

Étlap (Idős otthon 19-69 normál)

2026.08.10 - 2026.08.16.

<i>Hétfő</i> 2026.08.10	<i>Kedd</i> 2026.08.11.	<i>Szerda</i> 2026.08.12.	<i>Csütörtök</i> 2026.08.13.	<i>Péntek</i> 2026.08.14.	<i>Szombat</i> 2026.08.15.	<i>Vasárnap</i> 2026.08.16.
Reggeli Tea -fekete (12), Mexikói csemege, Margarin Delma, Teljes kiőrlésű rozskenyér (01), E:2 284(Kj) 546(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 64(g) Zsir: 22(g)Cuk: 11(g)Só:2,84(g) Tel.Zs: 62(g)Ca: 0(mg)	Tea - gyümölcsös (12), Csirkemell sonka (06), Vajkrém (07), Fehér kenyér (01), Uborka, E:1 862(Kj) 445(KCal) F: 22(g)Kol: 0(g)Sz: 156(g) Zsir: 10(g)Cuk: 13(g)Só:2,67(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 21(mg)	Tea -fekete (12), Tejbedara (07, 01), Kakaó szórát, E:3 902(Kj) 933(KCal) F: 22(g)Kol: 40(g)Sz: 156(g) Zsir: 18(g)Cuk: 75(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 456(mg)	Tea -fekete (12), Graham túrós táska (01, 03, 07), E:2 263(Kj) 541(KCal) F: 18(g)Kol: 0(g)Sz: 54(g) Zsir: 27(g)Cuk: 20(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 0(mg)	Tea -fekete (12), Disznósajt, Főtt burgonya, Fehér kenyér (01), Lilahagyma, 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), Vanília pudingos csiga (01, 07), E:1 841(Kj) 440(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g) Zsir: 23(g)Cuk: 17(g)Só:0,64(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 0(mg)	Tea -fekete (12), Bécsi felvágott, Margarin Delma, Fehér kenyér (01), Paradicsom, E:2 791(Kj) 668(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: 4(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)	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)	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)	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)
Ebéd Sertés raguleves (09, 01, 03), Sajtos tészta, tejföllel (07, 01), E:4 507(Kj) 1 078(KCal) F: 52(g)Kol:125(g)Sz:104(g) Zsir: 44(g)Cuk: 1(g)Só:3,23(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 417(mg)	Lebbencs leves (09, 01, 03, 12), Rakott karfiol (07, 03, 09), E:3 764(Kj) 901(KCal) F: 34(g)Kol:138(g)Sz:74(g) Zsir: 48(g)Cuk: 2(g)Só:4,73(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 199(mg)	Zöldborsóleves (03, 01, 09), Eszterházy pulykatokány (01, 07, 10), Tészta köret (szarvacska) (01), E:4 524(Kj) 1 082(KCal) F: 49(g)Kol: 38(g)Sz:125(g) Zsir: 40(g)Cuk: 3(g)Só:4,36(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 115(mg)	Paradicsomleves (01, 09, 03), Vasi szelet (09, 01, 07), Tört burgonya, Káposztával töltött paprika (édesítőszer, E:4 614(Kj) 1 104(KCal) F: 43(g)Kol: 20(g)Sz:157(g) Zsir: 30(g)Cuk: 42(g)Só:3,83(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 63(mg)	Sárgaborsó gulyás (01, 03, 09, 12), Diós kevert sütemény (01, 03, 07, 08), E:7 351(Kj) 1 759(KCal) F: 73(g)Kol:193(g)Sz:219(g) Zsir: 70(g)Cuk: 66(g)Só:2,38(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 291(mg)	Húsleves - sertéshúsból (01, 03, 09), Főtt hús, Főtt burgonya, Kapormártás (01, 07, 09), E:3 761(Kj) 900(KCal) F: 64(g)Kol: 28(g)Sz: 91(g) Zsir: 29(g)Cuk: 11(g)Só:3,59(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 200(mg)	Apróléklesves (09, 01, 03), Csirkemell különleges bundában (07, 03, 01), Párolt rizs kisadag, Párolt zöldség köret 1, E:4 160(Kj) 995(KCal) F: 57(g)Kol:243(g)Sz:115(g) Zsir: 35(g)Cuk: 1(g)Só:3,46(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 211(mg)
Uzsonna 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:0,90(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 0(mg)	Mozzarella sajt (07), E: 429(Kj) 103(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 0(g) Zsir: 8(g)Cuk: 13(g)Só:0,13(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 177(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)	Sárga dinnye, E: 420(Kj) 100(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 24(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), Paprikás burgonya, kolbással (09, 12), Kovászos uborka, E:3 792(Kj) 907(KCal) F: 23(g)Kol: 6(g)Sz: 96(g) Zsir: 40(g)Cuk: 14(g)Só:3,18(g) Tel.Zs: 18(g)Ca: 11(mg)	Tea - gyümölcsös (12), Tepertőkrém házi (10), Graham zsemle (01), E:3 588(Kj) 858(KCal) F: 18(g)Kol: 4(g)Sz: 74(g) Zsir: 52(g)Cuk: 11(g)Só:2,40(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 2(mg)	Tea -fekete (12), Lőncs felvágott, Margarin Delma, Kenyér - tönkölybúzas (01), Zöldpaprika, E:2 383(Kj) 570(KCal) F: 18(g)Kol: 0(g)Sz: 63(g) Zsir: 22(g)Cuk: 11(g)Só:2,72(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 0(mg)	Tea -fekete (12), Zala felvágott, Fehér kenyér (01), E:1 974(Kj) 472(KCal) F: 21(g)Kol: 0(g)Sz: 63(g) Zsir: 15(g)Cuk: 12(g)Só:2,46(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	Tea -fekete (12), Sertés májkrém (01, 06, 10), Korpás kifli (01), E: 902(Kj) 216(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 60(g) Zsir: 9(g)Cuk: 11(g)Só:0,98(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	Tea - gyümölcsös (12), Csabai felvágott (06), Kenyér-nosztalgia (01), Margarin Delma, E:2 601(Kj) 622(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 74(g) Zsir: 29(g)Cuk: 11(g)Só:3,09(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 0(mg)	Tea -fekete (12), Tömlős sajt (07), Margarinos kenyér (01), 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)

01=Glutén,02=Rákfélék,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csillagfűrt,14=Puhatestűek,15=Édesítő,

Élelmezésvezető