuk: 50(g)Só:2,05(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 342(mg)	Tea -fekete (12), Főtt, füstölt tarja, Lilahagyma, Főtt burgonya, Fehér kenyér (01), 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 - 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), Soproni felvágott, Margarin Delma, Kenyér- nosztalgia (01), Uborka, E:2 642(Kj) 632(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz: 75(g) Zsir: 29(g)Cuk: 11(g)Só:3,10(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 11(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)	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)	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)	Zott legois tejszínhabos puding (07), E: 397(Kj) 95(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 17(g) Zsir: 3(g)Cuk: 13(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 100(mg)
Ebéd Kertészleves (09, 01, 03), Sonkás sajtos penne (07, 03, 01), E:4 087(Kj) 978(KCal) F: 50(g)Kol: 77(g)Sz:106(g) Zsir: 39(g)Cuk: 5(g)Só:6,07(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 232(mg)	Pirított kiskocka tészta leves (01, 03, 09, 12), Pulyka fasírt (01, 03, 09), Kelkáposzta főzelék (01), E:3 195(Kj) 764(KCal) F: 40(g)Kol: 82(g)Sz: 86(g) Zsir: 27(g)Cuk: 1(g)Só:2,98(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 42(mg)	Vajgaluska leves (09, 01, 03), Gyrosos csirkemell (12), Vegyes saláta tzatziki öntettel, és rizz (07), E:4 988(Kj) 1 193(KCal) F: 66(g)Kol:192(g)Sz:124(g) Zsir: 51(g)Cuk: 5(g)Só:5,70(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 177(mg)	Karalábé leves (01, 03, 09), Borsos tokány (09, 12), Pirított tarhonya (01), Csemege uborka (édesítőszerral), E:3 678(Kj) 880(KCal) F: 72(g)Kol: 72(g)Sz:121(g) Zsir: 20(g)Cuk: 3(g)Só:6,79(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 100(mg)	Jókai bableves (09, 07, 01, 03, 12), Túrós batyu helyben süített (07, 01, 03), E:7 189(Kj) 1 720(KCal) F: 78(g)Kol:153(g)Sz:221(g) Zsir: 71(g)Cuk: 30(g)Só:4,52(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 218(mg)	Burgonya leves (09, 12, 01), Sült csirkecomb (01, 03, 09), Zöldborsó főzelék (01, 09, 07), E:4 737(Kj) 1 133(KCal) F: 84(g)Kol:230(g)Sz:113(g) Zsir: 37(g)Cuk: 9(g)Só:5,84(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 229(mg)	Húsgombóclevés (mirelit gombóccal) (03, 01, 06, 09), Sertés szelet Pékné módra (10, 12, 09), Cékla saláta, E:4 434(Kj) 1 061(KCal) F: 53(g)Kol: 27(g)Sz:110(g) Zsir: 40(g)Cuk: 2(g)Só:10,38(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 46(mg)
Uzsonna Sós keksz 100 gr (01, 11), E: 637(Kj) 152(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 18(g) Zsir: 8(g)Cuk: 2(g)Só:0,39(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	Alma, E: 259(Kj) 62(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 14(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)	Jégkrém (01, 03, 05, 08, 07), E:1 267(Kj) 303(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 14(g)Cuk: 24(g)Só:0,18(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 0(mg)	Rostos gyümöcslé 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)	Görögdinnye, E: 305(Kj) 73(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 16(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)
Vacsora Tea -fekete (12), Kolbászos lecsó tarhonyával (01), Fehér kenyér (01), E:4 803(Kj) 1 149(KCal) F: 36(g)Kol: 0(g)Sz:162(g) Zsir: 35(g)Cuk: 17(g)Só:3,86(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 21(mg)	Tea - gyümölcsös (12), Olasz felvágott, Margarin Delma, Graham kenyér (01), E:2 519(Kj) 603(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 62(g) Zsir: 30(g)Cuk: 11(g)Só:2,82(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 0(mg)	Tea -fekete (12), Fokhagymás felvágott, Margarin Delma, Burgonyás kenyér (01), E:1 696(Kj) 406(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 76(g) Zsir: 30(g)Cuk: 12(g)Só:2,83(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 0(mg)	Tea -fekete (12), Szendvicskrém (10, 06), Kenyér - tönkölybúzás (01), Kaliforniai paprika, E:2 069(Kj) 495(KCal) F: 21(g)Kol: 0(g)Sz: 68(g) Zsir: 15(g)Cuk: 11(g)Só:2,75(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	Tea -fekete (12), Hamé tonhalas pástétom (04, 06, 03, 09), Rozskenyér csemege (01), E:2 655(Kj) 635(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 34(g)Cuk: 11(g)Só:2,91(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	Tea - gyümölcsös (12), Toast sonka, Vajkrém (07), Margarinos kenyér (01), E:2 088(Kj) 500(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 77(g) Zsir: 12(g)Cuk: 12(g)Só:3,24(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 10(mg)	Tea -fekete (12), Trappista sajtkrém (07), Fehér kenyér (01), E:2 732(Kj) 654(KCal) F: 28(g)Kol: 68(g)Sz: 63(g) Zsir: 31(g)Cuk: 12(g)Só:2,21(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 371(mg)