

Heti étlap 2026.03.02. - 2026.03.08.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
Idősek Otthon a reggeli																					
	Gyümölcsstea, Vajkrém[7], T.k. Kenyér[1,(7)]			Gyümölcsstea, Pritaminos padlizsánkrém[3,10,(1,7,12)], T.k. Kenyér[1,(7)]			Kakaó[7,(1)], Margarin(7), Fonott kalács[1,3,7]			Gyümölcsstea, Füstölt sajt[7,(1)], Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)], Paradicsom			Gyümölcsstea, Körözött túró[7], Lilahagyma, Zsemle[1]			Tej[7], Túrós batyu[1,7,(3,6,12)]			Tej[7], Minidzsem(12), Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)]		
	Energia: 554.38 Kcal / 2,317.31 KJ			Energia: 494.14 Kcal / 2,065.51 KJ			Energia: 766.64 Kcal / 3,204.56 KJ			Energia: 722.02 Kcal / 3,018.04 KJ			Energia: 448.01 Kcal / 1,872.68 KJ			Energia: 696.27 Kcal / 2,910.41 KJ			Energia: 766.48 Kcal / 3,203.89 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	13.26 g	20.96 g	10.03 g	13.09 g	13.30 g	1.92 g	22.49 g	29.56 g	10.89 g	21.01 g	25.88 g	10.62 g	20.32 g	6.08 g	3.18 g	22.66 g	33.00 g	11.12 g	23.02 g	19.46 g	6.60 g
Idősek Otthon a ebéd	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	77.23 g	12.01 g	2.43 g	79.64 g	12.01 g	2.58 g	76.63 g	33.52 g	1.07 g	77.23 g	12.01 g	2.48 g	77.20 g	12.01 g	1.92 g	51.20 g	30.40 g	1.05 g	98.12 g	48.30 g	2.49 g
	Lencsegulyás gazdagon[1,3,9], Túrós gombóc[1], Vaníliás tejföl[7], Tk kenyér[1]			Lebbencsleves[1,3,9], Parajfőzelék[1,7,9], Sült virsli(1,6,7,10), T.K. kenyér[1,(7)], Alma			Marhahúsleves[1,3,9], Székelykáposzta[1,7,(12)], T.K. kenyér[1]			Zöldborsóleves[1,3,9], Lecsós csirkecomb(1), Párolt rizs, Múzliszelet, gyümölcsös[1,6,7,12,(5,8,11)], T.K. kenyér[1,(7)]			100% Gyümölcslé, Sertéspörkölt[9,(1,7)], Tarhonya[1,3], Csemege uborka[10], T.K. kenyér[1], Banán			Palócleves[1,7,9], Langalló[1,7], T.K. kenyér[1,(7)]			Daragaluska leves[1,3,9], Sült oldalas, Tepsisburgonya[9,(1)], Ecetes almapaprika(10,12), Cukrászsütemény[3,7,(12)]		
	Energia: 1,245.43 Kcal / 5,205.90 KJ			Energia: 990.41 Kcal / 4,139.91 KJ			Energia: 697.20 Kcal / 2,914.30 KJ			Energia: 1,213.63 Kcal / 5,072.97 KJ			Energia: 1,296.85 Kcal / 5,420.83 KJ			Energia: 1,100.12 Kcal / 4,598.50 KJ			Energia: 1,421.37 Kcal / 5,941.33 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	49.95 g	31.28 g	6.11 g	33.22 g	34.55 g	11.91 g	31.48 g	34.73 g	5.30 g	75.14 g	25.24 g	6.51 g	42.55 g	32.85 g	1.76 g	31.81 g	44.56 g	11.32 g	53.61 g	73.30 g	25.84 g
Idősek Otthon a vacsora	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	172.11 g	11.99 g	1.93 g	83.42 g	5.30 g	3.64 g	63.79 g	0.00 g	2.94 g	127.19 g	4.00 g	3.68 g	141.34 g	0.00 g	2.36 g	91.67 g	2.53 g	2.97 g	94.23 g	6.59 g	3.45 g
	Gyümölcsstea, Csemege paprikás szalámi(1,6,7), Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)], Zöldpaprika			Sertés sült, Mexikói saláta[3,7,10,(1,12)], T.k. Kenyér[1,(7)]			Gyümölcsstea, Csirkemell sonka(1,6,7), Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)], Kígyóuborka			Gyümölcsstea, Sült hurka(1), T.k. Kenyér[1,(7)], Mustár[10,(12)]			Gyümölcsstea, Libazsír, T.k. Kenyér[1,(7)], Kígyóuborka			Gyümölcsstea, Füstölt kolbász, Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)], Pritamin paprika			Gyümölcsstea, Tepertőkrém(1,7), T.k. Kenyér[1,(7)], Paradicsom		
	Energia: 697.07 Kcal / 2,913.75 KJ			Energia: 1,108.03 Kcal / 4,631.57 KJ			Energia: 551.53 Kcal / 2,305.40 KJ			Energia: 815.85 Kcal / 3,410.25 KJ			Energia: 638.36 Kcal / 2,668.34 KJ			Energia: 646.01 Kcal / 2,700.32 KJ			Energia: 857.78 Kcal / 3,585.52 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	20.37 g	33.40 g	10.60 g	53.16 g	59.09 g	7.46 g	20.95 g	16.40 g	4.62 g	33.27 g	33.95 g	11.67 g	12.56 g	30.70 g	9.39 g	20.28 g	27.78 g	8.96 g	18.10 g	42.56 g	15.73 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	77.63 g	12.01 g	3.02 g	88.39 g	5.00 g	3.12 g	79.09 g	12.01 g	2.48 g	93.03 g	12.01 g	2.79 g	76.91 g	12.01 g	2.43 g	77.66 g	12.01 g	3.82 g	76.39 g	12.01 g	2.93 g

Az ételsorokban a szándék szerint belekerülő allergének lettek számmal feltüntetve. Keresztzennyeződés formájában az alábbi allergének fordulhatnak elő 1. Glutén 2. Rákfélék 3. Tojás 4. Hal 5. Földimogyoró 6. Szója 7. Tej (laktóz is) 8.Diófélék 9. Zeller 10. Mustár 11. Szezám 12. Kén-dioxid 13. Csillagfű 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

Heti étlap 2026.03.09. - 2026.03.15.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
Idősek Otthona reggeli																					
	Tej[7], Vaj[7], Fatörzskifli[1,3,7]			Gyümölcstea, Zala felvágott(1,6,7), Margarin(7), Kígyóuborka, T.k. Kenyér[1,(7)]			Tejeskávé[1,7], Margarin(7), Foszlós kalács[1,3,7]			Gyümölcstea, Sült zölds. csicseriborsó krém[7,9,(1)], T.k. Kenyér[1,(7)]			Gyümölcstea, Házi húskrém[7,10,(12)], Teljes kiőrlésű kifli[1]			Kakaó[7,(1)], Ökörszem[1,3,7,(6,12)]			Gyümölcstea, Zöldfűszeres vajkrém[7], T.k. Kenyér[1,(7)], Zöldpaprika		
	Energia: 368.72 Kcal / 1,541.25 KJ			Energia: 603.27 Kcal / 2,521.67 KJ			Energia: 718.47 Kcal / 3,003.20 KJ			Energia: 451.49 Kcal / 1,887.23 KJ			Energia: 394.66 Kcal / 1,649.68 KJ			Energia: 621.12 Kcal / 2,596.28 KJ			Energia: 486.26 Kcal / 2,032.57 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	11.74 g	19.82 g	2.98 g	18.95 g	23.50 g	7.61 g	22.09 g	29.02 g	10.58 g	14.70 g	6.43 g	2.64 g	15.08 g	13.72 g	5.03 g	20.10 g	26.64 g	9.34 g	13.24 g	13.08 g	6.16 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	10.28 g	17.50 g	0.17 g	77.29 g	12.06 g	2.51 g	72.10 g	43.51 g	0.04 g	83.02 g	12.01 g	2.87 g	51.96 g	12.53 g	1.09 g	49.39 g	36.89 g	0.81 g	78.03 g	12.01 g	2.42 g
Idősek Otthona ebéd																					
	Tejszínes tárkonyos szárnyasragu leves[1,3,7,9], Túrós- tejföl tésztára[7], Fodros kocka[1,3], Porcukor, Szalonna pörcc(1), Alma			Füstöltsajt krémleves[1,7,9], Pirított magvak, Vadas marhatokány[1,7,10,(12)], Burgonyakroket[1,3]			Citromos halgaluska leves[1,3,4,9], Fűszeres-hagymás csirkemáj[9,(1)], Párolt rizs, T.K. kenyér[1,(7)]			Zöldbableves[1,3,7,9], Rántott sajt[1,3,7], Párolt rizs, Tartármártás[3,7,10,(1,12)], Banán			Csurgatott tojás leves[1,3,9], Lencsefőzelék[1,10,(12)], Sült kolbász, T.K. kenyér[1,(7)]			Májgaluskaleves[1,3,9], Házi kakaós kalács[1,3,7,(12)]			Csontleves[1,3,9], Rántott csirkemell[1,3], Fűszeres parázsburgonya[9,(1)], Ecetes almapaprika(10,12)		
	Energia: 1,522.59 Kcal / 6,364.43 KJ			Energia: 1,219.82 Kcal / 5,098.85 KJ			Energia: 1,008.97 Kcal / 4,217.49 KJ			Energia: 1,766.60 Kcal / 7,384.39 KJ			Energia: 1,478.96 Kcal / 6,182.05 KJ			Energia: 883.38 Kcal / 3,692.53 KJ			Energia: 993.98 Kcal / 4,154.84 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	55.90 g	74.64 g	28.98 g	39.18 g	58.61 g	14.98 g	42.72 g	17.22 g	5.04 g	24.11 g	37.37 g	5.90 g	65.28 g	70.44 g	23.14 g	27.10 g	10.37 g	3.04 g	47.83 g	8.80 g	0.74 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	142.27 g	24.98 g	3.00 g	98.11 g	10.23 g	1.61 g	116.14 g	0.00 g	3.20 g	159.70 g	4.00 g	3.12 g	88.39 g	0.00 g	3.54 g	166.90 g	66.53 g	1.58 g	110.24 g	3.01 g	3.14 g
Idősek Otthona vacsora																					
	Gyümölcstea, Kenőmájas(1,6,7,10), Teljes kiőrlésű zsemle[1,(13)], Zöldpaprika			Gyümölcstea, Pizza[1,7,(6)]			Gyümölcstea, Soproni felvágott(1,6,7), Margarin(7), Teljes kiőrlésű zsemle[1,(13)], Jégcsap retek			Szilvalekváros gombóc[1,3], Fahéjas porcukor			Tej[7], Lekváros táska[1,7,(3,6,12)]			Gyümölcstea, Sajt[7,(1)], Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)], Paradicsom			Gyümölcstea, Krinolin(1,6,7,10), Mustár[10,(12)], T.k. Kenyér[1,(7)]		
	Energia: 467.24 Kcal / 1,953.06 KJ			Energia: 525.21 Kcal / 2,195.38 KJ			Energia: 601.92 Kcal / 2,516.03 KJ			Energia: 323.18 Kcal / 1,350.89 KJ			Energia: 598.03 Kcal / 2,499.77 KJ			Energia: 594.18 Kcal / 2,483.67 KJ			Energia: 543.17 Kcal / 2,270.45 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	19.12 g	15.51 g	6.47 g	19.97 g	6.84 g	1.05 g	18.06 g	30.98 g	9.67 g	2.46 g	1.72 g	0.02 g	14.74 g	26.44 g	8.28 g	12.82 g	15.70 g	4.18 g	20.86 g	13.80 g	4.49 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	61.94 g	12.65 g	2.50 g	66.88 g	14.01 g	0.89 g	61.70 g	12.65 g	2.37 g	42.80 g	24.98 g	0.47 g	49.44 g	41.00 g	0.85 g	76.51 g	12.01 g	2.49 g	82.95 g	12.01 g	4.36 g

Az ételsorokban a szándék szerint belekerülő allergének lettek számmal feltüntetve. Keresztzennyezés formájában az alábbi allergének fordulhatnak elő 1. Glutén 2. Rákfélék 3. Tojás 4. Hal 5. Földimogyoró 6. Szója 7. Tej (laktóz is) 8.Diófélék 9. Zeller 10. Mustár 11. Szezám 12. Kén dioxid 13. Csillagfű 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

Heti étlap 2026.03.16. - 2026.03.22.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
Idősek Otthona reggeli	Tej[7], Margarin(7), Sós fonott[1,3,7]			Gyümölcsstea, Magvas vajkrém[7], Tk. kenyér[1], Kígyóuborka			Karamellás tej[7], Margarin(7), Fonott kalács[1,3,7]			Gyümölcsstea, Körözött túró[7], Teljes kiőrlésű zsemle[1,(13)]			Gyümölcsstea, Füstölt sajt[7,(1)], Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)]			Tej[7], Margarin(7), Kuglóf[1,3,7]			Gyümölcsstea, Mini méz, Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)]		
	Energia: 572.44 Kcal / 2,392.80 KJ			Energia: 564.54 Kcal / 2,359.78 KJ			Energia: 798.97 Kcal / 3,339.69 KJ			Energia: 401.05 Kcal / 1,676.39 KJ			Energia: 629.23 Kcal / 2,630.18 KJ			Energia: 667.44 Kcal / 2,789.90 KJ			Energia: 622.43 Kcal / 2,601.76 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	21.58 g	23.70 g	9.22 g	14.48 g	24.40 g	5.93 g	22.03 g	29.02 g	10.57 g	20.72 g	6.85 g	3.04 g	20.97 g	25.88 g	10.60 g	20.26 g	27.17 g	10.40 g	12.21 g	14.96 g	4.16 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	42.42 g	15.90 g	0.03 g	70.78 g	12.01 g	1.17 g	86.36 g	29.05 g	1.07 g	63.37 g	12.65 g	1.34 g	77.07 g	12.01 g	2.47 g	59.55 g	27.52 g	0.08 g	108.71 g	44.41 g	2.42 g
Idősek Otthona ebéd	Marha gulyásleves[1,3,9], Burgonyás kocka[1,3,9], Csemege uborka[10], T.K. kenyér[1,(7)], Alma			Kolbászos baleves[1,3,9], Csirkehússal rakott brokkoli[1,3,7,9], T.K. kenyér[1,(7)]			Daragaluska leves[1,3,9], Zöldbabfőzelék[1,7,9], Pulykapörkölt feltét[9,(1,7)], T.K. kenyér[1,(7)]			Vegyes gyümölcsleves[1,7], Roston sült csirkemell, Cheddar sajtmártás[1,7,9], Párolt rizs, Alma			Karfiolleves[1,3,7], Paradicsomos húsgombóc[1,3,9], Főtt burgonya, T.K. kenyér[1,(7)]			Sárgaborsóleves gazdagon[1,3], Mákos guba[1,7,(12)], Vanília öntet[7,(1,6,8,12)], T.K. kenyér[1,(7)]			Tejfölös gombaleves[1,3,7,9], Mustáros flekken[10,(12)], Párolt rizs, Ecetes almapirika(10,12), Cukrászsütemény[3,7,(12)]		
	Energia: 1,003.89 Kcal / 4,196.26 KJ			Energia: 933.52 Kcal / 3,902.11 KJ			Energia: 835.36 Kcal / 3,491.80 KJ			Energia: 1,093.38 Kcal / 4,570.33 KJ			Energia: 1,210.18 Kcal / 5,058.55 KJ			Energia: 1,623.64 Kcal / 6,786.82 KJ			Energia: 1,255.56 Kcal / 5,248.24 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	33.92 g	17.67 g	5.19 g	52.25 g	30.39 g	9.25 g	37.57 g	17.97 g	5.36 g	52.62 g	19.50 g	6.41 g	36.28 g	26.24 g	8.32 g	55.45 g	45.88 g	11.45 g	28.03 g	58.91 g	4.74 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	143.45 g	0.00 g	3.05 g	72.84 g	2.65 g	3.14 g	71.13 g	0.00 g	3.10 g	143.72 g	32.09 g	3.77 g	152.29 g	19.98 g	2.10 g	224.28 g	79.84 g	3.33 g	85.29 g	6.59 g	3.95 g
Idősek Otthona vacsora	Gyümölcsstea, Csemege paprikás szalámi(1,6,7), Margarin(7), Tk. kenyér[1], Paradicsom			Gyümölcsstea, Langalló[1,7]			Gyümölcsstea, Zala felvágott(1,6,7), Margarin(7), Tk. kenyér[1], Reszelt sárgarépa			Limonádé, Sertés sült, Francia saláta[3,7,10,(1,12)]			Gyümölcsstea, Tepertő(1,7), T.k. Kenyér[1,(7)], Lilahagyma			Gyümölcsstea, Füstölt-főtt tarja , Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)], Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Tejföl[7,(1)], T.k. Kenyér[1,(7)]		
	Energia: 751.10 Kcal / 3,139.60 KJ			Energia: 665.46 Kcal / 2,781.62 KJ			Energia: 570.87 Kcal / 2,386.24 KJ			Energia: 751.97 Kcal / 3,143.23 KJ			Energia: 696.76 Kcal / 2,912.46 KJ			Energia: 578.27 Kcal / 2,417.17 KJ			Energia: 783.27 Kcal / 3,274.07 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	19.04 g	33.78 g	10.35 g	13.12 g	26.97 g	9.62 g	17.76 g	23.98 g	7.34 g	39.18 g	43.73 g	6.20 g	17.21 g	34.27 g	12.64 g	18.53 g	21.08 g	4.56 g	18.61 g	40.96 g	20.58 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	68.65 g	12.01 g	2.77 g	60.47 g	14.54 g	1.14 g	69.32 g	12.06 g	1.27 g	48.37 g	16.99 g	0.68 g	78.72 g	12.01 g	2.83 g	77.63 g	12.01 g	2.82 g	83.83 g	12.01 g	2.60 g

Az ételsorokban a szándék szerint belekerülő allergének lettek számmal feltüntetve. Keresztszennyeződés formájában az alábbi allergének fordulhatnak elő 1. Glutén 2. Rákfélék 3. Tojás 4. Hal 5. Földimogyoró 6. Szója 7. Tej (laktóz is) 8.Diófélék 9. Zeller 10. Mustár 11. Szezám 12. Kén-dioxid 13. Csillagfű 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

Heti étlap 2026.03.23. - 2026.03.29.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
Idősek Otthon a reggeli	Gyümölcsstea, Kockasajt[7,(1)], T.k. Kenyér[1,(7)]			Gyümölcsstea, Pritaminos tonhalkrém[3,4,10,(1,7,12)], T.k. Kenyér[1,(7)]			Vaníliás tej[7], Margarin(7), Briós[1,3,7]			Gyümölcsstea, Magyaros vajkrém[7], T.k. Kenyér[1,(7)], Jégcsap retek			Tej[7], Soproni felvágott(1,6,7), Margarin(7), Tk. kenyér[1], Kígyóborka			Tejeskávé[1,7], Vaj[7], Kifli[1]			Gyümölcsstea, Minidzsem(12), Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)]		
	Energia: 441.14 Kcal / 1,843.97 KJ			Energia: 477.40 Kcal / 1,995.53 KJ			Energia: 661.81 Kcal / 2,766.37 KJ			Energia: 522.23 Kcal / 2,182.92 KJ			Energia: 738.16 Kcal / 3,085.51 KJ			Energia: 680.57 Kcal / 2,844.78 KJ			Energia: 627.59 Kcal / 2,623.33 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	14.99 g	6.76 g	3.48 g	16.01 g	11.36 g	1.97 g	17.46 g	24.94 g	8.88 g	13.49 g	9.00 g	0.36 g	27.23 g	32.32 g	10.91 g	17.87 g	26.06 g	2.65 g	12.83 g	14.96 g	4.16 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
Idősek Otthon a ebéd	Sertés raguleves[1,3,9], Szilvalekváros gombóc[1,3], Fahéjas porcukor			Zellerkrémleves[1,7,9], Pirított magvak, Sólet füstölt hússal[1,9], T.K. kenyér[1], Mandarin			Zöldborsóleves[1,3,9], Burgonyafőzelék[1,7,9], Cukkini fasírt[1,3,9], Alma, T.K. kenyér[1,(7)]			Karatallé leves[1,3,7,9], Budapest sertésragu(1), Párolt rizs			100% Gyümölcslé, Tarhonyáshús[1,3], Céklasaláta			Csontleves[1,3,9], Rántott csirkeszárny[1,3], Pirított burgonya, Káposzta saláta			Tavaszi zöldségleves[1,3,9], Zúzapörkölt[9,(1)], Galuska[1,3], Ecetes almapaprika(10,12), T.k. Kenyér[1,(7)]		
	Energia: 610.99 Kcal / 2,553.94 KJ			Energia: 1,005.08 Kcal / 4,201.23 KJ			Energia: 818.68 Kcal / 3,422.08 KJ			Energia: 919.30 Kcal / 3,842.67 KJ			Energia: 978.32 Kcal / 4,089.38 KJ			Energia: 1,934.28 Kcal / 8,085.29 KJ			Energia: 1,279.98 Kcal / 5,350.32 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	15.90 g	17.11 g	0.67 g	46.55 g	37.44 g	6.29 g	25.47 g	8.56 g	2.00 g	31.74 g	32.09 g	5.08 g	32.90 g	28.26 g	1.56 g	78.32 g	62.19 g	18.21 g	65.65 g	14.20 g	3.04 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
Idősek Otthon a vacsora	Gyümölcsstea, Májkrém[1,(6,7,10)], T.k. Kenyér[1,(7)], Kígyóborka			Rizsfelfújt[3,7,(12)], Erdei gyümölcsmártás(12)			Gyümölcsstea, Tojásrástétom[3,7,10,(12)], T.k. Kenyér[1,(7)], Paradicsom			Tepsis burgonya(1), Ecetes almapaprika(10,12), T.k. Kenyér[1,(7)]			Gyümölcsstea, Fokhagymás felvágott, Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)]			Gyümölcsstea, Libazsír, T.k. Kenyér[1,(7)], Lilahagyma			Gyümölcsstea, Disznósajt[1,6,7], T.k. Kenyér[1,(7)], Paradicsom		
	Energia: 499.96 Kcal / 2,089.83 KJ			Energia: 932.26 Kcal / 3,896.85 KJ			Energia: 564.87 Kcal / 2,361.16 KJ			Energia: 1,184.61 Kcal / 4,951.67 KJ			Energia: 491.57 Kcal / 2,054.76 KJ			Energia: 645.53 Kcal / 2,698.32 KJ			Energia: 614.77 Kcal / 2,569.74 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	21.15 g	9.52 g	2.90 g	22.04 g	21.30 g	8.85 g	17.50 g	9.66 g	3.43 g	28.01 g	46.56 g	17.04 g	12.05 g	14.96 g	4.16 g	12.52 g	30.69 g	9.39 g	19.30 g	15.11 g	5.46 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só

Az ételsorokban a szándék szerint belekerülő allergének lettek számmal feltüntetve. Keresztszennyeződés formájában az alábbi allergének fordulhatnak elő 1. Glutén 2. Rákfélék 3. Tojás 4. Hal 5. Földimogyoró 6. Szója 7. Tej (laktóz is) 8.Diófélék 9. Zeller 10. Mustár 11. Szezám 12. Kén dioxid 13. Csillagfű 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

Heti étlap 2026.03.30. - 2026.04.05.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
Idősek Otthon a reggeli																					
	Tej[7], Margarin(7), Fatörzskifli[1,3,7]			Gyümölcsstea, Magvas sajtkrém[7,(1)], Tk. kenyér[1], Reszelt sárgarépa			Kakaó[7,(1)], Margarin(7), Foszlós kalács[1,3,7]			Gyümölcsstea, Házi húskrém[7,10,(12)], T.k. Kenyér[1,(7)], Paradicsom			Gyümölcsstea, Sajt[7,(1)], Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)]			Tej[7], Vaj[7], Minidzsem(12)			Gyümölcsstea, Vajkrém[7], T.k. Kenyér[1,(7)]		
	Energia: 368.72 Kcal / 1,541.25 KJ			Energia: 465.66 Kcal / 1,946.46 KJ			Energia: 683.49 Kcal / 2,856.99 KJ			Energia: 600.75 Kcal / 2,511.14 KJ			Energia: 503.84 Kcal / 2,106.05 KJ			Energia: 451.54 Kcal / 1,887.44 KJ			Energia: 516.40 Kcal / 2,158.55 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	11.72 g	19.82 g	6.78 g	16.21 g	11.73 g	0.61 g	22.49 g	29.56 g	10.89 g	18.58 g	13.44 g	5.29 g	12.96 g	15.89 g	4.16 g	11.04 g	18.50 g	2.44 g	13.01 g	16.96 g	8.09 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	10.30 g	17.50 g	0.17 g	73.02 g	12.01 g	1.37 g	61.77 g	33.52 g	0.03 g	77.48 g	12.01 g	2.64 g	76.36 g	12.01 g	2.50 g	33.90 g	48.30 g	0.07 g	77.03 g	12.01 g	2.43 g
Idősek Otthon a ebéd																					
	Bakonyi betyárleves[1,7,9], Aranygaluska[1,3,7,(12)], Vanília öntet[7,(1,6,8,12)], Tk kenyér[1]			Lengyeles árpagyöngy leves[1,9], Rántott halfilé[1,3,4], Majonézes burgonya saláta[3,7,10,(1,12)], Banán			Zöldségleves[1,3,9], Lecsós csirkecomb(1), Párolt rizs, T.K. kenyér[1,(7)], Csokoládé figura[7,(1,5,6,8)]			Zöldségkrémleves[1,7,9], Levesgyöngy[1,3,7], Vagdalt[1,3,9], Kelkáposzta főzelék[1], T.K. kenyér[1,(7)]			Hamis halászlé[1,3,4], Túrós-tejföl tésztára[7], Fodros kocka[1,3], Szalonna pörcc(1), Porcukor			Tarhonyaleves[1,3], Töltött káposzta[1,3,7,9,(12)], T.K. kenyér[1,(7)], Alma			Fejtett bableves[1,3,9], Brassói aprópecsenye(1), Pirított burgonya, Ecetes almapaprika(10,12), Tk kenyér[1], Cukrászsütemény[3,7,(12)]		
	Energia: 1,377.65 Kcal / 5,758.58 KJ			Energia: 1,501.72 Kcal / 6,277.19 KJ			Energia: 1,241.20 Kcal / 5,188.22 KJ			Energia: 1,013.94 Kcal / 4,238.27 KJ			Energia: 1,455.48 Kcal / 6,083.91 KJ			Energia: 910.32 Kcal / 3,805.14 KJ			Energia: 1,465.55 Kcal / 6,126.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	50.92 g	44.84 g	6.37 g	37.16 g	55.99 g	9.09 g	71.28 g	28.09 g	8.79 g	37.58 g	41.19 g	12.23 g	44.80 g	70.24 g	27.45 g	33.01 g	36.78 g	12.67 g	47.51 g	48.84 g	5.62 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	164.54 g	52.52 g	2.34 g	138.28 g	5.99 g	1.85 g	115.81 g	10.76 g	3.51 g	98.30 g	0.00 g	2.93 g	150.74 g	25.74 g	3.65 g	97.56 g	0.00 g	4.05 g	123.92 g	6.59 g	3.49 g
Idősek Otthon a vacsora																					
	Gyümölcsstea, Csemege szalámi, Margarin(7), Zsemle[1], Zöldpaprika			Sült oldalas, Tökfőzelék[1,7,9], T.k. Kenyér[1,(7)]			Gyümölcsstea, Sült zölds. csicseriborsó krém[7,9,(1)], Tk. kenyér[1]			Gombapaprikás[1,7,9], Galuska[1,3]			Gyümölcsstea, Májpástétom[1,(6,7,10)], Kígyóuborka, T.k. Kenyér[1,(7)]			Gyümölcsstea, Főtt tarja, Tojás [3], Ecetes torma, T.k. Kenyér[1,(7)]			Gyümölcsstea, Tepertőkrém(1,7), T.k. Kenyér[1,(7)], Lilahagyma		
	Energia: 689.43 Kcal / 2,881.82 KJ			Energia: 1,183.52 Kcal / 4,947.11 KJ			Energia: 420.57 Kcal / 1,757.98 KJ			Energia: 735.67 Kcal / 3,075.10 KJ			Energia: 499.96 Kcal / 2,089.83 KJ			Energia: 556.23 Kcal / 2,325.04 KJ			Energia: 776.86 Kcal / 3,247.27 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	18.09 g	34.08 g	4.08 g	56.05 g	57.56 g	20.66 g	13.81 g	6.93 g	2.37 g	36.83 g	10.19 g	2.55 g	21.15 g	9.52 g	2.90 g	25.30 g	13.32 g	4.17 g	18.42 g	42.59 g	15.71 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	74.99 g	12.01 g	3.50 g	92.02 g	0.00 g	3.37 g	75.08 g	12.01 g	1.61 g	114.70 g	0.00 g	1.03 g	81.17 g	12.01 g	3.06 g	82.85 g	16.68 g	2.56 g	78.72 g	12.01 g	2.93 g

Az ételsorokban a szándék szerint belekerülő allergének lettek számmal feltüntetve. Keresztszennyeződés formájában az alábbi allergének fordulhatnak elő 1. Glutén 2. Rákfélék 3. Tojás 4. Hal 5. Földimogyoró 6. Szója 7. Tej (laktóz is) 8.Diófélék 9. Zeller 10. Mustár 11. Szezám 12. Kén dioxid 13. Csillagfű 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.