

Heti étlap 2026.10.05. - 2026.10.11.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
Idősek Otthona reggeli																					
	Tej[7], Lekváros táska[1,7,(3,6,12)]			Gyümölcsstea, Magyaros vajkrém[7], Tk. kenyér[1], Kígyóborka			Vaníliás tej[7], Margarin(7), Fonott kalács[1,3,7]			Gyümölcsstea, Körözött túró[7], Lilahagyma, Teljes kiőrlésű zsemle[1,(13)]			Gyümölcs joghurt[7,(1)], Kifli[1]			Tej[7], Margarin(7), Kuglóf[1,3,7]			Gyümölcsstea, Mini méz, Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)]		
	Energia: 598.03 Kcal / 2,499.77 KJ			Energia: 490.18 Kcal / 2,048.95 KJ			Energia: 790.94 Kcal / 3,306.13 KJ			Energia: 278.98 Kcal / 1,166.14 KJ			Energia: 309.19 Kcal / 1,292.41 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
	14.74 g	26.44 g	8.28 g	12.52 g	9.50 g	0.09 g	22.03 g	29.02 g	10.57 g	15.50 g	6.09 g	2.97 g	11.90 g	3.06 g	1.25 g	20.26 g	27.17 g	10.40 g	12.21 g	14.96 g	4.16 g
Idősek Otthona ebéd	Csirkeraguleves[1,3,9], Burgonyás kocka[1,3,9], Csemege uborka[10], Alma			Meggyleves[7,(1,6,8,12)], Halfilé ropogós bundában[1,3,4], Majonézes kukorica saláta[3,7,10,(1,12)], Párolt rizs			Daragaluska leves[1,3,9], Zöldborsófőzelék[1,9], Pulykapörkölt feltét[9,(1,7)], T.K. kenyér[1,(7)]			Tarhonyaleves[1,3], Paradicsomos húsgombóc[1,3,9], Főtt burgonya, T.K. kenyér[1,(7)]			Karfiolleves[1,3,7], Roston sült csirkemell, Cheddar sajtmártás[1,7,9], Párolt rizs			Bableves gazdagon[1,3,9], Diós guba[1,7,8,(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, Csemege uborka[10], Sütemény[3,7,(12)]		
	Energia: 745.26 Kcal / 3,115.19 KJ			Energia: 1,410.68 Kcal / 5,896.64 KJ			Energia: 1,068.96 Kcal / 4,468.25 KJ			Energia: 1,240.57 Kcal / 5,185.58 KJ			Energia: 979.84 Kcal / 4,095.73 KJ			Energia: 1,506.47 Kcal / 6,297.04 KJ			Energia: 1,248.78 Kcal / 5,219.90 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
	32.00 g	8.58 g	1.35 g	38.53 g	46.27 g	8.16 g	45.69 g	16.35 g	3.50 g	36.80 g	29.75 g	9.50 g	52.47 g	20.10 g	6.53 g	52.19 g	48.44 g	10.46 g	27.61 g	58.77 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
Idősek Otthona vacsora	Gyümölcsstea, Májkrém[1,(6,7,10)], T.k. Kenyér[1,(7)], Paradicsom			Tepsis burgonya(1), Ecetes almapaprika(10,12), T.k. Kenyér[1,(7)]			Gyümölcsstea, Zala felvágott(1,6,7), Margarin(7), Tk. kenyér[1], Reszelt sárgarépa			Milánói ragu(1,6,7), Makaróni[1,3], Reszelt sajt[7,(1)]			Gyümölcsstea, Füstölt sajt[7,(1)], Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)], Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Margarin(7), Füstölt-főtt tarja , T.k. Kenyér[1,(7)], Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Tejföl[7,(1)], T.k. Kenyér[1,(7)]		
	Energia: 588.05 Kcal / 2,458.05 KJ			Energia: 1,184.61 Kcal / 4,951.67 KJ			Energia: 570.87 Kcal / 2,386.24 KJ			Energia: 541.25 Kcal / 2,262.43 KJ			Energia: 671.48 Kcal / 2,806.79 KJ			Energia: 597.98 Kcal / 2,499.56 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
	20.79 g	9.48 g	2.92 g	28.01 g	46.56 g	17.04 g	17.76 g	23.98 g	7.34 g	20.99 g	13.67 g	3.42 g	23.68 g	28.73 g	12.21 g	20.03 g	22.58 g	4.66 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
Idősek Otthona reggeli	Tej[7], Lekváros táska[1,7,(3,6,12)]			Gyümölcsstea, Magyaros vajkrém[7], Tk. kenyér[1], Kígyóborka			Vaníliás tej[7], Margarin(7), Fonott kalács[1,3,7]			Gyümölcsstea, Körözött túró[7], Lilahagyma, Teljes kiőrlésű zsemle[1,(13)]			Gyümölcs joghurt[7,(1)], Kifli[1]			Tej[7], Margarin(7), Kuglóf[1,3,7]			Gyümölcsstea, Mini méz, Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)]		
	Energia: 598.03 Kcal / 2,499.77 KJ			Energia: 490.18 Kcal / 2,048.95 KJ			Energia: 790.94 Kcal / 3,306.13 KJ			Energia: 278.98 Kcal / 1,166.14 KJ			Energia: 309.19 Kcal / 1,292.41 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
	14.74 g	26.44 g	8.28 g	12.52 g	9.50 g	0.09 g	22.03 g	29.02 g	10.57 g	15.50 g	6.09 g	2.97 g	11.90 g	3.06 g	1.25 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
Idősek Otthona ebéd	Csirkeraguleves[1,3,9], Burgonyás kocka[1,3,9], Csemege uborka[10], Alma			Meggyleves[7,(1,6,8,12)], Halfilé ropogós bundában[1,3,4], Majonézes kukorica saláta[3,7,10,(1,12)], Párolt rizs			Daragaluska leves[1,3,9], Zöldborsófőzelék[1,9], Pulykapörkölt feltét[9,(1,7)], T.K. kenyér[1,(7)]			Tarhonyaleves[1,3], Paradicsomos húsgombóc[1,3,9], Főtt burgonya, T.K. kenyér[1,(7)]			Karfiolleves[1,3,7], Roston sült csirkemell, Cheddar sajtmártás[1,7,9], Párolt rizs			Bableves gazdagon[1,3,9], Diós guba[1,7,8,(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, Csemege uborka[10], Sütemény[3,7,(12)]		
	Energia: 745.26 Kcal / 3,115.19 KJ			Energia: 1,410.68 Kcal / 5,896.64 KJ			Energia: 1,068.96 Kcal / 4,468.25 KJ			Energia: 1,240.57 Kcal / 5,185.58 KJ			Energia: 979.84 Kcal / 4,095.73 KJ			Energia: 1,506.47 Kcal / 6,297.04 KJ			Energia: 1,248.78 Kcal / 5,219.90 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
	32.00 g	8.58 g	1.35 g	38.53 g	46.27 g	8.16 g	45.69 g	16.35 g	3.50 g	36.80 g	29.75 g	9.50 g	52.47 g	20.10 g	6.53 g	52.19 g	48.44 g	10.46 g	27.61 g	58.77 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
Idősek Otthona vacsora	Gyümölcsstea, Májkrém[1,(6,7,10)], T.k. Kenyér[1,(7)], Paradicsom			Tepsis burgonya(1), Ecetes almapaprika(10,12), T.k. Kenyér[1,(7)]			Gyümölcsstea, Zala felvágott(1,6,7), Margarin(7), Tk. kenyér[1], Reszelt sárgarépa			Milánói ragu(1,6,7), Makaróni[1,3], Reszelt sajt[7,(1)]			Gyümölcsstea, Füstölt sajt[7,(1)], Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)], Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Margarin(7), Füstölt-főtt tarja , T.k. Kenyér[1,(7)], Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Tejföl[7,(1)], T.k. Kenyér[1,(7)]		
	Energia: 588.05 Kcal / 2,458.05 KJ			Energia: 1,184.61 Kcal / 4,951.67 KJ			Energia: 570.87 Kcal / 2,386.24 KJ			Energia: 541.25 Kcal / 2,262.43 KJ			Energia: 671.48 Kcal / 2,806.79 KJ			Energia: 597.98 Kcal / 2,499.56 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
	20.79 g	9.48 g	2.92 g	28.01 g	46.56 g	17.04 g	17.76 g	23.98 g	7.34 g	20.99 g	13.67 g	3.42 g	23.68 g	28.73 g	12.21 g	20.03 g	22.58 g	4.66 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

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 2026.10.12. - 2026.10.18.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
Idősek Otthon a reggeli																					
	Gyümölcsstea, Kockasajt[7,(1)], Kifli[1]			Gyümölcsstea, Pritaminos tonhalkrém[3,4,10,(1,7,12)], Zsemle[1]			Kakaó[7,(1)], Margarin(7), Fatörzskifli[1,3,7]			Gyümölcsstea, Zöldfűszeres vajkrém[7], Kifli[1], Jégcsap retek			Tej[7], Tojáspástétom[3,7,10,(12)], Zsemle[1], Paradicsom			Tej[7], Sajtos rúd			Gyümölcsstea, Minidzsem(12), Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)]		
	Energia: 344.76 Kcal / 1,441.10 KJ			Energia: 457.52 Kcal / 1,912.43 KJ			Energia: 416.69 Kcal / 1,741.76 KJ			Energia: 425.85 Kcal / 1,780.05 KJ			Energia: 683.88 Kcal / 2,858.62 KJ			Energia: 445.35 Kcal / 1,861.56 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
	10.51 g	6.36 g	3.32 g	14.17 g	11.16 g	1.89 g	12.18 g	20.36 g	7.10 g	9.01 g	16.60 g	7.93 g	25.85 g	13.96 g	5.79 g	21.54 g	9.70 g	5.42 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
	60.71 g	12.01 g	1.10 g	74.47 g	12.01 g	2.17 g	20.55 g	27.49 g	0.17 g	59.31 g	12.01 g	0.82 g	64.90 g	15.90 g	2.08 g	42.34 g	15.90 g	0.03 g	108.71 g	44.41 g	2.46 g
Idősek Otthon a ebéd																					
	Szárnys gulyásleves[1,3,9], Házi kakaós kalács[1,3,7,(12)], Tk kenyér[1], Mandarin			Zellerkrémleves[1,7,9], Pirított magvak, Rakott burgonya[3,7], Csemege uborka[10]			Zöldborsóleves[1,3,9], Zöldséges rakott tészta[1,3,7,9], Alma			Karalábé leves[1,3,7,9], Budapest sertésragu(1), Párolt rizs			100% Gyümölcslé, Kelkáposzta főzelék[1], Vagdalt[1,3,9], T.K. kenyér[1,(7)]			Húsgombócleves[1,3,9], Aranygaluska[1,3,7,(12)], Vanília öntet[7,(1,6,8,12)]			Kertészleves[1,3,9], Csülökpörkölt[9,(1)], Galuska[1,3], Ecetes almapaprika(10,12), Sütemény[3,7,(12)], T.K. kenyér[1,(7)]		
	Energia: 1,106.81 Kcal / 4,626.47 KJ			Energia: 752.09 Kcal / 3,143.74 KJ			Energia: 942.01 Kcal / 3,937.60 KJ			Energia: 919.30 Kcal / 3,842.67 KJ			Energia: 996.12 Kcal / 4,163.78 KJ			Energia: 1,059.29 Kcal / 4,427.83 KJ			Energia: 1,123.08 Kcal / 4,694.47 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
	39.40 g	13.16 g	3.27 g	28.80 g	42.40 g	12.96 g	31.14 g	18.15 g	3.75 g	31.74 g	32.09 g	5.08 g	33.69 g	26.37 g	8.34 g	33.59 g	23.80 g	5.38 g	65.34 g	23.29 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
	195.07 g	66.53 g	1.32 g	67.89 g	0.00 g	2.57 g	129.30 g	14.55 g	1.69 g	82.92 g	0.00 g	3.69 g	85.66 g	0.00 g	1.85 g	149.98 g	52.52 g	1.93 g	146.71 g	6.59 g	4.45 g
Idősek Otthon a vacsora																					
	Gyümölcsstea, Csemege szalámi, Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)]			Sült kolbász, Mustár[10,(12)], T.k. Kenyér[1,(7)]			Gyümölcsstea, Sült zölds. csicseriborsó krém[7,9,(1)], Tk. kenyér[1]			Rizsfelfújt[3,7,(12)], Erdei gyümölcsmártás(12)			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: 701.47 Kcal / 2,932.14 KJ			Energia: 1,089.18 Kcal / 4,552.77 KJ			Energia: 420.57 Kcal / 1,757.98 KJ			Energia: 932.26 Kcal / 3,896.85 KJ			Energia: 491.56 Kcal / 2,054.72 KJ			Energia: 842.13 Kcal / 3,520.10 KJ			Energia: 614.77 Kcal / 2,569.74 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
	19.45 g	34.16 g	4.16 g	48.33 g	66.52 g	22.73 g	13.81 g	6.93 g	2.37 g	22.04 g	21.30 g	8.85 g	12.05 g	14.96 g	4.16 g	15.81 g	40.86 g	12.41 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
	76.43 g	12.01 g	4.22 g	73.45 g	0.00 g	4.68 g	75.08 g	12.01 g	1.61 g	161.42 g	85.46 g	0.74 g	76.31 g	12.01 g	2.37 g	101.13 g	12.01 g	2.49 g	76.49 g	12.01 g	4.62 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 2026.10.19. - 2026.10.25.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
Idősek Otthona reggeli																					
	Tej[7], Margarin(7), Briós[1,3,7]			Gyümölcsstea, Sajtkrém[7,(1)], Tk. kenyér[1], Reszelt sárgarépa			Karamellás tej[7], Margarin(7), Foszlós kalács[1,3,7]			Gyümölcsstea, Házi húskrém[7,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle[1,(13)], Paradicsom			Gyümölcsstea, Kakaóscsiga[1,3,7]			Tej[7], Pogácsa[1,7,(3)]			Gyümölcsstea, Vajkrém[7], T.k. Kenyér[1,(7)]		
	Energia: 589.54 Kcal / 2,464.28 KJ			Energia: 417.45 Kcal / 1,744.94 KJ			Energia: 703.26 Kcal / 2,939.63 KJ			Energia: 537.87 Kcal / 2,248.30 KJ			Energia: 466.54 Kcal / 1,950.14 KJ			Energia: 493.21 Kcal / 2,061.62 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	14.36 g	7.59 g	0.09 g	21.35 g	28.72 g	10.41 g	17.26 g	14.02 g	5.07 g	6.53 g	8.98 g	8.52 g	17.30 g	19.10 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
	48.00 g	27.36 g	0.67 g	72.19 g	12.01 g	1.39 g	71.40 g	42.45 g	0.03 g	61.84 g	12.65 g	1.34 g	69.95 g	30.65 g	0.98 g	1.44 g	15.90 g	0.01 g	77.03 g	12.01 g	2.43 g
Idősek Otthona ebéd																					
	Bakonyi betyárleves[1,7,9], Túrós derelye[1,7,(3)], Vaniliás tejföl[7], Tk kenyér[1], Alma			Citromos halgaluska leves[1,3,4,9], BBQ sült csirkecomb[1,4,10], Párolt rizs, Csemege uborka[10]			Magyaros gombaleves[1,3,9], Zöldbabfőzelék[1,7,9], Sült debreceni[1,6,7], T.K. kenyér[1,(7)]			Májgaluskaleves[1,3,9], Mac and cheese[7,9,(1,12)], Szarvacskaszerű tészta[1,3], Pirított hagyma[1]			Zöldségleves[1,3,9], Natúr sertésborda, Párolt káposzta, Hagymás tört burgonya, T.K. kenyér[1,(7)]			Marha gulyásleves[1,3,9], Túrós-tejföl tésztára[7], Fodros kocka[1,3], Szalonna pörccel(1), Porcukor, T.K. kenyér[1,(7)]			Csontleves[1,3,9], Brassói aprópecsenye(1), Pirított burgonya, Ecetes almapiroska(10,12), T.K. kenyér[1,(7)], Sütemény[3,7,(12)]		
	Energia: 1,085.88 Kcal / 4,538.98 KJ			Energia: 1,004.19 Kcal / 4,197.51 KJ			Energia: 851.11 Kcal / 3,557.64 KJ			Energia: 1,322.52 Kcal / 5,528.13 KJ			Energia: 939.49 Kcal / 3,927.07 KJ			Energia: 1,690.09 Kcal / 7,064.58 KJ			Energia: 1,406.24 Kcal / 5,878.08 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
	40.50 g	28.29 g	5.34 g	72.15 g	19.53 g	4.15 g	31.98 g	31.51 g	11.04 g	41.13 g	67.60 g	25.61 g	40.80 g	13.86 g	3.79 g	56.53 g	81.18 g	31.83 g	45.03 g	49.99 g	5.80 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	150.50 g	23.89 g	1.91 g	88.40 g	0.00 g	4.47 g	58.56 g	0.00 g	3.11 g	118.01 g	2.88 g	3.25 g	107.02 g	9.99 g	1.83 g	160.24 g	21.98 g	4.87 g	120.33 g	6.59 g	4.83 g
Idősek Otthona vacsora																					
	Gyümölcsstea, Májkrém[1,(6,7,10)], T.k. Kenyér[1,(7)], Kígyóuborka			Gombapaprikás[1,7,9], Galuska[1,3]			Gyümölcsstea, Soproni felvágott[1,6,7], Margarin(7), Tk. kenyér[1], Zöldpaprika			Sült oldalas, Mexikói saláta[3,7,10,(1,12)], T.k. Kenyér[1,(7)]			Gyümölcsstea, Pulykasonka(1,6,7), Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)], Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Csécsi szalonna(1), T.k. Kenyér[1,(7)], Paradicsom			Gyümölcsstea, Tepertőkrém(1,7), T.k. Kenyér[1,(7)], Lilahagyma		
	Energia: 499.96 Kcal / 2,089.83 KJ			Energia: 735.67 Kcal / 3,075.10 KJ			Energia: 635.89 Kcal / 2,658.02 KJ			Energia: 1,554.00 Kcal / 6,495.72 KJ			Energia: 554.67 Kcal / 2,318.52 KJ			Energia: 930.28 Kcal / 3,888.57 KJ			Energia: 776.86 Kcal / 3,247.27 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
	21.15 g	9.52 g	2.90 g	36.83 g	10.19 g	2.55 g	18.49 g	30.98 g	9.62 g	62.27 g	100.66 g	25.46 g	21.03 g	16.48 g	4.62 g	13.91 g	52.44 g	19.47 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
	81.17 g	12.01 g	3.06 g	114.70 g	0.00 g	1.03 g	69.72 g	12.01 g	2.41 g	88.23 g	5.00 g	3.08 g	79.61 g	12.01 g	3.48 g	76.39 g	12.01 g	2.46 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.

Heti étlap 2026.10.26. - 2026.11.01.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
Idősek Otthona reggeli																					
	Tej[7], Margarin(7), Sós fonott[1,3,7]			Gyümölcsstea, Sajt[7,(1)], Margarin(7), Teljes kiőrlésű zsemle[1,(13)], Paradicsom			Tejeskávé[1,7], Margarin(7), Kuglóf[1,3,7]			Gyümölcsstea, Körözött túró[7], Zöldhagyma, Tk. kenyér[1]			Tej[7], Mini méz, Vaj[7], Tk. kenyér[1]			Tej[7], Lekváros táská[1,7,(3,6,12)]			Gyümölcsstea, Magyaros vajkrém[7], T.k. Kenyér[1,(7)]		
	Energia: 572.44 Kcal / 2,392.80 KJ			Energia: 533.75 Kcal / 2,231.08 KJ			Energia: 750.39 Kcal / 3,136.63 KJ			Energia: 1,170.52 Kcal / 4,892.77 KJ			Energia: 730.40 Kcal / 3,053.07 KJ			Energia: 598.03 Kcal / 2,499.77 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
	21.58 g	23.70 g	9.22 g	11.68 g	16.47 g	3.96 g	20.32 g	27.17 g	10.41 g	65.15 g	12.77 g	2.99 g	21.53 g	19.96 g	2.53 g	14.74 g	26.44 g	8.28 g	13.01 g	8.96 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
	42.42 g	15.90 g	0.03 g	60.88 g	12.65 g	1.21 g	80.13 g	47.50 g	0.09 g	197.07 g	12.01 g	1.64 g	90.16 g	48.30 g	1.19 g	49.44 g	41.00 g	0.85 g	76.63 g	12.01 g	2.43 g
Idősek Otthona ebéd																					
	Sárgaborsóleves gazdagon[1,3], Áfonyás-túrós szelet[1,7], Tk kenyér[1]			Lengyeles árpagyöngy leves[1,9], Kolbászos paprikás burgonya[9,(1)], Céklasaláta, T.K. kenyér[1,(7)], Alma			Paradicsomleves[1,3,9], Serpenyős pulyka aprópecsenye[9,(1)], T.K. kenyér[1,(7)]			Marhahúsleves[1,3,9], Főtt darált marhahús, Gyümölcsmártás[1,7], Piritott dara[1]			Tejfölös burgonyaleves[1,3,7,9], Bazsalikomos paradicsomos ragu, Penne tészta[1,3], Reszelt sajt[7,(1)], Mandarin			Palócleves[1,7,9], Szilvás lepény[1,3,7], T.K. kenyér[1,(7)]			Meggyleves[7,(1,6,8,12)], Rántott csirkemell[1,3], Kemencés burgonya(1), Ecetes almapaprika(10,12), Sütemény[3,7,(12)]		
	Energia: 1,142.34 Kcal / 4,774.98 KJ			Energia: 740.63 Kcal / 3,095.83 KJ			Energia: 1,020.26 Kcal / 4,264.69 KJ			Energia: 781.00 Kcal / 3,264.58 KJ			Energia: 806.41 Kcal / 3,370.79 KJ			Energia: 1,141.13 Kcal / 4,769.92 KJ			Energia: 1,004.15 Kcal / 4,197.35 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
	49.24 g	38.33 g	8.80 g	20.59 g	17.53 g	5.88 g	41.53 g	17.35 g	4.72 g	30.88 g	26.04 g	9.95 g	22.76 g	8.12 g	1.24 g	36.14 g	31.96 g	4.28 g	43.24 g	17.26 g	5.84 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	127.19 g	40.21 g	2.33 g	111.73 g	23.01 g	4.61 g	125.20 g	21.98 g	2.30 g	91.73 g	19.98 g	1.07 g	129.53 g	4.00 g	1.23 g	157.20 g	44.84 g	2.16 g	126.43 g	36.56 g	2.89 g
Idősek Otthona vacsora																					
	Gyümölcsstea, Csemege paprikás szalámi(1,6,7), Margarin(7), Zsemle[1], Kígyóborka			Lekváros derelye[1], Porcukor			Gyümölcsstea, Pritaminos padlizsánkrém[3,10,(1,7,12)], Tk. kenyér[1]			Gyümölcsstea, Sült hurka(1), T.k. Kenyér[1,(7)], Ecetes almapaprika(10,12), Mustár[10,(12)]			Gyümölcsstea, Natur joghurt poharas kicsi[7], Kifli[1]			Gyümölcsstea, Gépsonka(1,6,7), Margarin(7), Zsemle[1], Kígyóborka			Gyümölcsstea, Füstölt kolbász, Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)], Zöldpaprika		
	Energia: 674.05 Kcal / 2,817.53 KJ			Energia: 658.33 Kcal / 2,751.82 KJ			Energia: 463.22 Kcal / 1,936.26 KJ			Energia: 850.56 Kcal / 3,555.34 KJ			Energia: 319.42 Kcal / 1,335.18 KJ			Energia: 556.15 Kcal / 2,324.71 KJ			Energia: 646.01 Kcal / 2,700.32 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
	18.45 g	33.12 g	10.52 g	18.52 g	3.57 g	0.03 g	12.20 g	13.80 g	1.65 g	34.74 g	34.81 g	11.67 g	12.63 g	0.71 g	0.35 g	21.91 g	18.35 g	5.30 g	20.28 g	27.78 g	8.96 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	74.47 g	12.01 g	3.31 g	134.30 g	21.98 g	0.61 g	71.70 g	12.01 g	1.32 g	98.26 g	15.02 g	8.56 g	64.53 g	12.01 g	1.27 g	76.35 g	12.01 g	2.27 g	77.66 g	12.01 g	3.82 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.