

Heti étlap 2026.08.03. - 2026.08.09.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
Idősek Otthona reggeli	Tej[7], Sajtos rúd			Gyümölcstea, Körözött túró[7], Zsemle[1], Zöldpaprika			Vaníliás tej[7], Túrós batyu[1,7,(3,6,12)]			Tej[7], Mini méz, Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)]			Gyümölcstea, Házi húskrémm[7,10,(12)], Zöldhagyma, T.k. Kenyér[1,(7)]			Tejeskávé[1,7], Vaj[7], Foszlós kalács[1,3,7]			Gyümölcstea, Tejföl[7,(1)], T.k. Kenyér[1,(7)]		
	Energia: 445.35 Kcal / 1,861.56 KJ			Energia: 451.89 Kcal / 1,888.90 KJ			Energia: 768.54 Kcal / 3,212.50 KJ			Energia: 761.32 Kcal / 3,182.32 KJ			Energia: 755.03 Kcal / 3,156.03 KJ			Energia: 782.01 Kcal / 3,268.80 KJ			Energia: 783.27 Kcal / 3,274.07 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
	21.54 g	9.70 g	5.42 g	20.68 g	6.19 g	3.18 g	22.66 g	33.00 g	11.12 g	22.40 g	19.46 g	6.60 g	33.28 g	15.45 g	5.27 g	22.14 g	36.02 g	6.78 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
	42.34 g	15.90 g	0.03 g	77.57 g	12.01 g	1.92 g	69.18 g	48.38 g	1.05 g	98.12 g	48.30 g	2.45 g	119.53 g	12.01 g	2.72 g	72.11 g	43.51 g	0.04 g	83.83 g	12.01 g	2.60 g
Idősek Otthona ebéd	Marha gulyásleves[1,3,9], Szilvás lepény[1,3,7], Tk kenyér[1], Alma			Zöldségleves[1,3,9], Pulykapörkölt feltét[9,(1,7)], Szarvacska tészta[1,3], T.K. kenyér[1,(7)], Túró Rudij[7,(1)]			Tarhonyaleves[1,3], Sült csirkecomb, Petrezselymes parázburgonya(7), Uborka saláta			Zellerkrémleves[1,7,9], Levesgyöngy[1,3,7], Bazsalikomos paradicsomos ragu, Nagymasni tésztá[1,3], Reszelt sajt[7,(1)], Görögdinnye			100% Gyümölcslé , Rántott sertésborda[1,3], Párolt rizs, Mexikói saláta[3,7,10,(1,12)], Nektarin			Tavaszi zöldségleves[1,3,9], Bakonyi sertésragu[1,7], Orsó tésztá[1,3]			Vegyes gyümölcsleves[1,7], Fokhagymás tarja, Hagymás tört burgonya, Ecetes almapaprika(10,12)		
	Energia: 1,084.86 Kcal / 4,534.71 KJ			Energia: 1,077.19 Kcal / 4,502.65 KJ			Energia: 1,022.25 Kcal / 4,273.01 KJ			Energia: 901.15 Kcal / 3,766.81 KJ			Energia: 1,235.17 Kcal / 5,163.01 KJ			Energia: 980.12 Kcal / 4,096.90 KJ			Energia: 1,258.48 Kcal / 5,260.45 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
	33.47 g	27.99 g	7.12 g	48.15 g	25.31 g	9.36 g	71.63 g	26.58 g	7.06 g	27.77 g	21.95 g	4.63 g	44.40 g	40.59 g	7.59 g	37.43 g	32.29 g	3.59 g	28.25 g	63.22 g	3.87 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	160.31 g	56.74 g	1.27 g	135.66 g	21.00 g	2.52 g	95.85 g	11.99 g	2.54 g	145.35 g	4.00 g	3.85 g	113.85 g	3.00 g	1.30 g	91.81 g	0.00 g	3.27 g	106.04 g	32.98 g	1.98 g
Idősek Otthona vacsora	Gyümölcstea, Csemege szalámi, Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)], Kaliforniai paprika			Tejberizs[7], Kakaós porcukor(1)			Gyümölcstea, Fokhagymás felvágott, Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)]			Sült kolbász, Mustár[10,(12)], T.k. Kenyér[1,(7)]			Gyümölcstea, Kockasajt sonkás[7,(1)], Paradicsom, Kifli[1]			Gyümölcstea, Turista szalámi(1,6,7), Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)]			Gyümölcstea, Tepertőkrém(1,7), T.k. Kenyér[1,(7)], Kígyóuborka		
	Energia: 761.78 Kcal / 3,184.24 KJ			Energia: 561.43 Kcal / 2,346.78 KJ			Energia: 491.56 Kcal / 2,054.72 KJ			Energia: 1,089.18 Kcal / 4,552.77 KJ			Energia: 437.55 Kcal / 1,828.96 KJ			Energia: 571.65 Kcal / 2,389.50 KJ			Energia: 769.69 Kcal / 3,217.30 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
	21.78 g	39.08 g	4.16 g	17.41 g	6.01 g	3.22 g	12.05 g	14.96 g	4.16 g	48.33 g	66.52 g	22.73 g	10.55 g	6.36 g	3.34 g	22.65 g	19.06 g	5.60 g	18.46 g	42.60 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
	77.66 g	12.01 g	2.67 g	108.75 g	62.04 g	0.49 g	76.31 g	12.01 g	2.37 g	73.45 g	0.00 g	2.68 g	60.87 g	12.01 g	1.11 g	76.41 g	12.01 g	2.42 g	76.91 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.

Heti étlap 2026.08.10. - 2026.08.16.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
Idősek Otthon a reggeli	Tej[7], Sajtos pogácsa[1,7,(6,12,13)]			Gyümölcstea, Füstölt sajt[7,(1)], Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)]			Kakaó[7,(1)], Margarin(7), Kuglóf[1,3,7]			Gyümölcstea, Zöldfűszeres túrókrém[7], T.k. Kenyér[1,(7)]			Gyümölcstea, Gyümölcs joghurt[7,(1)], Kifli[1]			Tej[7], Croissan sajt[1,3,7]			Gyümölcstea, Sajt[7,(1)], Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)], Paradicsom		
	Energia: 644.73 Kcal / 2,694.97 KJ			Energia: 663.64 Kcal / 2,774.02 KJ			Energia: 715.41 Kcal / 2,990.41 KJ			Energia: 450.60 Kcal / 1,883.51 KJ			Energia: 358.73 Kcal / 1,499.49 KJ			Energia: 249.05 Kcal / 1,041.03 KJ			Energia: 596.63 Kcal / 2,493.91 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
	16.36 g	37.24 g	11.38 g	23.20 g	28.61 g	12.21 g	20.72 g	27.71 g	10.72 g	20.02 g	4.78 g	2.37 g	11.91 g	3.06 g	1.25 g	11.58 g	8.32 g	4.30 g	13.00 g	15.89 g	4.18 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	Csirkeraguleves[1,3,9], Rizsfelfújt[3,7,(12)], Erdei gyümölcsmártás(12), Alma			Bableves[1,3,9], Óvári szelet[7,(1,6)], Tepsisburgonya[9,(1)], Uborka saláta, T.K. kenyér[1,(7)]			Marhahúsleves[1,3,9], Főtt darált marhahús, Gyümölcsmártás[1,7], Piritott dara[1]			Májgaluskaleves[1,3,9], Lasagne[1,3,7], Túró Rudi[7,(1)]			Magyaros burgonyaleves[1,3,9], Debreceni sertésragu[1,9,(6,7)], Párolt rizs			Palócleves[1,7,9], Diós guba[1,7,8,(12)], Vanília öntet[7,(1,6,8,12)], T.K. kenyér[1,(7)], Görögdinnye			Csontleves[1,3,9], Sült oldalas, Kemencés burgonya(1), Ecetes almapaprika(10,12), Sütemény[3,7,(12)]		
	Energia: 1,172.98 Kcal / 4,903.06 KJ			Energia: 1,315.04 Kcal / 5,496.87 KJ			Energia: 781.00 Kcal / 3,264.58 KJ			Energia: 1,268.78 Kcal / 5,303.50 KJ			Energia: 1,095.36 Kcal / 4,578.60 KJ			Energia: 1,522.89 Kcal / 6,365.68 KJ			Energia: 1,097.52 Kcal / 4,587.63 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
	38.44 g	25.98 g	9.68 g	60.31 g	30.63 g	9.82 g	30.88 g	26.04 g	9.95 g	53.34 g	44.11 g	16.18 g	30.54 g	31.46 g	2.99 g	47.12 g	43.39 g	8.55 g	50.44 g	65.40 g	22.96 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	Gyümölcstea, Kenőmájás(1,6,7,10), T.k. Kenyér[1,(7)], Zöldpaprika			Limonádé, Sült hurka(1), Mustár[10,(12)], Ecetes almapaprika(10,12), T.k. Kenyér[1,(7)]			Gyümölcstea, Soproni felvágott(1,6,7), Margarin(7), Zsemle[1], Paradicsom			Szilvalekváros gombóc[1,3], Fahéjas porcukor			Gyümölcstea, Párizsi(1,6,7,10), Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)]			Gyümölcstea, Főtt császárszalonna, T.k. Kenyér[1,(7)], Lilahagyma			Gyümölcstea, Libazsír, T.k. Kenyér[1,(7)], Zöldhagyma		
	Energia: 530.12 Kcal / 2,215.90 KJ			Energia: 834.99 Kcal / 3,490.26 KJ			Energia: 731.88 Kcal / 3,059.26 KJ			Energia: 323.18 Kcal / 1,350.89 KJ			Energia: 597.55 Kcal / 2,497.76 KJ			Energia: 543.81 Kcal / 2,273.13 KJ			Energia: 1,460.90 Kcal / 6,106.56 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
	20.44 g	14.93 g	6.69 g	34.18 g	34.18 g	11.67 g	17.10 g	30.16 g	9.83 g	2.46 g	1.72 g	0.02 g	17.55 g	20.42 g	6.22 g	19.87 g	15.49 g	0.36 g	56.21 g	46.56 g	12.41 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 reggeli	Tej[7], Sajtos pogácsa[1,7,(6,12,13)]			Gyümölcstea, Füstölt sajt[7,(1)], Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)]			Kakaó[7,(1)], Margarin(7), Kuglóf[1,3,7]			Gyümölcstea, Zöldfűszeres túrókrém[7], T.k. Kenyér[1,(7)]			Gyümölcstea, Gyümölcs joghurt[7,(1)], Kifli[1]			Tej[7], Croissan sajt[1,3,7]			Gyümölcstea, Sajt[7,(1)], Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)], Paradicsom		
	Energia: 644.73 Kcal / 2,694.97 KJ			Energia: 663.64 Kcal / 2,774.02 KJ			Energia: 715.41 Kcal / 2,990.41 KJ			Energia: 450.60 Kcal / 1,883.51 KJ			Energia: 358.73 Kcal / 1,499.49 KJ			Energia: 249.05 Kcal / 1,041.03 KJ			Energia: 596.63 Kcal / 2,493.91 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
	16.36 g	37.24 g	11.38 g	23.20 g	28.61 g	12.21 g	20.72 g	27.71 g	10.72 g	20.02 g	4.78 g	2.37 g	11.91 g	3.06 g	1.25 g	11.58 g	8.32 g	4.30 g	13.00 g	15.89 g	4.18 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	Csirkeraguleves[1,3,9], Rizsfelfújt[3,7,(12)], Erdei gyümölcsmártás(12), Alma			Bableves[1,3,9], Óvári szelet[7,(1,6)], Tepsisburgonya[9,(1)], Uborka saláta, T.K. kenyér[1,(7)]			Marhahúsleves[1,3,9], Főtt darált marhahús, Gyümölcsmártás[1,7], Piritott dara[1]			Májgaluskaleves[1,3,9], Lasagne[1,3,7], Túró Rudi[7,(1)]			Magyaros burgonyaleves[1,3,9], Debreceni sertésragu[1,9,(6,7)], Párolt rizs			Palócleves[1,7,9], Diós guba[1,7,8,(12)], Vanília öntet[7,(1,6,8,12)], T.K. kenyér[1,(7)], Görögdinnye			Csontleves[1,3,9], Sült oldalas, Kemencés burgonya(1), Ecetes almapaprika(10,12), Sütemény[3,7,(12)]		
	Energia: 1,172.98 Kcal / 4,903.06 KJ			Energia: 1,315.04 Kcal / 5,496.87 KJ			Energia: 781.00 Kcal / 3,264.58 KJ			Energia: 1,268.78 Kcal / 5,303.50 KJ			Energia: 1,095.36 Kcal / 4,578.60 KJ			Energia: 1,522.89 Kcal / 6,365.68 KJ			Energia: 1,097.52 Kcal / 4,587.63 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
	38.44 g	25.98 g	9.68 g	60.31 g	30.63 g	9.82 g	30.88 g	26.04 g	9.95 g	53.34 g	44.11 g	16.18 g	30.54 g	31.46 g	2.99 g	47.12 g	43.39 g	8.55 g	50.44 g	65.40 g	22.96 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	Gyümölcstea, Kenőmájás(1,6,7,10), T.k. Kenyér[1,(7)], Zöldpaprika			Limonádé, Sült hurka(1), Mustár[10,(12)], Ecetes almapaprika(10,12), T.k. Kenyér[1,(7)]			Gyümölcstea, Soproni felvágott(1,6,7), Margarin(7), Zsemle[1], Paradicsom			Szilvalekváros gombóc[1,3], Fahéjas porcukor			Gyümölcstea, Párizsi(1,6,7,10), Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)]			Gyümölcstea, Főtt császárszalonna, T.k. Kenyér[1,(7)], Lilahagyma			Gyümölcstea, Libazsír, T.k. Kenyér[1,(7)], Zöldhagyma		
	Energia: 530.12 Kcal / 2,215.90 KJ			Energia: 834.99 Kcal / 3,490.26 KJ			Energia: 731.88 Kcal / 3,059.26 KJ			Energia: 323.18 Kcal / 1,350.89 KJ			Energia: 597.55 Kcal / 2,497.76 KJ			Energia: 543.81 Kcal / 2,273.13 KJ			Energia: 1,460.90 Kcal / 6,106.56 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
	20.44 g	14.93 g	6.69 g	34.18 g	34.18 g	11.67 g	17.10 g	30.16 g	9.83 g	2.46 g	1.72 g	0.02 g	17.55 g	20.42 g	6.22 g	19.87 g	15.49 g	0.36 g	56.21 g	46.56 g	12.41 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. Keresztszennyezés 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 2026.08.17. - 2026.08.23.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
Idősek Otthon a reggeli	Tej[7], Vaj[7], Briós[1,3,7]			Gyümölcsstea, Tojáspástétom[3,7,10,(12)], T.k. Kenyér[1,(7)]			Karamellás tej[7], Minidzsem(12), Fonott kalács[1,3,7]			Gyümölcsstea, Körözött túró[7], T.k. Kenyér[1,(7)], Kígyóborka			Gyümölcsstea, Sajtkrém[7,(1)], T.k. Kenyér[1,(7)], Paradicsom			Kakaó[7,(1)], Ökörszem[1,3,7,(6,12)]			Gyümölcsstea, Kockasajt[7,(1)], Csemege szalámi, T.k. Kenyér[1,(7)]		
	Energia: 716.62 Kcal / 2,995.47 KJ			Energia: 472.08 Kcal / 1,973.29 KJ			Energia: 795.34 Kcal / 3,324.52 KJ			Energia: 468.63 Kcal / 1,958.87 KJ			Energia: 537.94 Kcal / 2,248.59 KJ			Energia: 621.12 Kcal / 2,596.28 KJ			Energia: 703.51 Kcal / 2,940.67 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
	17.54 g	38.94 g	5.08 g	17.46 g	9.66 g	3.41 g	22.09 g	14.72 g	6.61 g	22.44 g	6.31 g	3.26 g	15.19 g	7.07 g	0.38 g	20.10 g	26.64 g	9.34 g	24.24 g	30.76 g	3.48 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	48.04 g	27.36 g	0.67 g	77.97 g	12.01 g	2.76 g	118.58 g	74.85 g	1.11 g	79.69 g	12.01 g	2.65 g	79.64 g	12.01 g	2.63 g	49.39 g	36.89 g	0.81 g	79.46 g	12.01 g	2.95 g
Idősek Otthon a ebéd	Tejszínes tárkonyos sertésragu leves[1,3,7,9], Burgonyás kocka[1,3,9], Csemege uborka[10]			Tejfölös gombaleves[1,3,7,9], Rántott sajt[1,3,7], Párolt rizs, Tartármártás[3,7,10,(1,12)]			Szamócakrémleves[7,(1,6,8,12)], Csirkepörkölt, Galuska[1,3], Uborka saláta			Daragaluska leves[1,3,9], Halfilé lenmagvas bundában[1,3,4], Párolt rizs, Tartármártás[3,7,10,(1,12)]			Zöldségkrémleves[1,7,9], Levesgyöngy[1,3,7], Töltött káposzta[1,3,7,9,(12)], T.K. kenyér[1,(7)]			Húsgombóclevés[1,3,9], Meggyes-mákos szelet[1,7], Vanília öntet[7,(1,6,8,12)]			Zöldborsóleves[1,3,9], Serpenyős pulyka aprópecsenye[9,(1)], T.K. kenyér[1,(7)]		
	Energia: 766.76 Kcal / 3,205.06 KJ			Energia: 1,623.08 Kcal / 6,784.47 KJ			Energia: 1,311.00 Kcal / 5,479.98 KJ			Energia: 1,226.86 Kcal / 5,128.27 KJ			Energia: 824.86 Kcal / 3,447.91 KJ			Energia: 943.87 Kcal / 3,945.38 KJ			Energia: 897.16 Kcal / 3,750.13 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
	29.58 g	20.63 g	2.15 g	24.19 g	37.42 g	6.05 g	91.52 g	24.71 g	5.51 g	36.10 g	31.57 g	5.02 g	31.69 g	43.96 g	14.26 g	29.10 g	31.91 g	8.57 g	42.86 g	16.83 g	4.70 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	93.99 g	0.00 g	2.14 g	124.46 g	4.00 g	3.07 g	161.60 g	34.09 g	1.43 g	117.10 g	4.00 g	3.21 g	76.98 g	0.00 g	3.61 g	120.27 g	57.10 g	2.14 g	100.43 g	0.00 g	1.93 g
Idősek Otthon a vacsora	Gyümölcsstea, Csemege paprikás szalámi(1,6,7), Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)], Kaliforniai paprika			Lekváros derelye[1], Porcukor			Gyümölcsstea, Füstölt sajt[7,(1)], Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)], Paradicsom			Sertés sült, Majonézes burgonya saláta[3,7,10,(1,12)]			Gyümölcsstea, Zala felvágott(1,6,7), Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)], Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Csécsi szalonna(1), T.k. Kenyér[1,(7)], Lilahagyma			Gyümölcsstea, Tejföl[7,(1)], T.k. Kenyér[1,(7)]		
	Energia: 697.07 Kcal / 2,913.75 KJ			Energia: 658.33 Kcal / 2,751.82 KJ			Energia: 756.43 Kcal / 3,161.88 KJ			Energia: 951.96 Kcal / 3,979.19 KJ			Energia: 606.41 Kcal / 2,534.79 KJ			Energia: 849.36 Kcal / 3,550.32 KJ			Energia: 783.27 Kcal / 3,274.07 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	18.52 g	3.57 g	0.03 g	23.24 g	28.61 g	12.23 g	38.33 g	60.14 g	9.60 g	19.03 g	23.58 g	7.61 g	14.23 g	52.47 g	19.45 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
	77.63 g	12.01 g	2.02 g	134.30 g	21.98 g	0.61 g	77.42 g	12.01 g	2.49 g	62.40 g	5.99 g	0.69 g	77.81 g	12.06 g	2.50 g	78.72 g	12.01 g	2.46 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 2026.08.24. - 2026.08.30.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
Idősek Otthona reggeli																					
	Tej[7], Sajtos rúd			Gyümölcsstea, Zöldfűszeres vajkrém[7], T.k. Kenyér[1,(7)], Kaliforniai paprika			Tejeskávé[1,7], Vaj[7], Foszlós kalács[1,3,7]			Gyümölcsstea, Házi húskrém[7,10,(12)], T.k. Kenyér[1,(7)], Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Tonhalkrém[3,4,10,(1,7,12)], T.k. Kenyér[1,(7)], Kígyóborka			Gyümölcsstea, Lekváros táska[1,7,(3,6,12)]			Tej[7], Mini méz, Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)]		
	Energia: 445.35 Kcal / 1,861.56 KJ			Energia: 562.22 Kcal / 2,350.08 KJ			Energia: 845.55 Kcal / 3,534.40 KJ			Energia: 515.80 Kcal / 2,156.04 KJ			Energia: 483.78 Kcal / 2,022.20 KJ			Energia: 459.14 Kcal / 1,919.21 KJ			Energia: 761.32 Kcal / 3,182.32 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
	21.54 g	9.70 g	5.42 g	13.74 g	21.08 g	10.03 g	22.17 g	43.02 g	6.78 g	19.02 g	13.56 g	5.27 g	16.41 g	11.38 g	1.97 g	4.55 g	21.94 g	5.84 g	22.40 g	19.46 g	6.60 g
Idősek Otthona ebéd	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	42.34 g	15.90 g	0.03 g	78.43 g	12.01 g	2.43 g	72.14 g	43.51 g	0.04 g	78.52 g	12.01 g	2.63 g	78.25 g	12.01 g	2.90 g	60.03 g	37.11 g	0.82 g	98.12 g	48.30 g	2.45 g
	Lencsegulyás gazdagon[1,3,9], Morzsás nudli[1,3,(7)], Sárgabarack lekvár, Tk kenyér[1], Alma			Kertészleves[1,3,9], Bazsalikomos paradicsomos ragu, Orsó tészta[1,3], Reszelt sajt[7,(1)], Túró Rudi[7,(1)]			Citromos halgaluska leves[1,3,4,9], Burgonyafőzelék[1,7,9], Vagdalt[1,3,9], T.K. kenyér[1,(7)]			Sajtkrémleves[1,7,9], Zsemlekocka[1], Lecsós csirkecomb(1), Párolt rizs, T.K. kenyér[1,(7)]			Csurgatott tojás leves[1,3,9], Fokhagymás tarja, Burgonyapüré[7], Karottás káposztasaláta			Lebbencsleves[1,3,9], Rántott csirkemell[1,3], Rizi-bizi, Csemege uborka[10]			Csontleves[1,3,9], Csülökpörkölt[9,(1)], Tarhonya[1,3], Ecetes almapaprika(10,12), Sütemény[3,7,(12)]		
	Energia: 1,008.44 Kcal / 4,215.28 KJ			Energia: 838.04 Kcal / 3,503.01 KJ			Energia: 987.79 Kcal / 4,128.96 KJ			Energia: 1,313.30 Kcal / 5,489.59 KJ			Energia: 1,311.28 Kcal / 5,481.15 KJ			Energia: 960.43 Kcal / 4,014.60 KJ			Energia: 863.73 Kcal / 3,610.39 KJ		
Idősek Otthona vacsora	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
	27.86 g	26.56 g	3.45 g	25.56 g	16.76 g	6.10 g	39.47 g	30.30 g	9.84 g	77.14 g	32.34 g	7.98 g	32.15 g	75.25 g	6.87 g	49.07 g	10.27 g	2.27 g	51.21 g	21.23 g	6.29 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	109.68 g	41.87 g	2.02 g	117.82 g	25.00 g	2.49 g	112.77 g	0.00 g	3.03 g	128.27 g	4.24 g	2.58 g	88.29 g	15.17 g	1.55 g	114.37 g	0.00 g	2.14 g	91.07 g	6.59 g	3.41 g
Idősek Otthona reggeli																					
	Gyümölcsstea, Májpástétom[1,(6,7,10)], T.k. Kenyér[1,(7)], Paradicsom			Limonádé, Langalló[1,7]			Gyümölcsstea, Párizsi(1,6,7,10), Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)], Paradicsom			Limonádé, Tepsis burgonya(1), T.k. Kenyér[1,(7)]			Gyümölcsstea, Füstölt-főtt tarja , Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)], Zöldhagyma			Gyümölcsstea, Turista szalámi(1,6,7), Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)], Paradicsom			Gyümölcsstea, Füstölt kolbász, Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)], Jégcsap retek		
	Energia: 588.05 Kcal / 2,458.05 KJ			Energia: 585.59 Kcal / 2,447.77 KJ			Energia: 690.34 Kcal / 2,885.62 KJ			Energia: 1,217.71 Kcal / 5,090.03 KJ			Energia: 1,327.65 Kcal / 5,549.58 KJ			Energia: 664.44 Kcal / 2,777.36 KJ			Energia: 644.00 Kcal / 2,691.92 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
	20.79 g	9.48 g	2.92 g	12.68 g	22.83 g	8.23 g	17.59 g	20.42 g	6.24 g	27.13 g	46.35 g	17.04 g	63.55 g	28.46 g	4.66 g	22.69 g	19.06 g	5.62 g	20.28 g	27.70 g	8.96 g
Idősek Otthona ebéd	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	60.89 g	14.52 g	0.96 g	77.42 g	12.16 g	3.36 g	153.29 g	11.99 g	2.58 g	202.46 g	12.01 g	3.18 g	76.57 g	12.01 g	2.43 g	77.34 g	12.01 g	3.82 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 2026.08.31. - 2026.09.06.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
Idősek Otthona reggeli																					
	Tej[7], Margarin(7), Sós fonott[1,3,7]			Gyümölcsstea, Pulykasonka(1,6,7), Kockasajt[7,(1)], T.k. Kenyér[1,(7)], Zöldpaprika			Kakaó[7,(1)], Vaj[7], Fatörzskifli[1,3,7]			Gyümölcsstea, Füstölt sajt[7,(1)], Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)], Kígyóborka			Gyümölcsstea, Sült zölds. csicseriborsó krém[7,9,(1)], T.k. Kenyér[1,(7)]			Tejeskávé[1,7], Margarin(7), Briós[1,3,7]			Gyümölcsstea, Sajtkrém[7,(1)], T.k. Kenyér[1,(7)], Paradicsom		
	Energia: 572.44 Kcal / 2,392.80 KJ			Energia: 465.91 Kcal / 1,947.50 KJ			Energia: 543.77 Kcal / 2,272.96 KJ			Energia: 668.34 Kcal / 2,793.66 KJ			Energia: 451.49 Kcal / 1,887.23 KJ			Energia: 672.49 Kcal / 2,811.01 KJ			Energia: 558.11 Kcal / 2,332.90 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
	21.58 g	23.70 g	9.22 g	22.48 g	5.38 g	2.38 g	12.26 g	34.36 g	3.30 g	23.60 g	28.65 g	12.21 g	14.70 g	6.43 g	2.64 g	17.52 g	24.94 g	8.89 g	15.98 g	8.60 g	0.38 g
Idősek Otthona ebéd	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	81.07 g	12.01 g	2.62 g	20.59 g	27.49 g	0.17 g	77.94 g	12.01 g	2.49 g	83.02 g	12.01 g	2.87 g	68.58 g	47.34 g	0.68 g	80.46 g	12.01 g	2.68 g
	Szárnyas gulyásleves[1,3,9], Aranygaluska[1,3,7,(12)], Vanília öntet[7,(1,6,8,12)], T.K. kenyér[1,(7)], Alma			Zöldségleves[1,3,9], Brassói aprópecsenye(1), Pirított burgonya, Ecetes almapaprika(10,12)			Paradicsomleves[1,3,9], Csirkehússal rakott brokkoli[1,3,7,9], T.k. Kenyér[1,(7)]			Tarhonyaleves[1,3], Zöldbabfőzelék[1,7,9], Sült kolbász, T.K. kenyér[1,(7)]			Karalábé leves[1,3,7,9], Bakonyi sertésragu[1,7], Párolt rizs, T.K. kenyér[1,(7)]			Bableves gazdagon[1,3,9], Házi fahéjas kalács[1,3,7], T.k. Kenyér[1,(7)]			Almaleves[7,(1,6,8,12)], Fűszeres csirkeszárnny, Kemencés burgonya(1), Csemege uborka[10]		
	Energia: 1,313.14 Kcal / 5,488.93 KJ			Energia: 1,214.05 Kcal / 5,074.73 KJ			Energia: 1,069.86 Kcal / 4,472.01 KJ			Energia: 1,349.39 Kcal / 5,640.45 KJ			Energia: 1,098.47 Kcal / 4,591.60 KJ			Energia: 1,528.10 Kcal / 6,387.46 KJ			Energia: 1,203.74 Kcal / 5,031.63 KJ		
Idősek Otthona vacsora	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
	48.51 g	22.73 g	4.41 g	37.15 g	45.78 g	4.30 g	49.78 g	23.43 g	6.55 g	51.40 g	75.88 g	26.68 g	34.88 g	32.18 g	4.28 g	52.33 g	31.09 g	5.50 g	57.50 g	60.71 g	20.62 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	197.67 g	64.42 g	2.61 g	83.29 g	3.01 g	2.67 g	125.85 g	24.63 g	3.13 g	71.88 g	0.00 g	3.77 g	111.68 g	0.00 g	4.49 g	247.32 g	66.53 g	3.81 g	95.36 g	29.97 g	1.49 g
Idősek Otthona vacsora	Gyümölcsstea, Csemege szalámi, Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)], Kaliforniai paprika			Gyümölcsstea, Virsli, különféle (1,6,7,10), Mustár[10,(12)], Ketchup(1), T.k. Kenyér[1,(7)]			Gyümölcsstea, Körözött túró[7], T.k. Kenyér[1,(7)], Paradicsom			Kapos-túrós lepény[1,3,7]			Gyümölcsstea, Bajai sonkás felvágott(1,6,7), Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)], Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Tojás [3], Gépsonka(1,6,7), Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)], Lilahagyma			Gyümölcsstea, Tepertő(1,7), T.k. Kenyér[1,(7)], Zöldhagyma		
	Energia: 761.78 Kcal / 3,184.24 KJ			Energia: 753.85 Kcal / 3,151.09 KJ			Energia: 556.72 Kcal / 2,327.09 KJ			Energia: 667.52 Kcal / 2,790.23 KJ			Energia: 667.51 Kcal / 2,790.19 KJ			Energia: 649.27 Kcal / 2,713.95 KJ			Energia: 1,582.60 Kcal / 6,615.27 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
	21.78 g	39.08 g	4.16 g	30.13 g	27.68 g	9.55 g	22.08 g	6.27 g	3.28 g	31.48 g	19.69 g	8.13 g	20.68 g	29.98 g	9.73 g	29.11 g	23.34 g	6.62 g	63.27 g	56.88 g	18.78 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
Idősek Otthona vacsora	77.66 g	12.01 g	2.67 g	94.87 g	21.61 g	2.04 g	79.17 g	12.01 g	2.65 g	91.80 g	31.15 g	0.40 g	77.66 g	12.01 g	2.30 g	81.04 g	12.01 g	3.13 g	202.23 g	12.01 g	3.28 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.