

Heti étlap 2026.06.01. - 2026.06.07.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
Idősek Otthon a reggeli	Tej[7], Margarin(7), Briós[1,3,7]			Gyümölcsstea, Magvas vajkrém[7], T.k. Kenyér[1,(7)]			Vaníliás tej[7], Vaj[7], Kuglóf[1,3,7]			Gyümölcsstea, Sajt[7,(1)], Margarin(7), T.k. kenyér[1]			Gyümölcsstea, Körözött túró[7], Lilahagyma, T.k. Kenyér[1,(7)]			Tej[7], Kakaócsiga[1,3,7]			Gyümölcsstea, Zöldfűszeres vajkrém[7], T.k. Kenyér[1,(7)]		
	Energia: 589.54 Kcal / 2,464.28 KJ			Energia: 590.76 Kcal / 2,469.38 KJ			Energia: 803.25 Kcal / 3,357.59 KJ			Energia: 472.92 Kcal / 1,976.81 KJ			Energia: 475.80 Kcal / 1,988.84 KJ			Energia: 605.43 Kcal / 2,530.70 KJ			Energia: 516.40 Kcal / 2,158.55 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
	17.46 g	24.94 g	8.88 g	14.97 g	23.86 g	6.20 g	20.31 g	34.17 g	6.60 g	12.07 g	16.39 g	3.89 g	22.40 g	6.30 g	3.26 g	16.72 g	13.48 g	10.96 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	
48.00 g	27.36 g	0.67 g	78.04 g	12.01 g	2.42 g	77.54 g	45.50 g	0.08 g	68.42 g	12.01 g	1.24 g	81.50 g	12.01 g	2.65 g	59.36 g	34.54 g	1.01 g	77.03 g	12.01 g	2.42 g	
Idősek Otthon a ebéd	Csirkeraguleves[1,3,9], Burgonyás kocka[1,3,9], Csemege uborka[10]			Daragaluska leves[1,3,9], Erdélyi rakott káposzta[7,9,(1,12)], T.K. kenyér[1,(7)], Alma			Citromos halgaluska leves[1,3,4,9], Burgonyafőzelék[1,7,9], Fokhagymás tarja, T.K. kenyér[1,(7)], Túró Rudi[7,(1)]			Vöröslencse krémleves[1,7,9], Pírtott magvak, Tejszínes gombás csirkeragu[1,7,9], Párolt rizs			100% Gyümölcslé, Mustáros sült csirkecomb[10,(12)], Fűszeres parászburgonya[9,(1)], Uborka saláta, Alma			Karlalábé leves[1,3,7,9], Tarhonyáshús[1,3], Káposzta saláta			Magyaros burgonyaleves[1,3,9], Rántott csirkemell[1,3], Francia saláta[3,7,10,(1,12)], Párolt rizs, T.K. kenyér[1,(7)], Cukrászsütemény[3,7,(12)]		
	Energia: 675.68 Kcal / 2,824.34 KJ			Energia: 925.54 Kcal / 3,868.76 KJ			Energia: 1,427.40 Kcal / 5,966.53 KJ			Energia: 1,031.17 Kcal / 4,310.29 KJ			Energia: 1,206.21 Kcal / 5,041.96 KJ			Energia: 970.09 Kcal / 4,054.98 KJ			Energia: 1,344.21 Kcal / 5,618.80 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
	31.20 g	7.78 g	1.35 g	32.16 g	36.88 g	13.60 g	40.11 g	75.66 g	9.92 g	43.22 g	25.25 g	4.61 g	66.23 g	17.85 g	3.56 g	36.86 g	31.31 g	2.75 g	53.63 g	28.44 g	5.27 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
93.80 g	0.00 g	2.16 g	93.48 g	11.90 g	3.30 g	113.58 g	21.00 g	2.60 g	104.26 g	0.81 g	3.69 g	108.92 g	23.89 g	1.60 g	100.33 g	11.99 g	1.65 g	143.14 g	6.08 g	3.03 g	
Idősek Otthon a vacsora	Gyümölcsstea, Csemege szalámi, Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)], Kígyóuborka			Tepsis burgonya(1), Uborka saláta, T.k. Kenyér[1,(7)]			Gyümölcsstea, Zala felvágott(1,6,7), Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)], Zöldpaprika			Rizsfelfújt[3,7,(12)], Erdei gyümölcsmártás(12)			Tojás [3], Csirkemell sonka(1,6,7), Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)]			Gyümölcsstea, Tavaszi felvágott(1,6,7), Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)], Paradicsom			Gyümölcsstea, Tepertő(1,7), Sajt[7,(1)], Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)], Zöldpaprika		
	Energia: 706.17 Kcal / 2,951.79 KJ			Energia: 1,229.77 Kcal / 5,140.44 KJ			Energia: 606.41 Kcal / 2,534.79 KJ			Energia: 932.26 Kcal / 3,896.85 KJ			Energia: 563.36 Kcal / 2,354.84 KJ			Energia: 676.10 Kcal / 2,826.10 KJ			Energia: 906.06 Kcal / 3,787.33 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
	19.85 g	34.20 g	4.16 g	28.30 g	46.45 g	17.04 g	19.03 g	23.58 g	7.61 g	22.04 g	21.30 g	8.85 g	25.94 g	21.16 g	5.86 g	17.26 g	22.27 g	6.93 g	19.04 g	57.14 g	19.51 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
77.11 g	12.01 g	2.23 g	155.05 g	11.99 g	2.74 g	77.81 g	12.06 g	2.50 g	161.42 g	85.46 g	0.74 g	66.62 g	0.00 g	2.61 g	77.66 g	12.01 g	3.36 g	77.54 g	12.01 g	2.96 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 2026.06.08. - 2026.06.14.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
Idősek Otthon a reggeli	Tej[7], Vaj[7], Sós fonott[1,3,7]			Gyümölcsstea, Natur joghurt poharas kicsi[7], Kifli[1]			Tejeskávé[1,7], Vaj[7], Foszlós kalács[1,3,7]			Gyümölcsstea, Sajtos párizsi[7,(1,6)], Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)], Kígyóborka			Gyümölcsstea, Tonhalkrém[3,4,10,(1,7,12)], Tk. kenyér[1]			Tej[7], Croissan sajtos[1,3,7]			Gyümölcsstea, Tejföl[7,(1)], T.k. Kenyér[1,(7)]		
	Energia: 635.98 Kcal / 2,658.40 KJ			Energia: 319.42 Kcal / 1,335.18 KJ			Energia: 782.01 Kcal / 3,268.80 KJ			Energia: 592.17 Kcal / 2,475.27 KJ			Energia: 448.16 Kcal / 1,873.31 KJ			Energia: 249.05 Kcal / 1,041.03 KJ			Energia: 783.27 Kcal / 3,274.07 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
	21.63 g	30.70 g	5.42 g	12.63 g	0.71 g	0.35 g	22.14 g	36.02 g	6.78 g	17.65 g	22.60 g	6.98 g	15.12 g	11.84 g	1.70 g	11.58 g	8.32 g	4.30 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	
42.43 g	15.90 g	0.03 g	64.53 g	12.01 g	1.27 g	72.11 g	43.51 g	0.04 g	78.55 g	12.01 g	3.20 g	69.63 g	12.01 g	1.63 g	6.56 g	15.90 g	0.15 g	83.83 g	12.01 g	2.60 g	
Idősek Otthon a ebéd	Bakonyi betyárleves[1,7,9], Áfonyás-túrós szelet[1,7], Tk kenyér[1], Alma			Vegyes gyümölcsleves[1,7], Marhapörkölt[9,(1)], Tarhonya[1,3], Káposzta saláta, T.K. kenyér[1]			Fejtett bableves[1,3,9], Sajtos brokkolifasírt[1,3,7,9], Párolt rizs, Tartármártás[3,7,10,(1,12)], Banán			Tarhonyaleves[1,3], Zöldborsófőzelék[1,9], Vagdalt[1,3,9], T.K. kenyér[1,(7)]			Zellerkrémleves[1,7,9], Levesgyöngy[1,3,7], Rántott sertésborda[1,3], Burgonyapüré[7], Csemege uborka[10]			Szárnyas gulyásleves[1,3,9], Házi fahéjas kalács[1,3,7], T.K. kenyér[1,(7)]			Csontleves[1,3,9], Sült oldalas, Tepsisburgonya[9,(1)], Vegyes vágott savanyúság, T.k. Kenyér[1,(7)], Cukrászsütemény[3,7,(12)]		
	Energia: 890.06 Kcal / 3,720.45 KJ			Energia: 1,212.85 Kcal / 5,069.71 KJ			Energia: 1,113.89 Kcal / 4,656.06 KJ			Energia: 1,289.40 Kcal / 5,389.69 KJ			Energia: 944.26 Kcal / 3,947.01 KJ			Energia: 1,118.58 Kcal / 4,675.66 KJ			Energia: 1,685.92 Kcal / 7,047.15 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
	36.89 g	33.71 g	6.68 g	43.83 g	30.14 g	10.57 g	25.51 g	27.95 g	4.99 g	46.89 g	35.43 g	10.59 g	44.71 g	37.77 g	10.97 g	40.02 g	11.78 g	2.67 g	66.41 g	74.80 g	26.11 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
94.97 g	41.79 g	3.05 g	162.55 g	41.96 g	2.11 g	143.67 g	4.00 g	3.86 g	117.38 g	0.00 g	2.80 g	111.34 g	3.18 g	2.62 g	200.99 g	66.53 g	2.03 g	154.46 g	3.58 g	3.89 g	
Idősek Otthon a vacsora	Gyümölcsstea, Májkrém[1,(6,7,10)], T.k. Kenyér[1,(7)], Paradicsom			Limonádé, Sertés sült, Majonézes burgonya saláta[3,7,10,(1,12)]			Gyümölcsstea, Pritaminos padlizsánkrém[3,10,(1,7,12)], Tk. kenyér[1]			Limonádé, Quesadilla[7,(1)], Friss saláta, Joghurtos öntet[3,7,10,(1)]			Gyümölcsstea, Füstölt-főtt tarja, Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)], Paradicsom			Gyümölcsstea, Libazsír, T.k. Kenyér[1,(7)], Lilahagyma			Gyümölcsstea, Bajai sonkás felvágott[1,6,7], Margarin(7), Zöldpaprika, T.k. Kenyér[1,(7)]		
	Energia: 588.05 Kcal / 2,458.05 KJ			Energia: 1,002.85 Kcal / 4,191.91 KJ			Energia: 463.22 Kcal / 1,936.26 KJ			Energia: 687.75 Kcal / 2,874.80 KJ			Energia: 682.93 Kcal / 2,854.65 KJ			Energia: 735.26 Kcal / 3,073.39 KJ			Energia: 633.89 Kcal / 2,649.66 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
	20.79 g	9.48 g	2.92 g	38.35 g	60.15 g	9.60 g	12.20 g	13.80 g	1.65 g	30.05 g	33.82 g	5.93 g	19.59 g	22.46 g	4.68 g	12.57 g	40.59 g	12.41 g	19.05 g	27.00 g	8.62 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
80.65 g	12.01 g	3.06 g	74.85 g	17.98 g	0.69 g	71.70 g	12.01 g	1.32 g	53.56 g	16.99 g	0.75 g	76.62 g	12.01 g	2.93 g	78.72 g	12.01 g	2.43 g	77.63 g	12.01 g	3.92 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 2026.06.15. - 2026.06.21.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
Idősek Otthon a reggeli	Tej[7], Kockasajt[7,(1)], T.k. Kenyér[1,(7)]			Gyümölcsstea, Soproni felvágott(1,6,7), Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)]			Kakaó[7,(1)], Vaj[7], Fatörzskifli[1,3,7]			Gyümölcsstea, Magyaros vajkrém[7], Reszelt sárgarépa, T.k. Kenyér[1,(7)]			Gyümölcsstea, Tojáspástétom[3,7,10,(12)], Zöldhagyma, Tk. kenyér[1]			Tej[7], Ökorszem[1,3,7,(6,12)]			Gyümölcsstea, Füstölt sajt[7,(1)], Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)]		
	Energia: 580.03 Kcal / 2,424.53 KJ			Energia: 658.97 Kcal / 2,754.49 KJ			Energia: 480.23 Kcal / 2,007.36 KJ			Energia: 519.62 Kcal / 2,172.01 KJ			Energia: 809.92 Kcal / 3,385.47 KJ			Energia: 573.15 Kcal / 2,395.77 KJ			Energia: 663.64 Kcal / 2,774.02 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
	25.18 g	11.26 g	5.92 g	18.90 g	30.36 g	9.89 g	12.23 g	27.36 g	3.30 g	13.11 g	8.98 g	0.36 g	38.57 g	13.16 g	3.14 g	19.64 g	26.10 g	9.02 g	23.20 g	28.61 g	12.21 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
68.72 g	15.90 g	2.73 g	76.46 g	12.01 g	2.67 g	20.56 g	27.49 g	0.17 g	77.28 g	12.01 g	2.46 g	133.03 g	12.01 g	1.63 g	39.14 g	26.90 g	0.81 g	77.26 g	12.01 g	2.48 g	
Idősek Otthon a ebéd	Lencsegulyás gazdagon[1,3,9], Morzsás nudli[1,3,(7)], Eperöntet(12), Tk kenyér[1], Alma			Paradicsomleves[1,3,9], Halfilé lenmagvas bundában[1,3,4], Párolt rizs, Tartármártás[3,7,10,(1,12)]			Magyaros gombaleves[1,3,9], Paradicsomos káposzta[1], Sertés sült, T.K. kenyér[1,(7)], Nektarin			Lengyeles árpagyöngy leves[1,9], Vadas pulykaragu[1,7,10,(12)], Szarvacska tészta[1,3]			100% Gyümölcslé, Fűszeres csirkeszárny, Petrezselymes parázsburgonya(7), Csemege uborka[10], Tejszelet[1,3,7]			Vegyes gyümölcsleves[1,7], Székelykáposzta[1,7,(12)], T.K. kenyér[1,(7)]			Karfiolleves[1,3,7], Serpenyős pulyka aprópecsenye[9,(1)], T.K. kenyér[1,(7)], Cukrázsütemény[3,7,(12)]		
	Energia: 1,011.81 Kcal / 4,229.37 KJ			Energia: 1,362.82 Kcal / 5,696.59 KJ			Energia: 956.76 Kcal / 3,999.26 KJ			Energia: 784.50 Kcal / 3,279.21 KJ			Energia: 1,397.49 Kcal / 5,841.51 KJ			Energia: 885.68 Kcal / 3,702.14 KJ			Energia: 973.57 Kcal / 4,069.52 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
	27.83 g	26.76 g	3.45 g	37.44 g	31.57 g	4.87 g	46.25 g	15.43 g	1.06 g	36.47 g	15.20 g	4.14 g	61.29 g	65.48 g	22.02 g	33.89 g	38.08 g	6.39 g	41.55 g	21.38 g	7.05 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
110.36 g	41.87 g	2.02 g	144.27 g	25.98 g	2.19 g	117.11 g	39.96 g	2.71 g	91.05 g	3.00 g	1.49 g	79.54 g	15.28 g	2.25 g	100.63 g	29.97 g	2.85 g	101.51 g	3.58 g	1.91 g	
Idősek Otthon a vacsora	Gyümölcsstea, Csemege paprikás szalámi(1,6,7), Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)], paprika			Gyümölcsstea, Tex-mex makaróni[1,3,7]			Gyümölcsstea, Sült zölds. csicseriborsó krém[7,9,(1)], T.k. Kenyér[1,(7)]			Limonádé, Mákos guba[1,7,(12)], Vanília öntet[7,(1,6,8,12)]			Gyümölcsstea, Tepertőkrém(1,7), Paradicsom, T.k. Kenyér[1,(7)]			Turista szalámi(1,6,7), Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)]			Gyümölcsstea, Főtt császárszalonna, T.k. Kenyér[1,(7)], Kígyóuborka		
	Energia: 697.07 Kcal / 2,913.75 KJ			Energia: 1,411.15 Kcal / 5,898.61 KJ			Energia: 451.49 Kcal / 1,887.23 KJ			Energia: 1,020.23 Kcal / 4,264.56 KJ			Energia: 857.78 Kcal / 3,585.52 KJ			Energia: 522.11 Kcal / 2,182.42 KJ			Energia: 536.64 Kcal / 2,243.16 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	42.26 g	38.33 g	10.13 g	14.70 g	6.43 g	2.64 g	27.71 g	24.19 g	7.85 g	18.10 g	42.56 g	15.73 g	22.64 g	19.06 g	5.60 g	19.91 g	15.50 g	0.36 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	2.02 g	120.88 g	12.01 g	2.14 g	83.02 g	12.01 g	2.87 g	171.42 g	91.83 g	1.67 g	76.39 g	12.01 g	2.93 g	64.38 g	0.00 g	2.42 g	76.91 g	12.01 g	2.18 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 2026.06.22. - 2026.06.28.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
Idősek Otthona reggeli	Gyümölcs joghurt[7,(1)], Kifli[1]			Gyümölcsstea, Zöldfűszeres vajkrém[7], T.k. Kenyér[1,(7)], Paradicsom			Karamellás tej[7], Vaj[7], Fonott kalács[1,3,7]			Gyümölcsstea, Tavaszi felvágott(1,6,7), Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)]			Gyümölcsstea, Házi húskrém[7,10,(12)], T.k. Kenyér[1,(7)], Paradicsom			Tej[7], Lekváros táska[1,7,(3,6,12)]			Gyümölcsstea, Sajtkrém[7,(1)], T.k. Kenyér[1,(7)], Zöldpaprika		
	Energia: 309.19 Kcal / 1,292.41 KJ			Energia: 609.19 Kcal / 2,546.41 KJ			Energia: 849.95 Kcal / 3,552.79 KJ			Energia: 583.31 Kcal / 2,438.24 KJ			Energia: 600.75 Kcal / 2,511.14 KJ			Energia: 598.03 Kcal / 2,499.77 KJ			Energia: 452.99 Kcal / 1,893.50 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
	11.90 g	3.06 g	1.25 g	13.05 g	16.96 g	8.11 g	21.40 g	35.72 g	6.61 g	17.22 g	22.27 g	6.91 g	18.58 g	13.44 g	5.29 g	14.74 g	26.44 g	8.28 g	15.63 g	7.19 g	0.36 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
58.15 g	12.55 g	0.96 g	77.19 g	12.01 g	2.43 g	86.27 g	42.45 g	1.07 g	77.50 g	12.01 g	1.35 g	77.48 g	12.01 g	2.64 g	49.44 g	41.00 g	0.85 g	80.68 g	12.01 g	2.62 g	
Idősek Otthona ebéd	Frankfurti leves[1,7,9,(6,10)], Szilvalekváros gombóc[1,3], Fahéjas porcukor, Tk kenyér[1], Banán			Zöldbableves[1,3,7,9], Cheddar sajtos kukoricás csirkeragu[1,7,9], Párolt rizs			Kertészleves[1,3,9], Bazsalikomos paradicsomos ragu, Nagymasni tészta[1,3], Reszelt sajt[7,(1)], Körte			Lebbencsleves[1,3,9], Sárgaborsó főzelék[1,9], Roston sült csirkemell, T.K. kenyér[1]			Zöldségleves[1,3,9], Paradicsomos húsgombóc[1,3,9], Főtt burgonya, T.K. kenyér[1]			Sertés raguleves[1,3,9], Darásmetél[1,3], Sárgabarack lekvár, Porcukor			Csontleves[1,3,9], Csülök pékné módra, Ecetes almapaprika(10,12), Cukrászsütemény[3,7,(12)]		
	Energia: 809.58 Kcal / 3,384.04 KJ			Energia: 906.03 Kcal / 3,787.21 KJ			Energia: 740.73 Kcal / 3,096.25 KJ			Energia: 737.03 Kcal / 3,080.79 KJ			Energia: 1,095.43 Kcal / 4,578.90 KJ			Energia: 1,087.40 Kcal / 4,545.33 KJ			Energia: 1,271.63 Kcal / 5,315.41 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
	16.47 g	13.63 g	4.49 g	35.17 g	17.89 g	6.55 g	24.27 g	7.04 g	0.81 g	57.72 g	8.77 g	2.35 g	33.75 g	23.78 g	7.13 g	30.76 g	19.88 g	1.21 g	47.81 g	70.68 g	24.27 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
109.74 g	24.98 g	2.46 g	89.07 g	0.00 g	3.13 g	131.17 g	4.00 g	2.57 g	92.35 g	0.00 g	2.49 g	144.24 g	19.98 g	1.56 g	158.73 g	51.95 g	1.38 g	77.84 g	6.59 g	3.33 g	
Idősek Otthona vacsora	Gyümölcsstea, Májkrém[1,(6,7,10)], T.k. Kenyér[1,(7)], Zöldpaprika			Limonádé, Virsli, különféle (1,6,7,10), Mustár[10,(12)], T.k. Kenyér[1,(7)]			Gyümölcsstea, Füstölt sajt[7,(1)], Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)], Kígyóborka			Gyümölcsstea, Sült hurka(1), Ecetes almapaprika(10,12), Mustár[10,(12)], T.k. Kenyér[1,(7)]			Gyümölcsstea, Pulykasonka(1,6,7), Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)]			Gyümölcsstea, Füstölt kolbász, Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)], Zöldhagyma			Gyümölcsstea, Krinolin(1,6,7,10), Mustár[10,(12)], T.k. Kenyér[1,(7)]		
	Energia: 503.10 Kcal / 2,102.96 KJ			Energia: 694.87 Kcal / 2,904.56 KJ			Energia: 668.34 Kcal / 2,793.66 KJ			Energia: 833.64 Kcal / 3,484.62 KJ			Energia: 535.78 Kcal / 2,239.56 KJ			Energia: 1,006.93 Kcal / 4,208.97 KJ			Energia: 543.17 Kcal / 2,270.45 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
	21.23 g	9.60 g	2.90 g	28.73 g	26.89 g	9.55 g	23.60 g	28.65 g	12.21 g	34.17 g	34.17 g	11.67 g	18.85 g	16.08 g	4.53 g	41.80 g	30.66 g	8.96 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	
81.69 g	12.01 g	3.05 g	83.49 g	11.99 g	2.99 g	77.94 g	12.01 g	2.49 g	96.06 g	15.02 g	2.37 g	77.99 g	12.01 g	3.27 g	139.46 g	12.01 g	3.95 g	82.95 g	12.01 g	2.36 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. Csillagfűrt 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

Heti étlap 2026.06.29. - 2026.07.05.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
Idősek Otthona reggeli	Tej[7], Vaj[7], Briós[1,3,7]			Gyümölcsstea, Kockasajt, sonkás[7,(1)], T.k. Kenyér[1,(7)], Kígyóuborka			Kakaó[7,(1)], Vaj[7], Mini méz, T.k. Kenyér[1,(7)]			Gyümölcsstea, Sajtkrém[7,(1)], T.k. Kenyér[1,(7)], Reszelt sárgarépa			Gyümölcsstea, Körözött túró[7], T.k. Kenyér[1,(7)], Kaliforniai paprika			Tej[7], Sajtos pogácsa[1,7,(6,12,13)]			Gyümölcsstea, Minidzsem(12), Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)]		
	Energia: 653.08 Kcal / 2,729.87 KJ			Energia: 445.84 Kcal / 1,863.61 KJ			Energia: 809.29 Kcal / 3,382.83 KJ			Energia: 448.37 Kcal / 1,874.19 KJ			Energia: 471.77 Kcal / 1,972.00 KJ			Energia: 644.73 Kcal / 2,694.97 KJ			Energia: 627.59 Kcal / 2,623.33 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
	17.51 g	31.94 g	5.08 g	15.39 g	6.80 g	3.48 g	22.88 g	20.00 g	3.12 g	15.25 g	7.09 g	0.36 g	22.52 g	6.39 g	3.26 g	16.36 g	37.24 g	11.38 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	
48.01 g	27.36 g	0.67 g	79.99 g	12.01 g	2.71 g	108.35 g	58.29 g	2.45 g	80.13 g	12.01 g	2.65 g	80.21 g	12.01 g	2.64 g	35.16 g	16.26 g	2.01 g	108.71 g	44.41 g	2.46 g	
Idősek Otthona ebéd	Májgaluskaleves[1,3,9], Aranygaluska[1,3,7,(12)], Vanília öntet[7,(1,6,8,12)], Alma			Marhahúsleves[1,3,9], Főtt darált marhahús, Gyümölcsmártás[1,7], Piritott dara[1]			Citromos halgaluska leves[1,3,4,9], Stefánia Vagdalt[1,3,9], Hagymás tört burgonya, Uborka saláta			Meggyleves[7,(1,6,8,12)], Hagymás Sült csirkecomb, Párolt rizs, T.K. kenyér[1,(7)]			100% Gyümölcslé, Rántott sertésborda[1,3], Fűszeres parázborgonya[9,(1)], Majonéz kukorica saláta[3,7,10,(1,12)]			Csurgatott tojás leves[1,3,9], Hentestokány[10,(1,6,7)], Szarvacska tészta[1,3], T.K. kenyér[1,(7)]			Tejfölös gombaleves[1,3,7,9], Csirkepörkölt, Galuska[1,3], Csemege uborka[10], T.K. kenyér[1,(7)]		
	Energia: 1,071.69 Kcal / 4,479.66 KJ			Energia: 781.00 Kcal / 3,264.58 KJ			Energia: 988.22 Kcal / 4,130.76 KJ			Energia: 1,212.60 Kcal / 5,068.67 KJ			Energia: 1,138.99 Kcal / 4,760.98 KJ			Energia: 953.66 Kcal / 3,986.30 KJ			Energia: 1,359.58 Kcal / 5,683.04 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
	34.62 g	20.18 g	4.05 g	30.88 g	26.04 g	9.95 g	37.33 g	30.45 g	9.08 g	68.30 g	19.17 g	4.87 g	40.55 g	42.00 g	8.50 g	47.40 g	19.57 g	4.06 g	99.07 g	26.90 g	6.32 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
165.64 g	64.42 g	2.15 g	91.73 g	19.98 g	1.07 g	103.92 g	11.99 g	2.27 g	147.22 g	29.97 g	3.15 g	93.72 g	3.00 g	1.67 g	115.14 g	0.00 g	3.28 g	147.10 g	0.00 g	3.08 g	
Idősek Otthona vacsora	Gyümölcsstea, Csemege szalámi, Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)], Paradicsom			Gyümölcsstea, Sült debreceni(1,6,7), Mustár[10,(12)], T.k. Kenyér[1,(7)]			Gyümölcsstea, Szerencse szelet Ahida(1,6,7), Margarin(7), Zsemle[1], Zöldpaprika			Limonádé, Langalló[1,7]			Gyümölcsstea, Kolbászkrem[7,10,(12)], T.k. Kenyér[1,(7)]			Gyümölcsstea, Csécsi szalonna(1), Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)], Kígyóuborka			Gyümölcsstea, Fokhagymás felvágott, Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)], Zöldpaprika		
	Energia: 794.26 Kcal / 3,320.01 KJ			Energia: 701.78 Kcal / 2,933.44 KJ			Energia: 479.53 Kcal / 2,004.44 KJ			Energia: 585.59 Kcal / 2,447.77 KJ			Energia: 504.16 Kcal / 2,107.39 KJ			Energia: 969.28 Kcal / 4,051.59 KJ			Energia: 499.40 Kcal / 2,087.49 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
	19.49 g	34.16 g	4.18 g	27.85 g	27.28 g	9.34 g	16.01 g	27.36 g	8.57 g	12.68 g	22.83 g	8.23 g	15.78 g	14.23 g	6.14 g	14.31 g	66.48 g	23.25 g	12.53 g	15.08 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	
76.59 g	12.01 g	2.23 g	83.01 g	12.01 g	2.60 g	74.87 g	12.01 g	3.18 g	60.89 g	14.52 g	0.96 g	77.35 g	12.01 g	3.04 g	76.99 g	12.01 g	2.46 g	77.51 g	12.01 g	2.37 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.