

Étlap

Idős normál (egyszeri étkezés) ebéd

2026. szeptember 7 - 2026. szeptember 13

Étkezés	2026.09.07 Hétfő	2026.09.08 Kedd	2026.09.09 Szerda	2026.09.10 Csütörtök	2026.09.11 Péntek	2026.09.12 Szombat	2026.09.13 Vasárnap
Ebéd	Paradicsomleves^{1,3,9} E: 389kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 69g, Cuk: 44g, Só: 2,6g Pirított tarhonya^{1,3} E: 458kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 73g, Cuk: 0g, Só: 6,5g Sertéspörkölt E: 423kcal, Zsír: 35g, T.zsír: 18g, Feh.: 15g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 2,2g Forma kenyér¹ E: 166kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Csemege uborka E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Pulykanyaka leves^{1,3,9} E: 178kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 10,6g Székelykáposzta^{6,7,9,10} E: 625kcal, Zsír: 45g, T.zsír: 20g, Feh.: 21g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 6,3g Forma kenyér¹ E: 166kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Fahéjas szilvaleves^{1,7} E: 241kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 59g, Cuk: 26g, Só: 5,0g Sült tarja E: 513kcal, Zsír: 47g, T.zsír: 10g, Feh.: 20g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 2,2g Burgonyapüré⁷ E: 368kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 49g, Cuk: 0g, Só: 3,3g Forma kenyér¹ E: 166kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Vegyes vágott E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 3,0g	Parasztgaluska leves^{1,3} E: 149kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 7,0g Fasírt (házi) tepsin sült^{1,3} E: 397kcal, Zsír: 29g, T.zsír: 16g, Feh.: 14g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 3,3g Zöldbabfőzelék^{1,7} E: 632kcal, Zsír: 28g, T.zsír: 8g, Feh.: 12g, CH: 79g, Cuk: 26g, Só: 6,0g Forma kenyér¹ E: 166kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Túrórudi^{5,6,7,8} E: 106kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 5g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Lencseleves^{1,6,8,10,11} E: 480kcal, Zsír: 26g, T.zsír: 8g, Feh.: 30g, CH: 33g, Cuk: 0g, Só: 7,4g Krumplis tészta¹ E: 606kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 99g, Cuk: 0g, Só: 3,3g Forma kenyér¹ E: 166kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Karfiol leves^{1,7} E: 189kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 5g, Feh.: 5g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 10,0g Borsos tokány¹ E: 258kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 2g, Feh.: 22g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 3,2g Orsó tészta¹ E: 350kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 62g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Forma kenyér¹ E: 166kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Saláta leves^{1,7} E: 122kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 32g, Cuk: 25g, Só: 0,5g Párizsi csirkemell^{1,3,7} E: 280kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 2g, Feh.: 27g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 1,7g Tartármártás^{3,7,10} E: 102kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 5g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,4g Rizi-bizi E: 371kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 58g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Forma kenyér¹ E: 166kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Almabefőtt 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. Csillagfürt



Handwritten signature: M. S. G.

Étlap

Idős gluténszegény diéta (egyszeri étkezés) idős otthon

2026. szeptember 7 - 2026. szeptember 13

Étkezés	2026.09.07 Hétfő	2026.09.08 Kedd	2026.09.09 Szerda	2026.09.10 Csütörtök	2026.09.11 Péntek	2026.09.12 Szombat	2026.09.13 Vasárnap
Ebéd	Paradicsomleves gsz.-tojásm. E: 250kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 51g, Cuk: 26g, Só: 2,0g Tarhonyáshús gsz.-tojásm. E: 722kcal, Zsír: 33g, T.zsír: 9g, Feh.: 25g, CH: 80g, Cuk: 0g, Só: 3,3g Sertéspörkölt E: 423kcal, Zsír: 35g, T.zsír: 18g, Feh.: 15g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 2,2g Kenyér gm. E: 107kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Csemege uborka E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Pulykanyaka leves gsz.-tojásm.⁹ E: 128kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 2,1g Székelykáposzta^{6,7,9,10} E: 625kcal, Zsír: 45g, T.zsír: 20g, Feh.: 21g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 6,3g Kenyér gm. E: 107kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Fahéjas szilvaleves gsz.⁷ E: 222kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 56g, Cuk: 25g, Só: 5,0g Sült tarja E: 513kcal, Zsír: 47g, T.zsír: 10g, Feh.: 20g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 2,2g Burgonyapüré⁷ E: 368kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 49g, Cuk: 0g, Só: 3,3g Kenyér gm. E: 107kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Vegyes vágott E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 3,0g	Hamis gulyásleves gsz.-tojásm. E: 211kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 3,1g Fasírt (házi) tepsin sült gsz.³ E: 439kcal, Zsír: 38g, T.zsír: 17g, Feh.: 12g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 3,1g Zöldbabfőzelék gsz.⁷ E: 250kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 8g, CH: 44g, Cuk: 10g, Só: 3,0g Kenyér gm. E: 107kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Túrórudi^{5,6,7,8} E: 106kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 5g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Lencseleves gsz.^{1,6,8,10,11} E: 480kcal, Zsír: 26g, T.zsír: 8g, Feh.: 30g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 7,4g Krumplis tészta gsz. E: 676kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 2g, Feh.: 8g, CH: 108g, Cuk: 0g, Só: 1,7g Kenyér gm. E: 107kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Karfiol leves gsz.⁷ E: 191kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 5g, Feh.: 5g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 3,1g Borsos tokány gsz. E: 223kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 2g, Feh.: 21g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 3,2g Orsó tészta gsz. E: 392kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 77g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Kenyér gm. E: 107kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Saláta leves gsz.⁷ E: 186kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 53g, Cuk: 45g, Só: 0,5g Sült csirkemell E: 179kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 30g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Tartármártás^{3,7,10} E: 102kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 5g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,4g Rizi-bizi E: 371kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 58g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Kenyér gm. E: 107kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Almabefőtt 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. Csillagfű



Handwritten signature: K. n. G.

Étlap

Idős cukros diéta (egyszeri étkezés) ebéd

2026. szeptember 7 - 2026. szeptember 13

Étkezés	2026.09.07 Hétfő	2026.09.08 Kedd	2026.09.09 Szerda	2026.09.10 Csütörtök	2026.09.11 Péntek	2026.09.12 Szombat	2026.09.13 Vasárnap
Ebéd	Paradicsomleves éd. szerrel^{1,9} E: 231kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 1,8g Sertéspörkölt E: 423kcal, Zsír: 35g, T.zsír: 18g, Feh.: 15g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 2,2g Pirított tarhonya 50 g^{1,3} E: 458kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 73g, Cuk: 0g, Só: 6,5g Barna magvas kenyér 1 szelet^{1,6} E: 173kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Csemege uborka éd. szerrel E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 1,9g	Pulykanyaka leves^{1,3,9} E: 178kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 10,6g Székelykáposzta^{6,7,9,10} E: 625kcal, Zsír: 45g, T.zsír: 20g, Feh.: 21g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 6,3g Barna magvas kenyér 1 szelet^{1,6} E: 173kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Fahéjas gyümölcsleves éd. szerrel^{1,7} E: 145kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 1,7g Sült tarja E: 513kcal, Zsír: 47g, T.zsír: 10g, Feh.: 20g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 2,2g Burgonyapüré 100 g⁷ E: 125kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 1,5g Barna magvas kenyér 1 szelet^{1,6} E: 173kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Vegyes vágott éd. szerrel E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 3,0g	Parasztagaluska leves^{1,3} E: 149kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 7,0g Fasírt (házi) tepsin sült^{1,3} E: 397kcal, Zsír: 29g, T.zsír: 16g, Feh.: 14g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 3,3g Zöldbabfőzelék éd. szerrel^{1,7} E: 472kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 7g, Feh.: 12g, CH: 51g, Cuk: 0g, Só: 4,1g Barna magvas kenyér 1 szelet^{1,6} E: 173kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Túrórudi éd. szerrel^{5,6,7,8} E: 124kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 5g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Lencseleves^{1,6,8,10,1} E: 480kcal, Zsír: 26g, T.zsír: 8g, Feh.: 30g, CH: 33g, Cuk: 0g, Só: 7,4g Krumplis tészta 40g¹ E: 472kcal, Zsír: 29g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 40g, Cuk: 0g, Só: 1,6g Barna magvas kenyér 1 szelet^{1,6} E: 173kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Karfiol leves^{1,7} E: 189kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 5g, Feh.: 5g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 10,0g Borsos tokány¹ E: 258kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 2g, Feh.: 22g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 3,2g Orsó tészta 50 g¹ E: 202kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Barna magvas kenyér 1 szelet^{1,6} E: 173kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Saláta leves éd. szerrel^{1,7} E: 198kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 38g, Cuk: 0g, Só: 2,1g Párizsi csirkemell^{1,3,7} E: 280kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 2g, Feh.: 27g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 1,7g Tartármártás éd. szerrel^{3,7,10} E: 98kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 5g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Rizi-bizi 40+40g E: 230kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Barna magvas kenyér 1 szelet^{1,6} E: 173kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Almabefőtt éd. szerrel E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,2g

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 in blue ink.

Idős epe, zsírmentes diéta (egyszeri étkezés) ebéd

2026. szeptember 7 - 2026. szeptember 13

Étkezés	2026.09.07 Hétfő	2026.09.08 Kedd	2026.09.09 Szerda	2026.09.10 Csütörtök	2026.09.11 Péntek	2026.09.12 Szombat	2026.09.13 Vasárnap
Ebéd	Sütőtökrémleves^{1,7} E: 219kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 24g, Cuk: 1g, Só: 7,0g Píritott tarhonya^{1,3} E: 458kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 73g, Cuk: 0g, Só: 6,5g Sertéspörkölt epés E: 430kcal, Zsír: 36g, T.zsír: 19g, Feh.: 14g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,6g Forma kenyér¹ E: 166kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Almabefőtt E: 76kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Pulykanyaka leves^{1,3,7} E: 178kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 10,6g Kelkáposztapüré főzelék sertéshússal¹ E: 479kcal, Zsír: 29g, T.zsír: 16g, Feh.: 20g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 8,1g Forma kenyér¹ E: 166kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Fahéjas szilvaleves^{1,7} E: 241kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 59g, Cuk: 26g, Só: 5,0g Natúr sertéskaraj lisztbe forgatva¹ E: 273kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 4g, Feh.: 25g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 2,2g Burgonyapüré⁷ E: 368kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 49g, Cuk: 0g, Só: 3,3g Forma kenyér¹ E: 166kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Almabefőtt E: 76kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Parasztagaluska leves epés^{1,3} E: 136kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 1,9g Vagdalt^{1,3} E: 440kcal, Zsír: 36g, T.zsír: 18g, Feh.: 14g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 2,0g Zöldbabfőzelék püré^{1,7} E: 509kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 3g, Feh.: 15g, CH: 67g, Cuk: 10g, Só: 4,1g Forma kenyér¹ E: 166kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Túrórudi^{5,6,7,8} E: 106kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 5g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldségpüréleves virslivel E: 208kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 5,0g Krumplis tészta epés^{1,7} E: 613kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 2g, Feh.: 12g, CH: 80g, Cuk: 0g, Só: 1,7g Forma kenyér¹ E: 166kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Gyümölcspép E: 41kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Karfiolpüré leves^{1,7} E: 139kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 1,9g Csirketokány¹ E: 218kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 21g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 1,7g Orsó tészta¹ E: 350kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 62g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Forma kenyér¹ E: 166kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Saláta leves^{1,7} E: 122kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 32g, Cuk: 25g, Só: 0,5g Grillezett szelet E: 168kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 27g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 2,2g Tartármártás epés⁷ E: 54kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 9g, Cuk: 1g, Só: 0,3g Párolt rizs E: 437kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 82g, Cuk: 0g, Só: 3,0g Forma kenyér¹ E: 166kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Almabefőtt 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: K. S. G.

Idős laktózmentes diéta (egyszeri étkezés) ebéd

2026. szeptember 7 - 2026. szeptember 13

Étkezés	2026.09.07 Hétfő	2026.09.08 Kedd	2026.09.09 Szerda	2026.09.10 Csütörtök	2026.09.11 Péntek	2026.09.12 Szombat	2026.09.13 Vasárnap
Ebéd	Paradicsomleves^{1,3,9} E: 389kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 69g, Cuk: 44g, Só: 2,6g Sertéspörkölt E: 423kcal, Zsír: 35g, T.zsír: 18g, Feh.: 15g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 2,2g Pirított tarhonya^{1,3} E: 458kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 73g, Cuk: 0g, Só: 6,5g Forma kenyér¹ E: 166kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Csemege uborka E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Pulykanyaka leves^{1,3,9} E: 178kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 10,6g Székelykáposzta tm.^{6,9} E: 561kcal, Zsír: 39g, T.zsír: 15g, Feh.: 20g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 6,2g Forma kenyér¹ E: 166kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Fahéjas szilvaleves tejmentes¹ E: 385kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 102g, CH: 97g, Cuk: 25g, Só: 0,5g Sült tarja E: 513kcal, Zsír: 47g, T.zsír: 10g, Feh.: 20g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 2,2g Burgonyapüré tejmentes E: 169kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 36g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Forma kenyér¹ E: 166kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Vegyes vágott E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 3,0g	Parasztgaluska leves^{1,3} E: 149kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 7,0g Fasírt (házi) tepsin sült^{1,3} E: 397kcal, Zsír: 29g, T.zsír: 16g, Feh.: 14g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 3,3g Zöldbabfőzelék tm.¹ E: 403kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 52g, Cuk: 5g, Só: 3,9g Forma kenyér¹ E: 166kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Túrórudi lm.^{5,6,7,8} E: 102kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 5g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Lencseleves^{1,6,8,10,1} E: 480kcal, Zsír: 26g, T.zsír: 8g, Feh.: 30g, CH: 33g, Cuk: 0g, Só: 7,4g Krumplis tészta¹ E: 606kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 99g, Cuk: 0g, Só: 3,3g Forma kenyér¹ E: 166kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Karfiol leves tm.¹ E: 125kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 1,9g Borsos tokány¹ E: 258kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 2g, Feh.: 22g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 3,2g Orsó tészta¹ E: 350kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 62g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Forma kenyér¹ E: 166kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Saláta leves tm.¹ E: 256kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 60g, Cuk: 25g, Só: 2,0g Párizsi csirkemell tm.^{1,3} E: 269kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 2g, Feh.: 27g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 1,7g Tartármártás lm.^{3,7,10} E: 109kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 4g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,3g Rizi-bizi E: 371kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 58g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Forma kenyér¹ E: 166kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Almabefőtt 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: K. S. G.

Idős tejmentes diéta (egyszeri étkezés) ebéd

2026. szeptember 7 - 2026. szeptember 13

Étkezés	2026.09.07 Hétfő	2026.09.08 Kedd	2026.09.09 Szerda	2026.09.10 Csütörtök	2026.09.11 Péntek	2026.09.12 Szombat	2026.09.13 Vasárnap
Ebéd	Paradicsomleves ^{1,3,9} E: 389kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 69g, Cuk: 44g, Só: 2,6g	Pulykanyaka leves ^{1,3,9} E: 178kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 10,6g	Fahéjas szilvaleves tejmentes ¹ E: 385kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 102g, CH: 97g, Cuk: 25g, Só: 0,5g	Parasztgaluska leves ^{1,3} E: 149kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 7,0g	Lencseleves ^{1,6,8,10,1} E: 480kcal, Zsír: 26g, T.zsír: 8g, Feh.: 30g, CH: 33g, Cuk: 0g, Só: 7,4g	Karfiol leves tm. ¹ E: 125kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 1,9g	Saláta leves tm. ¹ E: 256kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 60g, Cuk: 25g, Só: 2,0g
	Sertéspörkölt E: 423kcal, Zsír: 35g, T.zsír: 18g, Feh.: 15g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 2,2g	Székelykáposzta tm. ^{6,9} E: 561kcal, Zsír: 39g, T.zsír: 15g, Feh.: 20g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 6,2g	Sült tarja E: 513kcal, Zsír: 47g, T.zsír: 10g, Feh.: 20g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 2,2g	Fasírt (házi) tepsin sült ^{1,3} E: 397kcal, Zsír: 29g, T.zsír: 16g, Feh.: 14g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 3,3g	Krumplis tészta ¹ E: 606kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 99g, Cuk: 0g, Só: 3,3g	Borsos tokány ¹ E: 258kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 2g, Feh.: 22g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 3,2g	Natúr csirkemell ¹ E: 194kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 25g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 2,2g
	Pirított tarhonya ^{1,3} E: 458kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 73g, Cuk: 0g, Só: 6,5g	Forma kenyér ¹ E: 166kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Burgonyapüré tejmentes E: 169kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 36g, Cuk: 0g, Só: 1,1g	Zöldbabfőzelék tm. ¹ E: 403kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 52g, Cuk: 5g, Só: 3,9g	Forma kenyér ¹ E: 166kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Orsó tészta ¹ E: 350kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 62g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Rizi-bizi E: 371kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 58g, Cuk: 0g, Só: 0,4g
	Forma kenyér ¹ E: 166kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 1,0g		Forma kenyér ¹ E: 166kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Forma kenyér ¹ E: 166kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Forma kenyér ¹ E: 166kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Forma kenyér ¹ E: 166kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 1,0g
	Csemege uborka E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g		Vegyes vágott E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 3,0g	Babapiskóta ^{1,3} E: 200kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 39g, Cuk: 0g, Só: 0,1g			Almabefőtt 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. Csillagfű



Handwritten signature: K. S. G.