

Szent Kamil Idősek Otthona
4220 Hajdúböszörmény Apafi Mihály utca 106

	2026. 12. 14.			2026. 12. 15.			2026. 12. 16.			2026. 12. 17.			2026. 12. 18.			2026. 12. 19.			2026. 12. 20.		
Reggeli	TEA SAJTKRÉM (kevert) KENYÉR			TEA MARGARIN KIFLI OLASZ FELVÁGOTT PAPRIKA			TEA MARGARINOS-MÉZES KENYÉR			TEA FŐTT TOJÁS MARGARIN KENYÉR PARADICSOM			TEJESKÁVÉ HAMBURGERZSÖMLE MARGARIN			TEA LEKVÁROS KIFLI			TEA MARGARIN KENYÉR SOPRONI FELVÁGOTT		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	487 Kcal	19 g	16 g / 9,2 g	646 Kcal	23 g	38 g / 13,3 g	481 Kcal	13 g	12 g / 3,4 g	462 Kcal	19 g	12 g / 3,3 g	481 Kcal	19 g	18 g / 7 g	406 Kcal	14 g	6 g / 1,8 g	558 Kcal	23 g	22 g / 7,5 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	66 g	5 g	3 g	53 g	4 g	5,9 g	79 g	18 g	2,8 g	69 g	5 g	2,9 g	61 g	20 g	1,6 g	74 g	21 g	0,5 g	67 g	5 g	4,6 g
Tízórai	Gyümölcsös ivójoghurt, zsirszegény			Tejszelet			Körte			Alma-banán gyümölcspüré			Alma			Csökkentett zsirtartalmú kockasajt			Extrudált sós, ízesített kukoricapehely		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	142 Kcal	6 g	0 g / 0,2 g	132 Kcal	3 g	8 g / 3,3 g	79 Kcal	1 g	0 g / 0 g	129 Kcal	1 g	0 g / 0 g	52 Kcal	1 g	1 g / 0 g	32 Kcal	3 g	2 g / 1 g	139 Kcal	2 g	8 g / 1,1 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	28 g	28 g	0,5 g	12 g	11 g	0,1 g	18 g	15 g	0 g	29 g	26 g	0,1 g	11 g	9 g	0 g	1 g	1 g	0,2 g	14 g	0 g	0,4 g
Ebéd	PARADICSOMLEVES (Rizzsel) SÜLT OLDALAS BURGONYAPÜRÉ SAVANYÚSÁG KENYÉR			KARFIOL LEVES VADAS SERTÉSRAGU FŐTT TÉSZTA ALMA			MARHA CSONTLEVES SZÁRAZBAB FŐZELÉK SERTÉSPÖRKÖLT KENYÉR			SAVANYÚ BUGONYALEVES (Füstölt csülök) TEJZÍNES SERTÉSTOKÁNY PÁROLT RIZS			TAVASZI ZÖLDBORSÓLEVES VÉRES-MÁJAS HURKA TÖRTBURGONYA SAVANYÚSÁG KENYÉR			HAMISGULYÁS PARADICSOMOS STEFÁNIA VAGDALT			SÁRGABORSÓ KRÉMLEVES LECSÓS CSIRKEMÁJ PÁROLT RIZS		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	1267 Kcal	33 g	86 g / 28,4 g	1051 Kcal	39 g	48 g / 13,9 g	1107 Kcal	47 g	55 g / 20,2 g	1045 Kcal	40 g	58 g / 17 g	1385 Kcal	69 g	70 g / 25,7 g	988 Kcal	30 g	46 g / 13,1 g	857 Kcal	41 g	27 g / 6 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	89 g	23 g	10,2 g	114 g	17 g	3,3 g	104 g	10 g	6,4 g	89 g	3 g	5,1 g	117 g	14 g	13,2 g	110 g	29 g	6,1 g	111 g	7 g	4,8 g
Uzsonna	Magas fehérjetartalmú puding			Kókuszkocka			Mandarin			Korpás keksz, cukormentes			Őszibarack befőtt			Csokoládé, Balaton szelet			Lekváros piskótatekercs 3.		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	155 Kcal	23 g	3 g / 1,6 g	171 Kcal	2 g	7 g / 3,4 g	47 Kcal	1 g	0 g / 0 g	225 Kcal	6 g	7 g / 2,6 g	114 Kcal	1 g	0 g / 0 g	169 Kcal	2 g	9 g / 4 g	180 Kcal	6 g	3 g / 0,7 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	10 g	8 g	0,2 g	24 g	16 g	0,2 g	10 g	8 g	0 g	34 g	0 g	0,5 g	28 g	28 g	0 g	19 g	12 g	0,1 g	33 g	24 g	0,1 g
Vacsora	TEA PARASZTVACSORA KENYÉR			TEA MARGARIN KENYÉR KAISER FELVÁGOTT			TEJBENTÉSZTA			TEA ZSÍROSKENYÉR PARADICSOM			TEA DISZNÓSAJT KENYÉR RETEK			TEA BUNDÁSKENYÉR			TEJBERIZS		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	506 Kcal	21 g	22 g / 6,7 g	899 Kcal	37 g	54 g / 20,8 g	380 Kcal	20 g	7 g / 2,9 g	564 Kcal	13 g	26 g / 9,6 g	641 Kcal	27 g	29 g / 10,5 g	780 Kcal	23 g	37 g / 5,5 g	393 Kcal	15 g	5 g / 2,7 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	55 g	4 g	4,5 g	65 g	4 g	7 g	60 g	16 g	1,2 g	69 g	5 g	2,4 g	66 g	4 g	6,8 g	88 g	8 g	5,4 g	72 g	25 g	0,8 g