

Étkezés	2026.06.08 Hétfő	2026.06.09 Kedd	2026.06.10 Szerda	2026.06.11 Csütörtök	2026.06.12 Péntek	2026.06.13 Szombat	2026.06.14 Vasárnap
<b>Ebéd</b>	<b>Vegyes gyümölcsleves<sup>1,7</sup></b> E: 345kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 85g, Cuk: 44g, Só: 3,2g <b>Csirkepörkölt</b> E: 659kcal, Zsír: 36g, T.zsír: 5g, Feh.: 75g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 2,4g <b>Szarvacska tészta<sup>1,3</sup></b> E: 332kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 58g, Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>Forma kenyér<sup>1</sup></b> E: 166kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 1,0g <b>Vegyes vágott</b> E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 3,0g <b>Alma</b> E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Brokkolikrémleves levesgyönggyel<sup>1,3,7</sup></b> E: 243kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 4,3g <b>Hentestokány sertés</b> E: 456kcal, Zsír: 38g, T.zsír: 18g, Feh.: 15g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 3,1g <b>Párolt rizs</b> E: 437kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 82g, Cuk: 0g, Só: 3,0g <b>Forma kenyér<sup>1</sup></b> E: 166kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	<b>Hamis gulyásleves<sup>1,3</sup></b> E: 268kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 39g, Cuk: 0g, Só: 3,1g <b>Fasírt ( házi ) tepsin sült<sup>1,3</sup></b> E: 397kcal, Zsír: 29g, T.zsír: 16g, Feh.: 14g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 3,3g <b>Sárgaborsó főzelék<sup>1</sup></b> E: 543kcal, Zsír: 24g, T.zsír: 5g, Feh.: 19g, CH: 57g, Cuk: 0g, Só: 4,1g <b>Forma kenyér<sup>1</sup></b> E: 166kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	<b>Májgombóc leves<sup>1,3,9</sup></b> E: 247kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 6,2g <b>Lecsó pirított tarhonyával<sup>1,3,6,10</sup></b> E: 736kcal, Zsír: 33g, T.zsír: 2g, Feh.: 31g, CH: 85g, Cuk: 10g, Só: 6,0g <b>Forma kenyér<sup>1</sup></b> E: 166kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 1,0g <b>Körte</b> E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Palóclevés<sup>1,7</sup></b> E: 514kcal, Zsír: 35g, T.zsír: 10g, Feh.: 22g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 5,2g <b>Forma kenyér<sup>1</sup></b> E: 166kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 1,0g <b>Kakaós tekercs<sup>1,3,7</sup></b> E: 398kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 13g, CH: 66g, Cuk: 5g, Só: 0,5g	<b>Orjaleves eperlevéllel<sup>1,3,9</sup></b> E: 208kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 2,1g <b>Rántott hal tepsiben<sup>1,3,4</sup></b> E: 298kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 23g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 2,4g <b>Forma kenyér<sup>1</sup></b> E: 166kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 1,0g <b>Franciasaláta<sup>3,7,10</sup></b> E: 452kcal, Zsír: 28g, T.zsír: 15g, Feh.: 12g, CH: 37g, Cuk: 8g, Só: 2,7g	<b>Töklevés<sup>1,7</sup></b> E: 173kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 28g, Cuk: 10g, Só: 5,0g <b>Sült hurka, kolbász</b> E: 941kcal, Zsír: 76g, T.zsír: 25g, Feh.: 50g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 6,7g <b>Hagymás törtburgonya</b> E: 384kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 59g, Cuk: 0g, Só: 1,4g <b>Forma kenyér<sup>1</sup></b> E: 166kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 1,0g <b>Almabefőtt</b> E: 76kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g

**Allergének:**

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt



*Handwritten signature or initials in blue ink.*

## Idős gluténszegény diéta ( egyszeri étkezés ) idős otthon

2026. június 8 - 2026. június 14

Étkezés	2026.06.08 Hétfő	2026.06.09 Kedd	2026.06.10 Szerda	2026.06.11 Csütörtök	2026.06.12 Péntek	2026.06.13 Szombat	2026.06.14 Vasárnap
<b>Ebéd</b>	<p><b>Vegyes gyümölcsleves gsz.<sup>7</sup></b> E: 306kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 76g, Cuk: 42g, Só: 10,0g</p> <p><b>Csirkepörkölt</b> E: 659kcal, Zsír: 36g, T.zsír: 5g, Feh.: 75g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 2,4g</p> <p><b>Orsó tészta gsz.</b> E: 392kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 77g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p><b>Vegyes vágott</b> E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 3,0g</p> <p><b>Alma</b> E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>BrokkolikréMLEVES gsz.<sup>7</sup></b> E: 195kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 4,1g</p> <p><b>Hentestokány sertés gsz.</b> E: 487kcal, Zsír: 41g, T.zsír: 21g, Feh.: 15g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 2,1g</p> <p><b>Párolt rizs</b> E: 437kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 82g, Cuk: 0g, Só: 3,0g</p>	<p><b>Hamis gulyásleves gsz.-tojásm.</b> E: 211kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 3,1g</p> <p><b>Fasírt ( házi ) tepsin sült gsz.<sup>3</sup></b> E: 439kcal, Zsír: 38g, T.zsír: 17g, Feh.: 12g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 3,1g</p> <p><b>Sárgaborsó főzelék gsz.</b> E: 404kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 4g, Feh.: 17g, CH: 48g, Cuk: 0g, Só: 3,3g</p>	<p><b>Csontleves glutén-tojásmentes tésztával<sup>9</sup></b> E: 222kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 3,3g</p> <p><b>Lecsó pirított tarhonyával gsz.<sup>6,10</sup></b> E: 619kcal, Zsír: 24g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 88g, Cuk: 10g, Só: 4,9g</p> <p><b>Körte</b> E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Palócleves gsz.<sup>7</sup></b> E: 448kcal, Zsír: 30g, T.zsír: 9g, Feh.: 15g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 4,1g</p> <p><b>Mákos tészta glutén-tojásmentes tésztával</b> E: 632kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 4g, Feh.: 10g, CH: 104g, Cuk: 20g, Só: 0,2g</p>	<p><b>Csontleves glutén-tojásmentes tésztával<sup>9</sup></b> E: 222kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 3,3g</p> <p><b>Grillezett halszelet<sup>4</sup></b> E: 128kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> <p><b>Franciasaláta<sup>3,7,10</sup></b> E: 452kcal, Zsír: 28g, T.zsír: 15g, Feh.: 12g, CH: 37g, Cuk: 8g, Só: 2,7g</p>	<p><b>Tökleves gsz.<sup>7</sup></b> E: 174kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 29g, Cuk: 10g, Só: 5,0g</p> <p><b>Sült hurka, kolbász</b> E: 941kcal, Zsír: 76g, T.zsír: 25g, Feh.: 50g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 6,7g</p> <p><b>Hagymás törtburgonya</b> E: 384kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 59g, Cuk: 0g, Só: 1,4g</p> <p><b>Almabefőtt</b> E: 76kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>

**Allergének:**

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt



*Handwritten signature or initials.*

## Idős cukros diéta ( egyszeri étkezés ) ebéd

2026. június 8 - 2026. június 14

Étkezés	2026.06.08 Hétfő	2026.06.09 Kedd	2026.06.10 Szerda	2026.06.11 Csütörtök	2026.06.12 Péntek	2026.06.13 Szombat	2026.06.14 Vasárnap
<b>Ebéd</b>	<p>Vegyes gyümölcsleves éd. szerrel<sup>1,7</sup> E: 148kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 1,7g</p> <p>Csirkepörkölt E: 659kcal, Zsír: 36g, T.zsír: 5g, Feh.: 75g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 2,4g</p> <p>Szarvacska tészta 40 g<sup>1,3</sup> E: 189kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Barna magvas kenyér 1 szelet<sup>1,6</sup> E: 173kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> <p>Vegyes vágott éd. szerrel E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 3,0g</p> <p>Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Brokkolikrémleves levesgy.<sup>1,3,7</sup> E: 200kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p>Hentestokány sertés E: 456kcal, Zsír: 38g, T.zsír: 18g, Feh.: 15g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 3,1g</p> <p>Párolt rizs 40 g E: 194kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p>Barna magvas kenyér<sup>1,6</sup> E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Hamis gulyásleves diab.<sup>1,3</sup> E: 186kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 1,8g</p> <p>Fasírt ( házi ) tepsin sült<sup>1,3</sup> E: 397kcal, Zsír: 29g, T.zsír: 16g, Feh.: 14g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 3,3g</p> <p>Sárgaborsó főzelék 100g<sup>1</sup> E: 223kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 3,0g</p> <p>Barna magvas kenyér 1 szelet<sup>1,6</sup> E: 173kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p>	<p>Májgombóc leves<sup>1,3,9</sup> E: 247kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 6,2g</p> <p>Lecsó pirított tarhonyával diétás<sup>1,3,6,10</sup> E: 468kcal, Zsír: 24g, T.zsír: 2g, Feh.: 20g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 5,0g</p> <p>Barna magvas kenyér 1 szelet<sup>1,6</sup> E: 173kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> <p>Körte E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Palócleves<sup>1,7</sup> E: 514kcal, Zsír: 35g, T.zsír: 10g, Feh.: 22g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 5,2g</p> <p>Barna magvas kenyér 1 szelet<sup>1,6</sup> E: 173kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> <p>Kakaós tekercs éd. szerrel<sup>1,3,7</sup> E: 385kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 13g, CH: 62g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p>	<p>Orjaleves eperlevéllel<sup>1,3,9</sup> E: 208kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 2,1g</p> <p>Rántott hal tepsiben<sup>1,3,4</sup> E: 298kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 23g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 2,4g</p> <p>Barna magvas kenyér 1 szelet<sup>1,6</sup> E: 173kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> <p>Franciasaláta éd. szerrel<sup>3,7,10</sup> E: 402kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 14g, Feh.: 13g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 2,8g</p>	<p>Tökleves éd. szerrel<sup>1,7</sup> E: 142kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 5,0g</p> <p>Sült hurka, kolbász E: 941kcal, Zsír: 76g, T.zsír: 25g, Feh.: 50g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 6,7g</p> <p>Hagymás törtburgonya 100g E: 76kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 1,0g</p> <p>Barna magvas kenyér 1 szelet<sup>1,6</sup> E: 173kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> <p>Almabefőtt éd. szerrel E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p>

**Allergének:**

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfű



*Handwritten signature or initials.*

# Étlap

## Idős epe, zsírintenes diéta ( egyszeri étkezés ) ebéd

2026. június 8 - 2026. június 14

Étkezés	2026.06.08 Hétfő	2026.06.09 Kedd	2026.06.10 Szerda	2026.06.11 Csütörtök	2026.06.12 Péntek	2026.06.13 Szombat	2026.06.14 Vasárnap
<b>Ebéd</b>	<b>Vegyes gyümölcsleves<sup>1,7</sup></b> E: 345kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 85g, Cuk: 44g, Só: 3,2g <b>Csirke apró</b> E: 172kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 17g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,7g <b>Szarvacska tészta<sup>1,3</sup></b> E: 332kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 58g, Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>Forma kenyér<sup>1</sup></b> E: 166kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 1,0g <b>Gyümölcspép epés</b> E: 81kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	<b>Brokkolikrémleves epés zsemlekockával<sup>1,7</sup></b> E: 304kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 4,8g <b>Sertéstokány<sup>1</sup></b> E: 390kcal, Zsír: 30g, T.zsír: 9g, Feh.: 22g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 1,6g <b>Párolt rizs</b> E: 437kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 82g, Cuk: 0g, Só: 3,0g <b>Forma kenyér<sup>1</sup></b> E: 166kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	<b>Hamis gulyásleves epés<sup>1,3</sup></b> E: 223kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 1,0g <b>Vagdalt<sup>1,3</sup></b> E: 440kcal, Zsír: 36g, T.zsír: 18g, Feh.: 14g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 2,0g <b>Zöldborsó főzelék püré<sup>1,7</sup></b> E: 398kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 2g, Feh.: 17g, CH: 47g, Cuk: 0g, Só: 2,0g <b>Forma kenyér<sup>1</sup></b> E: 166kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	<b>Májgombóc leves<sup>1,3,9</sup></b> E: 247kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 6,2g <b>Tarhonyás virsli<sup>1,3</sup></b> E: 694kcal, Zsír: 38g, T.zsír: 1g, Feh.: 28g, CH: 61g, Cuk: 0g, Só: 5,7g <b>Forma kenyér<sup>1</sup></b> E: 166kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 1,0g <b>Gyümölcspép</b> E: 41kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	<b>Zöldbabpüréleves sertéshússal<sup>1,7</sup></b> E: 318kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 5g, Feh.: 16g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 5,1g <b>Forma kenyér<sup>1</sup></b> E: 166kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 1,0g <b>Fahéjas tekercs<sup>1,3,7</sup></b> E: 606kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 99g, Cuk: 6g, Só: 0,6g	<b>Orjaleves eperlevéllel<sup>1,3,9</sup></b> E: 208kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 2,1g <b>Natúr halszelet<sup>1,4</sup></b> E: 199kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 20g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 3,3g <b>Forma kenyér<sup>1</sup></b> E: 166kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 1,0g <b>Joghurtos brokkoli saláta<sup>7</sup></b> E: 149kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 17g, Cuk: 8g, Só: 1,2g	<b>Tökleves<sup>1,7</sup></b> E: 173kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 28g, Cuk: 10g, Só: 5,0g <b>Sült krinolin<sup>6,7,9,10</sup></b> E: 293kcal, Zsír: 26g, T.zsír: 0g, Feh.: 14g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 2,7g <b>Tört burgonya</b> E: 293kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 43g, Cuk: 0g, Só: 0,7g <b>Forma kenyér<sup>1</sup></b> E: 166kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 1,0g <b>Almabefőtt</b> E: 76kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g

**Allergének:**

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt



*Handwritten signature or initials.*

## Idős laktózmentes diéta (egyszeri étkezés ) ebéd

2026. június 8 - 2026. június 14

Étkezés	2026.06.08 Hétfő	2026.06.09 Kedd	2026.06.10 Szerda	2026.06.11 Csütörtök	2026.06.12 Péntek	2026.06.13 Szombat	2026.06.14 Vasárnap
<b>Ebéd</b>	<b>Vegyes gyümölcsleves tm<sup>1</sup></b> E: 130kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,6g <b>Csirkepörkölt</b> E: 659kcal, Zsír: 36g, T.zsír: 5g, Feh.: 75g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 2,4g <b>Szarvacska tészta<sup>1,3</sup></b> E: 332kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 58g, Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>Forma kenyér<sup>1</sup></b> E: 166kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 1,0g <b>Vegyes vágott</b> E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 3,0g <b>Alma</b> E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Brokkolikrémléves tejmentes<sup>1,3</sup></b> E: 157kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 1,2g <b>Hentestokány sertés</b> E: 456kcal, Zsír: 38g, T.zsír: 18g, Feh.: 15g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 3,1g <b>Párolt rizs</b> E: 437kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 82g, Cuk: 0g, Só: 3,0g <b>Forma kenyér<sup>1</sup></b> E: 166kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	<b>Hamis gulyásleves<sup>1,3</sup></b> E: 268kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 39g, Cuk: 0g, Só: 3,1g <b>Fasírt ( házi ) tepsin sült<sup>1,3</sup></b> E: 397kcal, Zsír: 29g, T.zsír: 16g, Feh.: 14g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 3,3g <b>Sárgaborsó főzelék<sup>1</sup></b> E: 543kcal, Zsír: 24g, T.zsír: 5g, Feh.: 19g, CH: 57g, Cuk: 0g, Só: 4,1g <b>Forma kenyér<sup>1</sup></b> E: 166kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	<b>Csontleves eperlevéllel<sup>1,3,9</sup></b> E: 225kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 3,3g <b>Lecsó pirított tarhonyával<sup>1,3,6,10</sup></b> E: 736kcal, Zsír: 33g, T.zsír: 2g, Feh.: 31g, CH: 85g, Cuk: 10g, Só: 6,0g <b>Forma kenyér<sup>1</sup></b> E: 166kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 1,0g <b>Körte</b> E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Palócleves tejmentes<sup>1</sup></b> E: 395kcal, Zsír: 26g, T.zsír: 6g, Feh.: 15g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 5,1g <b>Mákos tészta<sup>1</sup></b> E: 589kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 4g, Feh.: 16g, CH: 85g, Cuk: 20g, Só: 0,0g <b>Forma kenyér<sup>1</sup></b> E: 166kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	<b>Orjaleves eperlevéllel<sup>1,3,9</sup></b> E: 208kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 2,1g <b>Rántott hal tm.<sup>1,3,4</sup></b> E: 276kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 23g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 2,4g <b>Párolt brokkoli</b> E: 71kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,9g <b>Forma kenyér<sup>1</sup></b> E: 166kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	<b>Töklevés tm<sup>1</sup></b> E: 130kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 5,0g <b>Sült hurka, kolbász</b> E: 941kcal, Zsír: 76g, T.zsír: 25g, Feh.: 50g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 6,7g <b>Hagymás törtburgonya</b> E: 384kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 59g, Cuk: 0g, Só: 1,4g <b>Forma kenyér<sup>1</sup></b> E: 166kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 1,0g <b>Almabefőtt</b> E: 76kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g

**Allergének:**

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt



*Handwritten signature or initials in blue ink.*

## Idős tejmentes diéta (egyszeri étkezés) ebéd

2026. június 8 - 2026. június 14

Étkezés	2026.06.08 Hétfő	2026.06.09 Kedd	2026.06.10 Szerda	2026.06.11 Csütörtök	2026.06.12 Péntek	2026.06.13 Szombat	2026.06.14 Vasárnap
<b>Ebéd</b>	<b>Vegyes gyümölcsleves tm<sup>1</sup></b> E: 130kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,6g <b>Csirkepörkölt</b> E: 659kcal, Zsír: 36g, T.zsír: 5g, Feh.: 75g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 2,4g <b>Szarvacska tészta<sup>1,3</sup></b> E: 332kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 58g, Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>Forma kenyér<sup>1</sup></b> E: 166kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 1,0g <b>Vegyes vágott</b> E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 3,0g <b>Alma</b> E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Brokkolikréml leves tejmentes<sup>1</sup></b> E: 112kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 1,6g <b>Hentestokány sertés</b> E: 456kcal, Zsír: 38g, T.zsír: 18g, Feh.: 15g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 3,1g <b>Párolt rizs</b> E: 437kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 82g, Cuk: 0g, Só: 3,0g <b>Forma kenyér<sup>1</sup></b> E: 166kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	<b>Hamis gulyásleves<sup>1,3</sup></b> E: 268kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 39g, Cuk: 0g, Só: 3,1g <b>Fasírt ( házi ) tepsin sült<sup>1,3</sup></b> E: 397kcal, Zsír: 29g, T.zsír: 16g, Feh.: 14g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 3,3g <b>Sárgaborsó főzelék<sup>1</sup></b> E: 543kcal, Zsír: 24g, T.zsír: 5g, Feh.: 19g, CH: 57g, Cuk: 0g, Só: 4,1g <b>Forma kenyér<sup>1</sup></b> E: 166kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	<b>Csontleves eperlevéllel<sup>1,3,9</sup></b> E: 225kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 3,3g <b>Lecsó pirított tarhonyával<sup>1,3,6,10</sup></b> E: 736kcal, Zsír: 33g, T.zsír: 2g, Feh.: 31g, CH: 85g, Cuk: 10g, Só: 6,0g <b>Forma kenyér<sup>1</sup></b> E: 166kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 1,0g <b>Körte</b> E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Palócleves tejmentes<sup>1</sup></b> E: 395kcal, Zsír: 26g, T.zsír: 6g, Feh.: 15g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 5,1g <b>Mákos tészta<sup>1</sup></b> E: 589kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 4g, Feh.: 16g, CH: 85g, Cuk: 20g, Só: 0,0g <b>Forma kenyér<sup>1</sup></b> E: 166kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	<b>Orjaleves eperlevéllel<sup>1,3,9</sup></b> E: 208kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 2,1g <b>Rántott hal tm.<sup>1,3,4</sup></b> E: 276kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 23g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 2,4g <b>Párolt brokkoli</b> E: 71kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,9g <b>Forma kenyér<sup>1</sup></b> E: 166kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	<b>Töklevés tm<sup>1</sup></b> E: 130kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 5,0g <b>Sült hurka, kolbász</b> E: 941kcal, Zsír: 76g, T.zsír: 25g, Feh.: 50g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 6,7g <b>Hagymás törtburgonya</b> E: 384kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 59g, Cuk: 0g, Só: 1,4g <b>Forma kenyér<sup>1</sup></b> E: 166kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 1,0g <b>Almabefőtt</b> E: 76kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g

**Allergének:**

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfű



kw 2