Heti étlap 2026.11.02. - 2026.11.08.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Idősek Otthona reggeli	Tej[7], Margarin(7), Briós[1,3,7]	Gyümölcstea, Sonkakrém[7,10,(1,6,12)], Teljes kiőrlésű kifli[1]	Vaníliás tej[7], Margarin(7), Foszlós kalács[1,3,7]	Gyümölcstea, Sajt[7,(1)], Margarin(7), Tk. kenyér[1], Zöldpaprika	Gyümölcs joghurt[7,(1)], Teljes kiőrlésű kifli[1]	Gyümölcstea, Sajtkrém[7,(1)], Kaliforniai paprika, Zsemle[1]	Gyümölcstea, Minidzsem(12), Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)]
Energia: 589.54 Kcal / 2,464.28 Kj		Energia: 421.59 Kcal / 1,762.25 Kj		Energia: 707.79 Kcal / 2,958.56 Kj	Energia: 480.76 Kcal / 2,009.58 Kj	Energia: 292.27 Kcal / 1,221.69 Kj	Energia: 453.28 Kcal / 1,894.71 Kj	Energia: 627.59 Kcal / 2,623.33 Kj
Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	17.46 g / 24.94 g / 8.88 g	18.04 g / 15.27 g / 3.03 g	22.03 g / 29.02 g / 10.57 g	12.55 g / 16.51 g / 3.89 g	12.92 g / 3.74 g / 1.17 g	14.58 g / 8.52 g / 0.28 g	12.83 g / 14.96 g / 4.16 g
Szénhidrát / Cukor / Só	48.00 g / 27.36 g / 0.67 g	53.36 g / 12.53 g / 1.38 g	69.50 g / 41.51 g / 0.03 g	69.62 g / 12.01 g / 1.24 g	51.39 g / 13.07 g / 1.02 g	78.86 g / 12.01 g / 1.95 g	108.71 g / 44.41 g / 2.46 g
Idősek Otthona ebéd	Sertés gulyásleves[1,3,9], Káposztás tészta[1,3,9], Porcukor, Alma, Kenyér[1,(7)]	Lencseleves[1,3,9,10,(12)], Milánói ragu(1,6,7), Makaróni[1,3], Reszelt sajt[7,(1)], Tk kenyér[1]	Citromos halgaluska leves[1,3,4,9], Zöldborsófőzelék[1,9], Sertéspörkölt[9,(1,7)], Kenyér[1,(7)]	Zöldségleves[1,3,9], Rakott karfiol[7], Narancs, Kenyér[1,(7)]	100% Gyümölcslé , Mustáros flekken[10,(12)], Hagymás tört burgonya, Ecetes almapaprika(10,12), Túró Rudi[7,(1)]	Lebbencsleves[1,3,9], Paradicsomos húsgombóc[1,3,9], Főtt burgonya, Kenyér[1,(7)]	Csontleves[1,3,9], Rántott sertésborda[1,3], Párolt rizs, Céklasaláta, Sütemény[3,7,(12)]
Energia: 1,193.06 Kcal / 4,986.99 Kj		Energia: 831.03 Kcal / 3,473.71 Kj	Energia: 1,272.34 Kcal / 5,318.38 Kj	Energia: 922.45 Kcal / 3,855.84 Kj	Energia: 1,380.52 Kcal / 5,770.57 Kj	Energia: 1,272.27 Kcal / 5,318.09 Kj	Energia: 944.77 Kcal / 3,949.14 Kj
Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	38.15 g / 21.07 g / 1.50 g	34.73 g / 15.24 g / 3.47 g	49.70 g / 35.45 g / 1.73 g	37.11 g / 33.15 g / 12.26 g	27.80 g / 64.12 g / 7.91 g	41.90 g / 35.00 g / 11.51 g	42.91 g / 17.09 g / 5.11 g
Szénhidrát / Cukor / Só	184.84 g / 48.87 g / 2.91 g	106.82 g / 4.00 g / 1.89 g	103.21 g / 0.00 g / 3.25 g	99.58 g / 0.00 g / 3.01 g	85.52 g / 24.01 g / 2.16 g	160.96 g / 19.98 g / 2.99 g	123.45 g / 14.69 g / 3.64 g
Idősek Otthona vacsora	Gyümölcstea, Májkrém[1,(6,7,10)], Teljes kiőrlésű zsemle[1,(13)], Kígyóuborka	Stefánia Vagdalt[1,3,9], Bugaci saláta*[3,7,10,(1,12)], T.k. Kenyér[1,(7)]	Gyümölcstea, Párizsi(1,6,7,10), Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)], Paradicsom	Gyümölcstea, Pizza[1,7,(6)]	Gyümölcstea, Füstölt kolbász, Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)]	Gyümölcstea, Fokhagymás felvágott, Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)]	Gyümölcstea, Margarin(7), Füstölt-főtt tarja , Lilahagyma, T.k. Kenyér[1,(7)]
Energia: 437.08 Kcal / 1,826.99 Kj		Energia: 1,181.50 Kcal / 4,938.67 Kj	Energia: 690.34 Kcal / 2,885.62 Kj	Energia: 525.21 Kcal / 2,195.38 Kj	Energia: 638.17 Kcal / 2,667.55 Kj	Energia: 491.57 Kcal / 2,054.76 Kj	Energia: 605.97 Kcal / 2,532.95 Kj
Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	19.83 g / 10.10 g / 2.68 g	40.49 g / 67.39 g / 15.89 g	17.59 g / 20.42 g / 6.24 g	19.97 g / 6.84 g / 1.05 g	19.80 g / 27.66 g / 8.96 g	12.05 g / 14.96 g / 4.16 g	20.03 g / 22.50 g / 4.66 g
Szénhidrát / Cukor / Só	65.53 g / 12.65 g / 1.76 g	96.97 g / 3.00 g / 2.92 g	77.42 g / 12.16 g / 3.36 g	66.88 g / 14.01 g / 0.89 g	76.46 g / 12.01 g / 3.82 g	76.31 g / 12.01 g / 2.42 g	79.78 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. Szezámmag 12. Kén dioxid 13. Csillagfürt 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

Heti étlap 2026.11.09. - 2026.11.15.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Idősek Otthona reggeli	Gyümölcstea, Kockasajt[7,(1)], Teljes kiőrlésű kifli[1]	Gyümölcstea, Zöldfűszeres vajkrém[7], Teljes kiőrlésű zsemle[1,(13)], Zöldpaprika	Kakaó[7,(1)], Margarin(7), Fonott kalács[1,3,7]	Gyümölcstea, Körözött túró[7], Lilahagyma, Teljes kiőrlésű zsemle[1,(13)]	Gyümölcstea, Pritaminos padlizsánkrém[3,10,(1,7,12)], Teljes kiőrlésű zsemle[1,(13)]	Tej[7], Pogácsa[1,7,(3)]	Gyümölcstea, Mini méz, Vaj[7], T.k. Kenyér[1,(7)]
Energia: 327.84 Kcal / 1,370.37 Kj	Energia: 499.34 Kcal / 2,087.24 Kj	Energia: 766.64 Kcal / 3,204.56 Kj	Energia: 408.97 Kcal / 1,709.49 Kj	Energia: 431.26 Kcal / 1,802.67 Kj	Energia: 493.21 Kcal / 2,061.62 Kj	Energia: 749.51 Kcal / 3,132.95 Kj	
Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	11.53 g / 7.04 g / 3.24 g	12.42 g / 21.66 g / 9.81 g	22.49 g / 29.56 g / 10.89 g	20.96 g / 6.87 g / 3.04 g	11.77 g / 13.88 g / 1.70 g	17.30 g / 19.10 g / 2.44 g	12.29 g / 28.96 g / 0.36 g
Szénhidrát / Cukor / Só	53.95 g / 12.53 g / 1.16 g	62.79 g / 12.65 g / 1.13 g	76.63 g / 33.52 g / 1.07 g	65.03 g / 12.65 g / 1.34 g	64.00 g / 12.65 g / 1.28 g	1.44 g / 15.90 g / 0.03 g	108.75 g / 44.41 g / 2.42 g
Idősek Otthona ebéd	Csirkeraguleves[1,3,9], Körtés szelet[1,7], Vanília öntet[7,(1,6,8,12)], Alma	Kertészleves[1,3,9], Virslis tarhonyás lecsó[1,3,(6,7,10)], Kenyér[1,(7)]	Lengyeles árpagyöngy leves[1,9], Csirkehússal rakott brokkoli[1,3,7,9]	Daragaluska leves[1,3,9], Chili con carne[9,(1)], Kenyér[1,(7)]	Csurgatott tojás leves[1,3,9], Rántott csirkemell[1,3], Burgonyapüré[7], Csemege uborka[10]	Bakonyi betyárleves[1,7,9], Diós guba[1,7,8,(12)], Vanília öntet[7,(1,6,8,12)], Kenyér[1]	Vegyes gyümölcsleves[1,7], Töltött káposzta[1,3,7,9,(12)], T.K. kenyér[1], Sütemény[3,7,(12)]
Energia: 967.34 Kcal / 4,043.48 Kj	Energia: 679.04 Kcal / 2,838.39 Kj	Energia: 557.83 Kcal / 2,331.73 Kj	Energia: 1,377.88 Kcal / 5,759.54 Kj	Energia: 1,016.97 Kcal / 4,250.93 Kj	Energia: 1,328.44 Kcal / 5,552.88 Kj	Energia: 907.42 Kcal / 3,793.02 Kj	
Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	38.39 g / 26.52 g / 4.58 g	24.23 g / 18.88 g / 6.15 g	34.19 g / 21.55 g / 6.15 g	72.88 g / 32.09 g / 1.52 g	48.15 g / 20.04 g / 4.54 g	44.84 g / 45.43 g / 9.50 g	32.00 g / 33.63 g / 12.53 g
Szénhidrát / Cukor / Só	132.93 g / 76.62 g / 1.87 g	74.94 g / 0.00 g / 2.95 g	23.55 g / 2.65 g / 1.59 g	169.40 g / 0.00 g / 2.82 g	94.65 g / 3.18 g / 2.32 g	170.77 g / 68.13 g / 3.01 g	114.08 g / 33.55 g / 3.12 g
Idősek Otthona vacsora	Gyümölcstea, Csemege szalámi, Margarin(7), Zsemle[1], Kígyóuborka	Gyümölcstea, Tepsis burgonya(1), Vegyes vágott savanyúság, T.k. Kenyér[1,(7)]	Gyümölcstea, Olasz felvágott(1,6,7), Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)], Paradicsom	Gombapaprikás[1,7,9], Galuska[1,3]	Gyümölcstea, Tejföl[7,(1)], T.k. Kenyér[1,(7)]	Gyümölcstea, Gépsonka(1,6,7), Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)], Zöldpaprika	Gyümölcstea, Krinolin(1,6,7,10), Mustár[10,(12)], T.k. Kenyér[1,(7)]
Energia: 738.76 Kcal / 3,088.02 Kj	Energia: 1,231.89 Kcal / 5,149.30 Kj	Energia: 751.76 Kcal / 3,142.36 Kj	Energia: 735.67 Kcal / 3,075.10 Kj	Energia: 783.27 Kcal / 3,274.07 Kj	Energia: 579.17 Kcal / 2,420.93 Kj	Energia: 538.77 Kcal / 2,252.06 Kj	
Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	19.86 g / 38.80 g / 4.08 g	28.00 g / 46.45 g / 17.04 g	18.94 g / 30.36 g / 9.91 g	36.83 g / 10.19 g / 2.55 g	18.61 g / 40.96 g / 20.58 g	23.83 g / 18.63 g / 5.38 g	20.24 g / 12.62 g / 3.80 g
Szénhidrát / Cukor / Só	74.50 g / 12.01 g / 2.96 g	155.51 g / 12.01 g / 2.58 g	76.62 g / 12.01 g / 2.53 g	114.70 g / 0.00 g / 1.03 g	83.83 g / 12.01 g / 2.60 g	79.51 g / 12.01 g / 2.98 g	85.13 g / 12.01 g / 2.32 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. Szezámmag 12. Kén dioxid 13. Csillagfürt 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

Heti étlap 2026.11.16. - 2026.11.22.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Idősek Otthona reggeli	Tej[7], Ökörszem[1,3,7,(6,12)]	Gyümölcstea, Füstölt sajt[7,(1)], Margarin(7), Zsemle[1], Paradicsom	Karamellás tej[7], Margarin(7), Kuglóf[1,3,7]	Gyümölcstea, Sajtkrém[7,(1)], Kifli[1], Jégcsap retek	Gyümölcstea, Tojáspástétom[3,7,10,(12)], Zsemle[1], Kígyóuborka	Kakaó[7,(1)], Margarin(7), Fonott kalács[1,3,7]	Tej[7], Croissan sajtos[1,3,7]
Energia: 573.15 Kcal / 2,395.77 Kj	Energia: 736.55 Kcal / 3,078.78 Kj	Energia: 735.18 Kcal / 3,073.05 Kj	Energia: 374.77 Kcal / 1,566.54 Kj	Energia: 456.90 Kcal / 1,909.84 Kj	Energia: 766.64 Kcal / 3,204.56 Kj	Energia: 249.05 Kcal / 1,041.03 Kj	
Fehérje: 19.64 g; Zsír: 26.10 g; T.Zsírsav: 9.02 g	Fehérje: 21.40 g; Zsír: 28.41 g; T.Zsírsav: 12.15 g	Fehérje: 19.58 g; Zsír: 26.87 g; T.Zsírsav: 10.24 g	Fehérje: 11.94 g; Zsír: 8.24 g; T.Zsírsav: 0.20 g	Fehérje: 16.02 g; Zsír: 9.50 g; T.Zsírsav: 3.33 g	Fehérje: 22.49 g; Zsír: 29.56 g; T.Zsírsav: 10.89 g	Fehérje: 11.58 g; Zsír: 8.32 g; T.Zsírsav: 4.30 g	
Szénhidrát: 39.14 g; Cukor: 26.90 g; Só: 0.81 g	Szénhidrát: 74.78 g; Cukor: 12.01 g; Só: 1.77 g	Szénhidrát: 79.43 g; Cukor: 46.44 g; Só: 0.08 g	Szénhidrát: 62.58 g; Cukor: 12.01 g; Só: 1.07 g	Szénhidrát: 76.01 g; Cukor: 12.01 g; Só: 2.05 g	Szénhidrát: 76.63 g; Cukor: 33.52 g; Só: 1.07 g	Szénhidrát: 6.56 g; Cukor: 15.90 g; Só: 0.15 g	
Idősek Otthona ebéd	Hamis halászlé[1,3,4], Mac and cheese[7,9,(1,12)], Szarvacska tészta[1,3], Alma, Kenyér[1,(7)]	Paradicsomleves[1,3,9], Óvári szelet[7,(1,6)], Mexikói saláta[3,7,10,(1,12)]	Májgaluskaleves[1,3,9], Temesvári sertésragu[7], Párolt rizs	Sütőtök krémleves[1,7,9], Pirított magvak, Sertéspörkölt[9,(1,7)], Főtt burgonya, Céklasaláta, Kenyér[1,(7)]	100% Gyümölcslé , Tejszínes zöldséges halragu[4,(7)], Párolt rizs	Tarhonyaleves[1,3], Vadas pulykaragu[1,7,10,(12)], Orsó tészta[1,3]	Zöldségleves[1,3,9], Fokhagymás cigánypecsenye(1), Tepsisburgonya[9,(1)], Ecetes almapaprika(10,12), Sütemény[3,7,(12)]
Energia: 1,507.39 Kcal / 6,300.89 Kj	Energia: 1,183.74 Kcal / 4,948.03 Kj	Energia: 885.37 Kcal / 3,700.85 Kj	Energia: 1,175.57 Kcal / 4,913.88 Kj	Energia: 771.86 Kcal / 3,226.37 Kj	Energia: 960.09 Kcal / 4,013.18 Kj	Energia: 1,589.07 Kcal / 6,642.31 Kj	
Fehérje: 46.09 g; Zsír: 62.11 g; T.Zsírsav: 22.73 g	Fehérje: 49.78 g; Zsír: 60.85 g; T.Zsírsav: 10.38 g	Fehérje: 29.43 g; Zsír: 26.06 g; T.Zsírsav: 2.71 g	Fehérje: 43.92 g; Zsír: 49.37 g; T.Zsírsav: 5.15 g	Fehérje: 24.39 g; Zsír: 4.95 g; T.Zsírsav: 0.05 g	Fehérje: 40.20 g; Zsír: 21.83 g; T.Zsírsav: 6.42 g	Fehérje: 35.89 g; Zsír: 97.73 g; T.Zsírsav: 17.21 g	
Szénhidrát: 176.91 g; Cukor: 14.78 g; Só: 2.46 g	Szénhidrát: 68.96 g; Cukor: 26.98 g; Só: 1.55 g	Szénhidrát: 81.95 g; Cukor: 0.00 g; Só: 3.86 g	Szénhidrát: 127.98 g; Cukor: 11.11 g; Só: 3.93 g	Szénhidrát: 75.57 g; Cukor: 0.00 g; Só: 2.77 g	Szénhidrát: 109.70 g; Cukor: 3.00 g; Só: 3.96 g	Szénhidrát: 86.08 g; Cukor: 6.59 g; Só: 3.60 g	
Idősek Otthona vacsora	Gyümölcstea, Kenőmájas(1,6,7,10), Tk. kenyér[1], Kígyóuborka	Gyümölcstea, Sült kolbász, Mustár[10,(12)], Tk. kenyér[1]	Gyümölcstea, Házi húskrém[7,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle[1,(13)], Zöldpaprika	Gyümölcstea, Langalló[1,7]	Gyümölcstea, Gépsonka(1,6,7), Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)]	Gyümölcstea, Tepertőkrém(1,7), Lilahagyma, T.k. Kenyér[1,(7)]	Gyümölcstea, Kockasajt[7,(1)], Paradicsom, T.k. Kenyér[1,(7)]
Energia: 496.06 Kcal / 2,073.53 Kj	Energia: 1,107.80 Kcal / 4,630.60 Kj	Energia: 452.92 Kcal / 1,893.21 Kj	Energia: 584.24 Kcal / 2,442.12 Kj	Energia: 571.33 Kcal / 2,388.16 Kj	Energia: 780.82 Kcal / 3,263.83 Kj	Energia: 533.93 Kcal / 2,231.83 Kj	
Fehérje: 19.47 g; Zsír: 15.35 g; T.Zsírsav: 6.42 g	Fehérje: 47.45 g; Zsír: 67.02 g; T.Zsírsav: 22.46 g	Fehérje: 17.70 g; Zsír: 14.14 g; T.Zsírsav: 5.05 g	Fehérje: 12.67 g; Zsír: 22.82 g; T.Zsírsav: 8.23 g	Fehérje: 23.35 g; Zsír: 18.51 g; T.Zsírsav: 5.38 g	Fehérje: 18.54 g; Zsír: 42.60 g; T.Zsírsav: 15.71 g	Fehérje: 15.03 g; Zsír: 6.76 g; T.Zsírsav: 3.50 g	
Szénhidrát: 69.12 g; Cukor: 12.01 g; Só: 2.55 g	Szénhidrát: 77.54 g; Cukor: 12.01 g; Só: 3.42 g	Szénhidrát: 62.88 g; Cukor: 12.65 g; Só: 1.33 g	Szénhidrát: 60.47 g; Cukor: 14.54 g; Só: 0.96 g	Szénhidrát: 78.31 g; Cukor: 12.01 g; Só: 2.98 g	Szénhidrát: 79.55 g; Cukor: 12.01 g; Só: 2.93 g	Szénhidrát: 79.47 g; Cukor: 12.01 g; Só: 2.71 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. Szezámmag 12. Kén dioxid 13. Csillagfürt 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

Heti étlap 2026.11.23. - 2026.11.29.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Idősek Otthona reggeli	Tej[7], Sajtos pogácsa[1,7,(6,12,13)]	Gyümölcstea, Sajt[7,(1)], Margarin(7), Teljes kiőrlésű zsemle[1,(13)], Paradicsom	Tejeskávé[1,7], Margarin(7), Briós[1,3,7]	Gyümölcstea, Sült zölds. csicseriborsó krém[7,9,(1)], Teljes kiőrlésű zsemle[1,(13)]	Gyümölcs joghurt[7,(1)], Teljes kiőrlésű kifli[1]	Gyümölcstea, Soproni felvágott(1,6,7), Margarin(7), Zsemle[1]	Gyümölcstea, Tejfölös túró[7], T.k. Kenyér[1,(7)]
Energia: 644.73 Kcal / 2,694.97 Kj		Energia: 533.75 Kcal / 2,231.08 Kj		Energia: 672.49 Kcal / 2,811.01 Kj	Energia: 388.61 Kcal / 1,624.39 Kj	Energia: 292.27 Kcal / 1,221.69 Kj	Energia: 639.09 Kcal / 2,671.40 Kj	Energia: 447.39 Kcal / 1,870.09 Kj
Fehérje 16.36 g	Zsír 37.24 g	T.Zsírsav 11.38 g	Fehérje 11.68 g	Zsír 16.47 g	T.Zsírsav 3.96 g	Fehérje 17.52 g	Zsír 24.94 g	T.Zsírsav 8.89 g	Fehérje 13.38 g	Zsír 7.01 g	T.Zsírsav 2.42 g	Fehérje 12.92 g	Zsír 3.74 g	T.Zsírsav 1.17 g	Fehérje 17.06 g	Zsír 30.16 g	T.Zsírsav 9.81 g	Fehérje 19.05 g	Zsír 5.96 g	T.Zsírsav 3.12 g
Szénhidrát 35.16 g	Cukor 16.26 g	Só 2.01 g	Szénhidrát 60.88 g	Cukor 12.65 g	Só 1.21 g	Szénhidrát 68.58 g	Cukor 47.34 g	Só 0.68 g	Szénhidrát 67.38 g	Cukor 12.65 g	Só 1.57 g	Szénhidrát 51.39 g	Cukor 13.07 g	Só 1.02 g	Szénhidrát 73.82 g	Cukor 12.01 g	Só 2.95 g	Szénhidrát 78.57 g	Cukor 12.01 g	Só 2.44 g
Idősek Otthona ebéd	Bableves gazdagon[1,3,9], Sárgabarackos gombóc[1,3], Porcukor, Alma, Tk kenyér[1]	Sajtkrémleves[1,7,9], Levesgyöngy[1,3,7], Hentestokány[10,(1,6,7)], Párolt bulgur [1]	Lebbencsleves[1,3,9], Burgonyafőzelék[1,7,9], Vagdalt[1,3,9], Kenyér[1,(7)]	Zöldborsóleves[1,3,9], Zöldséges rakott tészta[1,3,7,9]	Karalábé leves[1,3,7,9], Fűszeres csirkeszárny, Kemencés burgonya(1), Vegyes vágott savanyúság	Sertés gulyásleves[1,3,9], Aranygaluska[1,3,7,(12)], Vanília öntet[7,(1,6,8,12)], T.K. kenyér[1]	Csurgatott tojás leves[1,3,9], Rántott csirkemell[1,3], Burgonyapüré[7], Ecetes almapaprika(10,12),Sütemény[3,7,(12)
Energia: 964.96 Kcal / 4,033.53 Kj		Energia: 810.60 Kcal / 3,388.31 Kj		Energia: 1,008.15 Kcal / 4,214.07 Kj	Energia: 919.21 Kcal / 3,842.30 Kj	Energia: 1,132.12 Kcal / 4,732.26 Kj	Energia: 1,347.12 Kcal / 5,630.96 Kj	Energia: 1,066.08 Kcal / 4,456.21 Kj
Fehérje 27.00 g	Zsír 26.44 g	T.Zsírsav 3.51 g	Fehérje 41.35 g	Zsír 29.24 g	T.Zsírsav 6.15 g	Fehérje 37.73 g	Zsír 32.68 g	T.Zsírsav 11.21 g	Fehérje 32.55 g	Zsír 22.20 g	T.Zsírsav 4.90 g	Fehérje 60.56 g	Zsír 60.94 g	T.Zsírsav 20.54 g	Fehérje 46.23 g	Zsír 33.48 g	T.Zsírsav 4.11 g	Fehérje 48.97 g	Zsír 22.41 g	T.Zsírsav 5.81 g
Szénhidrát 96.57 g	Cukor 33.88 g	Só 1.97 g	Szénhidrát 92.69 g	Cukor 4.24 g	Só 2.12 g	Szénhidrát 119.53 g	Cukor 0.00 g	Só 3.32 g	Szénhidrát 114.87 g	Cukor 4.77 g	Só 1.59 g	Szénhidrát 63.68 g	Cukor 0.00 g	Só 1.75 g	Szénhidrát 184.93 g	Cukor 52.52 g	Só 2.18 g	Szénhidrát 100.73 g	Cukor 9.77 g	Só 3.54 g
Idősek Otthona vacsora	Gyümölcstea, Csemege paprikás szalámi(1,6,7), Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)]	Sült hurka(1), Mustár[10,(12)], T.k. Kenyér[1,(7)], Vegyes vágott savanyúság	Gyümölcstea, Pritaminos tonhalkrém[3,4,10,(1,7,12)], Teljes kiőrlésű zsemle[1,(13)]	Kapros-túrós lepény[1,3,7]	Gyümölcstea, Füstölt-főtt tarja , Margarin(7), Kenyér[1,(7)], Zöldpaprika	Gyümölcstea, Tepertő(1,7), Kockasajt[7,(1)], T.k. Kenyér[1,(7)], Paradicsom	Gyümölcstea, Főtt császárszalonna , T.k. Kenyér[1,(7)], Lilahagyma
Energia: 689.23 Kcal / 2,880.98 Kj		Energia: 781.84 Kcal / 3,268.09 Kj		Energia: 414.52 Kcal / 1,732.69 Kj	Energia: 667.52 Kcal / 2,790.23 Kj	Energia: 597.98 Kcal / 2,499.56 Kj	Energia: 896.11 Kcal / 3,745.74 Kj	Energia: 543.81 Kcal / 2,273.13 Kj
Fehérje 19.89 g	Zsír 33.28 g	T.Zsírsav 10.60 g	Fehérje 34.14 g	Zsír 34.06 g	T.Zsírsav 11.67 g	Fehérje 14.69 g	Zsír 11.94 g	T.Zsírsav 1.75 g	Fehérje 31.48 g	Zsír 19.69 g	T.Zsírsav 8.13 g	Fehérje 20.03 g	Zsír 22.58 g	T.Zsírsav 4.66 g	Fehérje 19.59 g	Zsír 45.46 g	T.Zsírsav 17.29 g	Fehérje 19.87 g	Zsír 15.49 g	T.Zsírsav 0.36 g
Szénhidrát 76.43 g	Cukor 12.01 g	Só 2.02 g	Szénhidrát 83.64 g	Cukor 0.00 g	Só 2.79 g	Szénhidrát 61.47 g	Cukor 12.65 g	Só 1.59 g	Szénhidrát 91.80 g	Cukor 31.15 g	Só 0.40 g	Szénhidrát 77.66 g	Cukor 12.01 g	Só 2.92 g	Szénhidrát 77.93 g	Cukor 12.01 g	Só 3.07 g	Szénhidrát 78.72 g	Cukor 12.01 g	Só 4.18 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. Szezámmag 12. Kén dioxid 13. Csillagfürt 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

Heti étlap 2026.11.30. - 2026.12.06.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Idősek Otthona reggeli	Gyümölcstea, Kockasajt[7,(1)], T.k. Kenyér[1,(7)]	Gyümölcstea, Sajt[7,(1)], Margarin(7), Tk. kenyér[1], Kígyóuborka	Kakaó[7,(1)], Margarin(7), Foszlós kalács[1,3,7]	Gyümölcstea, Zöldfűszeres túrókrém[7], Zöldhagyma, T.k. Kenyér[1,(7)]	Gyümölcstea, Házi húskrém[7,10,(12)], Tk. kenyér[1], Paradicsom	Tej[7], Margarin(7), Sajtos kifli[1,3,7]	Gyümölcstea, Minidzsem(12), Margarin(7), Tk. kenyér[1]
	Energia: 441.14 Kcal / 1,843.97 Kj	Energia: 477.62 Kcal / 1,996.45 Kj	Energia: 683.49 Kcal / 2,856.99 Kj	Energia: 1,188.11 Kcal / 4,966.30 Kj	Energia: 569.83 Kcal / 2,381.89 Kj	Energia: 572.44 Kcal / 2,392.80 Kj	Energia: 596.67 Kcal / 2,494.08 Kj
	Fehérje: 14.99 g; Zsír: 6.76 g; T.Zsírsav: 3.48 g	Fehérje: 12.47 g; Zsír: 16.43 g; T.Zsírsav: 3.89 g	Fehérje: 22.49 g; Zsír: 29.56 g; T.Zsírsav: 10.89 g	Fehérje: 64.02 g; Zsír: 10.78 g; T.Zsírsav: 2.37 g	Fehérje: 17.69 g; Zsír: 13.94 g; T.Zsírsav: 5.02 g	Fehérje: 21.58 g; Zsír: 23.70 g; T.Zsírsav: 9.22 g	Fehérje: 11.94 g; Zsír: 15.46 g; T.Zsírsav: 3.89 g
	Szénhidrát: 79.31 g; Cukor: 12.01 g; Só: 2.70 g	Szénhidrát: 69.10 g; Cukor: 12.01 g; Só: 1.25 g	Szénhidrát: 61.77 g; Cukor: 33.52 g; Só: 0.03 g	Szénhidrát: 207.84 g; Cukor: 12.01 g; Só: 2.81 g	Szénhidrát: 69.54 g; Cukor: 12.01 g; Só: 1.38 g	Szénhidrát: 42.42 g; Cukor: 15.90 g; Só: 1.55 g	Szénhidrát: 100.77 g; Cukor: 44.41 g; Só: 1.20 g
Idősek Otthona ebéd	Frankfurti leves[1,7,9,(6,10)], Tavaszi rizseshús, Alma, Kenyér[1,(7)]	Magyaros burgonyaleves[1,3,9], Lecsó natúrszelethez(1), Natúr sertésborda, Párolt bulgur [1], Kenyér[1,(7)]	Csontleves[1,3,9], Bolognai halragu[4], Penne tészta[1,3], Reszelt sajt[7,(1)]	Tarhonyaleves[1,3], Sült csirkecomb, Fűszeres parázsburgonya[9,(1)], Céklasaláta	100% Gyümölcslé , Sólet füstölt hússal[1,9], Kenyér[1,(7)], Csokoládé figura[7,(1,5,6,8)]	Májgaluskaleves[1,3,9], Házi kakaós kalács[1,3,7,(12)]	Zöldbableves[1,3,7,9], Sült oldalas, Tepsisburgonya[9,(1)], Ecetes almapaprika(10,12), Sütemény[3,7,(12)]
	Energia: 1,128.51 Kcal / 4,717.17 Kj	Energia: 1,070.74 Kcal / 4,475.69 Kj	Energia: 675.32 Kcal / 2,822.84 Kj	Energia: 1,142.18 Kcal / 4,774.31 Kj	Energia: 1,037.36 Kcal / 4,336.16 Kj	Energia: 912.50 Kcal / 3,814.25 Kj	Energia: 1,431.38 Kcal / 5,983.17 Kj
	Fehérje: 40.62 g; Zsír: 38.74 g; T.Zsírsav: 5.57 g	Fehérje: 46.99 g; Zsír: 19.32 g; T.Zsírsav: 5.60 g	Fehérje: 22.48 g; Zsír: 7.64 g; T.Zsírsav: 0.43 g	Fehérje: 73.51 g; Zsír: 24.18 g; T.Zsírsav: 6.16 g	Fehérje: 40.22 g; Zsír: 23.48 g; T.Zsírsav: 6.17 g	Fehérje: 29.14 g; Zsír: 11.27 g; T.Zsírsav: 3.53 g	Fehérje: 53.86 g; Zsír: 74.35 g; T.Zsírsav: 26.47 g
	Szénhidrát: 118.27 g; Cukor: 11.90 g; Só: 3.22 g	Szénhidrát: 122.94 g; Cukor: 0.00 g; Só: 2.89 g	Szénhidrát: 107.55 g; Cukor: 4.00 g; Só: 1.85 g	Szénhidrát: 110.01 g; Cukor: 11.11 g; Só: 2.82 g	Szénhidrát: 104.96 g; Cukor: 10.76 g; Só: 2.51 g	Szénhidrát: 170.08 g; Cukor: 69.71 g; Só: 1.66 g	Szénhidrát: 89.91 g; Cukor: 6.59 g; Só: 3.41 g
Idősek Otthona vacsora	Gyümölcstea, Csemege szalámi, Margarin(7), Zsemle[1], Zöldpaprika	Tepsis burgonya(1), Csemege uborka[10], T.k. Kenyér[1,(7)]	Gyümölcstea, Zala felvágott(1,6,7), Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)], Paradicsom	Gyümölcstea, Sertés sült, Majonézes burgonya saláta[3,7,10,(1,12)]	Gyümölcstea, Csirkemell sonka(1,6,7), Margarin(7), Zsemle[1], Mandarin	Gyümölcstea, Füstölt kolbász, Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)], Lilahagyma	Gyümölcstea, Tejföl[7,(1)], T.k. Kenyér[1,(7)]
	Energia: 689.43 Kcal / 2,881.82 Kj	Energia: 1,177.83 Kcal / 4,923.33 Kj	Energia: 691.36 Kcal / 2,889.88 Kj	Energia: 1,001.50 Kcal / 4,186.27 Kj	Energia: 569.15 Kcal / 2,379.05 Kj	Energia: 654.00 Kcal / 2,733.72 Kj	Energia: 783.27 Kcal / 3,274.07 Kj
	Fehérje: 18.09 g; Zsír: 34.08 g; T.Zsírsav: 4.08 g	Fehérje: 27.59 g; Zsír: 46.42 g; T.Zsírsav: 17.04 g	Fehérje: 18.59 g; Zsír: 23.46 g; T.Zsírsav: 7.63 g	Fehérje: 38.34 g; Zsír: 60.14 g; T.Zsírsav: 9.60 g	Fehérje: 19.34 g; Zsír: 16.43 g; T.Zsírsav: 4.54 g	Fehérje: 20.28 g; Zsír: 27.70 g; T.Zsírsav: 8.96 g	Fehérje: 18.61 g; Zsír: 40.96 g; T.Zsírsav: 20.58 g
	Szénhidrát: 74.99 g; Cukor: 12.01 g; Só: 3.50 g	Szénhidrát: 142.92 g; Cukor: 0.00 g; Só: 4.98 g	Szénhidrát: 76.77 g; Cukor: 12.06 g; Só: 2.51 g	Szénhidrát: 74.43 g; Cukor: 18.00 g; Só: 0.69 g	Szénhidrát: 84.59 g; Cukor: 12.01 g; Só: 1.75 g	Szénhidrát: 79.78 g; Cukor: 12.01 g; Só: 3.83 g	Szénhidrát: 83.83 g; Cukor: 12.01 g; Só: 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. Szezámmag 12. Kén dioxid 13. Csillagfürt 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.