Étlap

Idős normál (egyszeri étkezés) ebéd

2026. június 15 - 2026. június 19

Étkezés	2026.06.15 Hétfő	2026.06.16 Kedd	2026.06.17 Szerda	2026.06.18 Csütörtök	2026.06.19 Péntek	2026.06.20 Szombat	2026.06.21 Vasárnap
Ebéd	Lebbencsleves1, Sertéspörkölt, Lencsefőzelék1,-6,8,10,11, Forma kenyér1 E: 1 236kcal Zsír: 59g Tel.zsír.: 23g Feh.: 47g CH: 117g Cuk: g Só: 14,1g Ca: 4mg	Csontleves csigatésztával1,3,9, Sváb pecsenye, Petrezselymes párolt rizs, Forma kenyér1 E: 1 117kcal Zsír: 36g Tel.zsír.: 4g Feh.: 56g CH: 129g Cuk: g Só: 12,4g Ca: 6mg	Tojásleves1,3, Rántott csirkeszárny1,3, Burgonyapüré7, Forma kenyér1, Csemege uborka E: 1 684kcal Zsír: 124g Tel.zsír.: 23g Feh.: 66g CH: 119g Cuk: g Só: 13,4g Ca: 115mg	Karfiol leves1,7, Szarvacska tészta1,3, Csikóstokány1,7, Forma kenyér1, Vegyes vágott, Alma E: 1 079kcal Zsír: 40g Tel.zsír.: 13g Feh.: 47g CH: 129g Cuk: g Só: 16,2g Ca: 127mg	Frankfurti leves1,7, Túrós csusza tejföllel1,7, Forma kenyér1 E: 1 867kcal Zsír: 123g Tel.zsír.: 38g Feh.: 57g CH: 129g Cuk: g Só: 17,0g Ca: 224mg	Almaleves1,7, Paprikás burgonya lecsókolbásszal 1,3,6,10, Forma kenyér1, Cékla savanyúság10 E: 1 177kcal Zsír: 41g Tel.zsír.: 2g Feh.: 40g CH: 173g Cuk: 43g Só: 11,5g Ca: 75mg	Zöldborsóleves1,3, Töltött káposzta1,7, Forma kenyér1 E: 1 216kcal Zsír: 74g Tel.zsír.: 35g Feh.: 37g CH: 89g Cuk: g Só: 7,3g Ca: 120mg
Energia:	1 235,78kcal	1 117,21kcal	1 684,21kcal	1 079,07kcal	1 867,31kcal	1 177,05kcal	1 215,70kcal
Zsír:	58,90g	36,08g	124,26g	40,43g	122,67g	40,90g	74,01g
Telített zsírsav:	22,78g	3,88g	23,41g	13,35g	38,30g	1,56g	34,84g
Fehérje:	46,70g	56,27g	65,89g	46,77g	57,42g	39,55g	36,97g
Szénhidrát:	117,42g	129,48g	118,71g	129,04g	129,13g	173,14g	89,45g
Hozzáadott cukor:	g	g	g	g	g	42,96g	g
Só:	14,13g	12,42g	13,40g	16,22g	17,00g	11,46g	7,25g
Ca:	4,08mg	6,37mg	114,93mg	127,32mg	223,86mg	75,48mg	120,00mg

Térségi Szociális Gondozási Központ Gyomaendrőd, Hunya

Etap

Idős gluténszegény diéta (egyszeri étkezés) idős otthon

2026. június 15 - 2026. június 19

Étkezés	2026.06.15 Hétfő	2026.06.16 Kedd	2026.06.17 Szerda	2026.06.18 Csütörtök	2026.06.19 Péntek	2026.06.20 Szombat	2026.06.21 Vasárnap
Ebéd	Lebbencsleves gsz., Sertéspörkölt, Lencsefőzelék gsz. +1,6,8,10,11, Kenyér gm. E: 1 061kcal Zsír: 53g Tel.zsír.: 20g Feh.: 38g CH: 93g Cuk: g Só: 8,2g Ca: 2mg	Csontleves glutén-tojásmentes tésztával9, Sváb pecsenye, Petrezselymes párolt rizs, Kenyér gm., Almabefőtt E: 1 129kcal Zsír: 37g Tel.zsír.: 4g Feh.: 51g CH: 133g Cuk: g Só: 8,3g Ca: 6mg	Tojásleves gsz.3, Sült csirkeszárny, Burgonyapüré7, Kenyér gm., Csemege uborka E: 1 084kcal Zsír: 82g Tel.zsír.: 18g Feh.: 56g CH: 82g Cuk: g Só: 7,7g Ca: 116mg	Karfiol leves gsz.7, Orsó tészta gsz., Csikóstokány gsz.7, Kenyér gm., Vegyes vágott, Alma E: 1 091kcal Zsír: 46g Tel.zsír.: 16g Feh.: 31g CH: 133g Cuk: g Só: 8,6g Ca: 112mg	Frankfurti leves gsz.7, Túrós csusza tejföllel gsz.+ tojásm.7, Kenyér gm. E: 1 823kcal Zsír: 123g Tel.zsír.: 38g Feh.: 45g CH: 124g Cuk: g Só: 13,8g Ca: 200mg	Almaleves gsz.7, Paprikás burgonya virslivel gsz., Kenyér gm., Cékla savanyúság10 E: 940kcal Zsír: 42g Tel.zsír.: 4g Feh.: 24g CH: 116g Cuk: 25g Só: 4,9g Ca: 92mg	Zöldborsóleves gsz.3, Húsgombóc3, Tökfőzelék gsz.7, Kenyér gm. E: 803kcal Zsír: 38g Tel.zsír.: 17g Feh.: 23g CH: 79g Cuk: 10g Só: 9,1g Ca: 44mg
Energia:	1 061,38kcal	1 129,49kcal	1 083,64kcal	1 091,03kcal	1 822,77kcal	940,26kcal	802,54kcal
Zsír:	52,93g	36,58g	81,86g	46,37g	123,25g	42,20g	38,47g
Telített zsírsav:	20,48g	3,88g	18,03g	15,56g	38,24g	4,22g	16,53g
Fehérje:	38,32g	50,85g	56,46g	30,57g	45,39g	24,08g	22,73g
Szénhidrát:	92,64g	132,78g	81,96g	132,91g	124,14g	116,33g	79,29g
Hozzáadott cukor:	g	g	g	g	g	24,98g	9,99g
Só:	8,17g	8,25g	7,70g	8,65g	13,78g	4,95g	9,14g
Ca:	1,67mg	6,37mg	115,63mg	112,15mg	199,94mg	91,95mg	43,56mg

Térségi Szociális Gondozási Központ, Gyomaendrőd, Csanyszállás, Hunya

Idős cukros diéta (egyszeri étkezés) ebéd

2026. június 15 - 2026. június 19

Étkezés	2026.06.15 Hétfő	2026.06.16 Kedd	2026.06.17 Szerda	2026.06.18 Csütörtök	2026.06.19 Péntek	2026.06.20 Szombat	2026.06.21 Vasárnap
Ebéd	Lebbencsleves$_{1}$, Sertéspörkölt, Lencsefőzelék$_{1,6,8,10,11}$, Barna magvas kenyér 1 szelet$_{1,6}$ E: 1 243kcal Zsír: 63g Tel.zsír.: 23g Feh.: 48g CH: 108g Cuk: g Só: 13,7g Ca: 4mg	Csontleves csigatésztával$_{1,3,9}$, Sváb pecsenye, Petrezselymes párolt rizs 40 g, Barna magvas kenyér 1 szelet$_{1,6}$ E: 858kcal Zsír: 36g Tel.zsír.: 3g Feh.: 53g CH: 71g Cuk: g Só: 10,5g Ca: 3mg	Tojásleves$_{1,3}$, Rántott csirkeszárny$_{1,3}$, Burgonyapüré 100 g$_{7}$, Barna magvas kenyér 1 szelet$_{1,6}$, Csemege uborka éd. szerrel E: 1 455kcal Zsír: 117g Tel.zsír.: 23g Feh.: 62g CH: 79g Cuk: g Só: 12,8g Ca: 38mg	Karfiol leves$_{1,7}$, Csikóstokány$_{1,7}$, Szarvacska tészta 40 g$_{1,3}$, Barna magvas kenyér 1 szelet$_{1,6}$, Vegyes vágott éd. szerrel, Alma E: 943kcal Zsír: 44g Tel.zsír.: 13g Feh.: 43g CH: 90g Cuk: g Só: 16,0g Ca: 119mg	Frankfurti leves$_{1,7}$, Túrós csusza tejföllel 40 g$_{1,7}$, Barna magvas kenyér 1 szelet$_{1,6}$ E: 1 004kcal Zsír: 54g Tel.zsír.: 8g Feh.: 43g CH: 81g Cuk: g Só: 6,9g Ca: 154mg	Almaleves éd. szerrel$_{1,7}$, Paprikás burgonya lecsókolbásszal diétás$_{1,3,6,10}$, Barna magvas kenyér 1 szelet$_{1,6}$, Almabefőtt éd. szerrel E: 802kcal Zsír: 32g Tel.zsír.: 1g Feh.: 29g CH: 99g Cuk: g Só: 5,5g Ca: 73mg	Zöldborsóleves diétás$_{1,3}$, Töltött káposzta$_{1,7}$, Barna magvas kenyér 1 szelet$_{1,6}$ E: 1 233kcal Zsír: 78g Tel.zsír.: 35g Feh.: 39g CH: 81g Cuk: g Só: 4.6g Ca: 120mg
Energia:	1 243,01kcal	858,20kcal	1 455,43kcal	943,42kcal	1 003,76kcal	802,37kcal	1 232,87kcal
Zsír:	62,83g	35,59g	117,32g	43,76g	54,14g	31,55g	77,98g
Telített zsírsav:	22,78g	3,22g	23,01g	13,35g	8,36g	1,33g	34,84g
Fehérje:	47,82g	52,60g	62,08g	42,89g	42,89g	29,32g	38,75g
Szénhidrát:	107,87g	70,64g	78,95g	90,29g	81,48g	98,97g	81,48g
Hozzáadott cukor:	g	g	g	g	g	g	g
Só:	13,72g	10,52g	12,83g	15,96g	6,88g	5,54g	4,62g
Ca:	4,08mg	3,43mg	37,98mg	119,35mg	153,90mg	73,38mg	120,00mg

Térségi Szociális Gondozási Központ • Gyomaendrőd, Szabadság tér Hivatala

Idős epe, zsírmentes diéta (egyszeri étkezés) ebéd

2026. június 15 - 2026. június 19

Étkezés	2026.06.15 Hétfő	2026.06.16 Kedd	2026.06.17 Szerda	2026.06.18 Csütörtök	2026.06.19 Péntek	2026.06.20 Szombat	2026.06.21 Vasárnap
Ebéd	Lebbencsleves epés[1], Kelkáposzta főzelék[1], Sertés apró, Forma kenyér[1] E: 981kcal Zsír: 48g Tel.zsír.: 12g Feh.: 44g CH: 93g Cuk: g Só: 11,4g Ca: 2mg	Csontleves csigatésztával[1,3,9], Csirkecombfilé pecsenyemártással[1], Petrezselymes párolt rizs, Forma kenyér[1] E: 1 103kcal Zsír: 35g Tel.zsír.: 4g Feh.: 55g CH: 131g Cuk: g Só: 12,4g Ca: 6mg	Köménymagosleves zsemlekockával[1], Sült csirkeszárny, Burgonyapüré[7], Forma kenyér[1], Gyümölcspép E: 1 297kcal Zsír: 88g Tel.zsír.: 19g Feh.: 62g CH: 116g Cuk: g Só: 8,3g Ca: 109mg	Karfiolpüré leves[1,7], Szarvacska tészta[1,3], Sertés apró, Forma kenyér[1], Gyümölcspép epés E: 1 136kcal Zsír: 49g Tel.zsír.: 13g Feh.: 47g CH: 126g Cuk: g Só: 4,7g Ca: 109mg	Kelkáposztapüré leves virslikarikával[7], Túrós tészta epés[1,7], Forma kenyér[1] E: 888kcal Zsír: 30g Tel.zsír.: 1g Feh.: 44g CH: 110g Cuk: g Só: 4,3g Ca: 96mg	Almaleves[1,7], Paprikás burgonya virslivel[1,3], Forma kenyér[1], Cékla savanyúság[10] E: 1 089kcal Zsír: 35g Tel.zsír.: 1g Feh.: 34g CH: 169g Cuk: 43g Só: 11,6g Ca: 75mg	Zöldborsópürél-eves[1,3], Húsgombóc[3], Tökfőzelék[1,7], Forma kenyér[1] E: 1 115kcal Zsír: 43g Tel.zsír.: 17g Feh.: 35g CH: 137g Cuk: 20g Só: 15,6g Ca: 55mg
Energia:	981,42kcal	1 103,43kcal	1 296,81kcal	1 136,37kcal	888,43kcal	1 089,05kcal	1 114,73kcal
Zsír:	47,53g	34,54g	87,91g	48,86g	30,23g	34,80g	42,71g
Telített zsírsav:	12,36g	3,88g	18,53g	12,57g	1,19g	1,09g	16,96g
Fehérje:	44,15g	54,94g	61,57g	46,90g	43,89g	34,43g	34,92g
Szénhidrát:	92,96g	131,38g	116,17g	126,26g	109,98g	168,53g	137,34g
Hozzáadott cukor:	g	g	g	g	g	42,96g	19,98g
Só:	11,39g	12,39g	8,27g	4,75g	4,26g	11,60g	15,57g
Ca:	1,59mg	6,37mg	108,93mg	109,46mg	95,94mg	75,48mg	55,31mg

Térségi Szociális Gondozási Központ Gyomaendrőd, Csárdaszállás, Hunya

Idős laktózmentes diéta (egyszeri étkezés) ebéd

2026. június 15 - 2026. június 19

Étkezés	2026.06.15 Hétfő	2026.06.16 Kedd	2026.06.17 Szerda	2026.06.18 Csütörtök	2026.06.19 Péntek	2026.06.20 Szombat	2026.06.21 Vasárnap
Ebéd	Lebbencsleves1, Sertéspörkölt, Lencsefőzelék1,-6,8,10,11, Forma kenyér1 E: 1 236kcal Zsír: 59g Tel.zsír.: 23g Feh.: 47g CH: 117g Cuk: g Só: 14,1g Ca: 4mg	Csontleves csigatésztával1,3,9, Sváb pecsenye, Petrezselymes párolt rizs, Forma kenyér1 E: 1 117kcal Zsír: 36g Tel.zsír.: 4g Feh.: 56g CH: 129g Cuk: g Só: 12,4g Ca: 6mg	Tojásleves1,3, Rántott csirkeszárny1,3, Burgonyapüré tejmentes, Forma kenyér1, Csemege uborka E: 1 485kcal Zsír: 109g Tel.zsír.: 23g Feh.: 63g CH: 106g Cuk: g Só: 11,3g Ca: 50mg	Karfiol leves tm.1, Szarvacska tészta1,3, Csikóstokány tm1, Forma kenyér1, Alma E: 983kcal Zsír: 40g Tel.zsír.: 11g Feh.: 38g CH: 118g Cuk: g Só: 6,4g Ca: 42mg	Frankfurti leves tm.1, Prézlis tészta1, Forma kenyér1 E: 1 291kcal Zsír: 33g Tel.zsír.: 2g Feh.: 35g CH: 209g Cuk: 28g Só: 11,3g Ca: mg	Almaleves tejmentes1, Paprikás burgonya lecsókolbásszal 1,3,6,10, Forma kenyér1, Cékla savanyúság10 E: 1 034kcal Zsír: 40g Tel.zsír.: 1g Feh.: 38g CH: 136g Cuk: 12g Só: 7,5g Ca: 8mg	Zöldborsóleves1,3, Töltött káposzta tm.1, Forma kenyér1 E: 1 059kcal Zsír: 58g Tel.zsír.: 22g Feh.: 34g CH: 92g Cuk: g Só: 7,0g Ca: mg
Energia:	1 235,78kcal	1 117,21kcal	1 485,15kcal	982,74kcal	1 291,37kcal	1 034,16kcal	1 059,34kcal
Zsír:	58,90g	36,08g	108,93g	39,75g	32,53g	39,97g	57,57g
Telített zsírsav:	22,78g	3,88g	22,95g	10,88g	2,43g	1,09g	21,73g
Fehérje:	46,70g	56,27g	62,99g	38,46g	34,72g	37,63g	33,89g
Szénhidrát:	117,42g	129,48g	106,02g	117,82g	209,30g	136,17g	91,84g
Hozzáadott cukor:	g	g	g	g	27,72g	11,99g	g
Só:	14,13g	12,42g	11,27g	6,35g	11,29g	7,45g	6,95g
Ca:	4,08mg	6,37mg	49,83mg	41,94mg	mg	8,40mg	mg

Térségi Szociális Gondozási Központ Gyöngyösmellék, Hanyi

Napi

Idős tejmentes diéta (egyszeri étkezés) ebéd

2026. június 15 - 2026. június 19

Étkezés	2026.06.15 Hétfő	2026.06.16 Kedd	2026.06.17 Szerda	2026.06.18 Csütörtök	2026.06.19 Péntek	2026.06.20 Szombat	2026.06.21 Vasárnap
Ebéd	Lebbencsleves$_{1}$, Sertéspörkölt, Lencsefőzelék$_{1,6,8,10,11}$, Forma kenyér$_{1}$ E: 1 236kcal Zsír: 59g Tel.zsír.: 23g Feh.: 47g CH: 117g Cuk: g Só: 14,1g Ca: 4mg	Csontleves csigatésztával$_{1,3,9}$, Sváb pecsenye, Petrezselymes párolt rizs, Forma kenyér$_{1}$ E: 1 117kcal Zsír: 36g Tel.zsír.: 4g Feh.: 56g CH: 129g Cuk: g Só: 12,4g Ca: 6mg	Tojásleves$_{1,3}$, Rántott csirkeszárny$_{1,3}$, Burgonyapüré tejmentes, Forma kenyér$_{1}$, Csemege uborka E: 1 485kcal Zsír: 109g Tel.zsír.: 23g Feh.: 63g CH: 106g Cuk: g Só: 11,3g Ca: 50mg	Karfiol leves tm.$_{1}$, Szarvacska tészta$_{1,3}$, Csikóstokány tm$_{1}$, Forma kenyér$_{1}$, Vegyes vágott, Alma E: 1 019kcal Zsír: 40g Tel.zsír.: 11g Feh.: 39g CH: 125g Cuk: g Só: 8,7g Ca: 42mg	Frankfurti leves tm.$_{1}$, Prézlis tészta$_{1}$, Forma kenyér$_{1}$ E: 1 291kcal Zsír: 33g Tel.zsír.: 2g Feh.: 35g CH: 209g Cuk: 28g Só: 11,3g Ca: mg	Almaleves tejmentes$_{1}$, Paprikás burgonya lecsókolbásszal$_{1,3,6,10}$, Forma kenyér$_{1}$, Cékla savanyúság$_{10}$ E: 1 034kcal Zsír: 40g Tel.zsír.: 1g Feh.: 38g CH: 136g Cuk: 12g Só: 7,5g Ca: 8mg	Zöldborsóleves$_{1,3}$, Töltött káposzta tm.$_{1}$, Forma kenyér$_{1}$ E: 1 059kcal Zsír: 58g Tel.zsír.: 22g Feh.: 34g CH: 92g Cuk: g Só: 7,0g Ca: mg
Energia:	1 235,78kcal	1 117,21kcal	1 485,15kcal	1 018,74kcal	1 291,37kcal	1 034,16kcal	1 059,34kcal
Zsír:	58,90g	36,08g	108,93g	39,91g	32,53g	39,97g	57,57g
Telített zsírsav:	22,78g	3,88g	22,95g	10,89g	2,43g	1,09g	21,73g
Fehérje.	46,70g	56,27g	62,99g	39,50g	34,72g	37,63g	33,89g
Szénhidrát:	117,42g	129,48g	106,02g	125,30g	209,30g	136,17g	91,84g
Hozzáadott cukor:	g	g	g	g	27,72g	11,99g	g
Só:	14,13g	12,42g	11,27g	8,73g	11,29g	7,45g	6,95g
Ca:	4,08mg	6,37mg	49,83mg	41,94mg	mg	8,40mg	mg

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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

Térségi Szociális Gondozási Központ Gyomaendrőd, Csorvás, Hunya