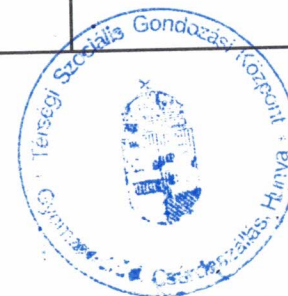


Étkezés	2026.07.27 Hétfő	2026.07.28 Kedd	2026.07.29 Szerda	2026.07.30 Csütörtök	2026.07.31 Péntek	2026.08.01 Szombat	2026.08.02 Vasárnap
Reggeli	Gyümölcs tea, Diós búrkifli 1 db 60 g-os ^{1,7,8} , Mákos búrkifli 1 db 100 g- OS ^{1,7} E: 661kcal Zsír: 30g Tel.zsír.: g Feh.: 11g CH: 85g Cuk: 10g Só: 1,2g	Bundás kenyér ^{1,3} , Kakaó ⁷ E: 882kcal Zsír: 42g Tel.zsír.: 8g Feh.: 29g CH: 93g Cuk: 7g Só: 4,1g	Főtt lecsókolbász ^{6,10} , Forma kenyér ¹ , Mustár ¹⁰ E: 642kcal Zsír: 28g Tel.zsír.: g Feh.: 29g CH: 76g Cuk: g Só: 5,0g	Gyümölcs joghurt ⁷ , Flóra margarin, Forma kenyér ¹ , Trappista sajtszelet ⁷ E: 611kcal Zsír: 20g Tel.zsír.: 9g Feh.: 29g CH: 86g Cuk: g Só: 3,5g	tej friss 5/1 ⁷ , Olasz felvágott ⁶ , Flóra margarin, Forma kenyér ¹ , Zöldpaprika E: 684kcal Zsír: 28g Tel.zsír.: 8g Feh.: 28g CH: 87g Cuk: g Só: 3,5g	Citromos tea, Sült szalonna, Forma kenyér ¹ , Savanyú káposzta E: 1 157kcal Zsír: 83g Tel.zsír.: 25g Feh.: 21g CH: 86g Cuk: 10g Só: 5,2g	tej friss 5/1 ⁷ , Flóra margarin, Kakaós kalács ^{1,3,7} , Méz E: 841kcal Zsír: 22g Tel.zsír.: 8g Feh.: 22g CH: 141g Cuk: g Só: 1,8g
Ebéd	Húsleves eperlevéllel ^{1,3,9} , Bolognai szarvacskával ^{1,3,7,9} , Forma kenyér ¹ , Nektarin E: 1 208kcal Zsír: 47g Tel.zsír.: 19g Feh.: 46g CH: 139g Cuk: 3g Só: 6,1g	Tarhonyaleves ^{1,3} , Stefánia vagdalt ^{1,3} , Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Forma kenyér ¹ E: 1 254kcal Zsír: 55g Tel.zsír.: 19g Feh.: 42g CH: 137g Cuk: 27g Só: 9,7g	Májgombóc leves ^{1,3,9} , Rakott karfiol ⁷ , Forma kenyér ¹ , Görögdinnye E: 1 058kcal Zsír: 31g Tel.zsír.: 8g Feh.: 56g CH: 137g Cuk: g Só: 10,2g	Vegyes gyümölcsleves ^{1,7} , Rántott csirkemell ^{1,3} , Forma kenyér ¹ , Margarinos burgonya, Csemege uborka E: 1 527kcal Zsír: 66g Tel.zsír.: 6g Feh.: 46g CH: 188g Cuk: 44g Só: 10,3g	Jókai bableves ^{1,3,6,9,10} , Forma kenyér ¹ , Rizsfelfújt lekvárral ^{3,7} , Szőlő E: 1 365kcal Zsír: 37g Tel.zsír.: 11g Feh.: 44g CH: 213g Cuk: 55g Só: 11,6g	Zellerkrémleves ^{1,3,7,9} , Debreceni tokány ^{6,9,10} , Szarvacska tészta ^{1,3} , Forma kenyér ¹ E: 1 173kcal Zsír: 60g Tel.zsír.: 9g Feh.: 46g CH: 127g Cuk: g Só: 7,6g	Zöldbableves ^{1,7} , Sült csirkecomb, Forma kenyér ¹ , Franciasaláta ^{3,7,10} E: 1 067kcal Zsír: 49g Tel.zsír.: 18g Feh.: 54g CH: 103g Cuk: 24g Só: 6,1g
Uzsonna	Gyümölcs tea E: 33kcal Zsír: 0g Tel.zsír.: g Feh.: 0g CH: 10g Cuk: 10g Só: 0,0g	Citromos tea E: 34kcal Zsír: 0g Tel.zsír.: g Feh.: 0g CH: 10g Cuk: 10g Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 33kcal Zsír: 0g Tel.zsír.: g Feh.: 0g CH: 10g Cuk: 10g Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 33kcal Zsír: 0g Tel.zsír.: g Feh.: 0g CH: 10g Cuk: 10g Só: 0,0g	Citromos tea E: 34kcal Zsír: 0g Tel.zsír.: g Feh.: 0g CH: 10g Cuk: 10g Só: 0,0g	Citromos tea E: 34kcal Zsír: 0g Tel.zsír.: g Feh.: 0g CH: 10g Cuk: 10g Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 33kcal Zsír: 0g Tel.zsír.: g Feh.: 0g CH: 10g Cuk: 10g Só: 0,0g
Vacsora	Gyümölcs tea, Vadász felvágott, Flóra margarin, Forma kenyér ¹ , Lilahagyma E: 603kcal Zsír: 25g Tel.zsír.: 4g Feh.: 19g CH: 88g Cuk: 10g Só: 3,3g	Kefir ⁷ , Citromos tea, Sajtos pogácsa 100 g ^{1,3,6,7} E: 539kcal Zsír: 30g Tel.zsír.: 3g Feh.: 13g CH: 57g Cuk: 10g Só: 2,4g	Gyümölcs tea, Körözött ⁷ , Forma kenyér ¹ , Paradicsom E: 571kcal Zsír: 13g Tel.zsír.: 3g Feh.: 15g CH: 90g Cuk: 10g Só: 2,6g	Gyümölcs tea, Gyümölcs lekvár, kuglóf ^{1,3,7} E: 642kcal Zsír: 13g Tel.zsír.: 6g Feh.: 15g CH: 116g Cuk: 24g Só: 0,1g	Gyümölcs tea, Tepertős pogácsa 100 g ^{1,3} E: 562kcal Zsír: 36g Tel.zsír.: g Feh.: 10g CH: 50g Cuk: 10g Só: 2,4g	Gyümölcs joghurt ⁷ , Gyümölcs tea, Korpás kifli ¹ , Kockasajt 2 db ⁷ E: 473kcal Zsír: 11g Tel.zsír.: 1g Feh.: 20g CH: 74g Cuk: 10g Só: 2,4g	Gyümölcs tea, Tavaszi felvágott ^{6,7} , Flóra margarin, Forma kenyér ¹ , Kígyóuborka E: 504kcal Zsír: 15g Tel.zsír.: g Feh.: 18g CH: 84g Cuk: 10g Só: 3,1g
Energia:	2 505,03kcal	2 708,15kcal	2 304,68kcal	2 813,35kcal	2 645,26kcal	2 836,20kcal	2 444,85kcal
Zsír:	102,27g	127,05g	71,59g	99,36g	100,30g	153,86g	85,55g
Telített zsírsav:	22,78g	30,49g	10,77g	21,35g	19,32g	35,41g	26,53g
Fehérje:	75,27g	84,59g	115,28g	90,47g	81,87g	87,53g	93,19g
Szénhidrát:	323,10g	296,84g	313,02g	400,52g	361,31g	297,21g	337,96g
Hozzáadott cukor:	33,17g	53,55g	19,98g	78,25g	75,20g	29,97g	44,26g
Só:	10,58g	16,25g	17,78g	13,93g	17,54g	15,13g	11,00g

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. Kenődiioxid 13. Puhafestőek 14. Csillagfűrt

Idős cukor diéta (egész napos étkezés) idős otthon

Étkezés	2026.07.27 Hétfő	2026.07.28 Kedd	2026.07.29 Szerda	2026.07.30 Csütörtök	2026.07.31 Péntek	2026.08.01 Szombat	2026.08.02 Vasárnap
Reggeli	Tea gyümölcs éd. szerrel, Lekvár éd. szerrel, Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6} E: 283kcal Tel.zsír.: g CH: 42g Só: 0,9g Zsír: 11g Feh.: 8g Cuk: g Ca: 1mg	Bundás barnamagvas kenyér 2 szelet ^{1,3,6} , Kakaó éd. szerrel ⁷ E: 719kcal Tel.zsír.: 6g CH: 62g Só: 3,1g Zsír: 39g Feh.: 26g Cuk: g Ca: 228mg	Főtt lecsókolbász ^{6,10} , Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6} , Mustár ¹⁰ E: 481kcal Tel.zsír.: g CH: 30g Só: 3,6g Zsír: 31g Feh.: 24g Cuk: g Ca: mg	Gyümölcsjoghurt éd.szerrel ⁷ , Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6} , Trappista sajtszelet C. ⁷ E: 339kcal Tel.zsír.: 5g CH: 34g Só: 1,5g Zsír: 16g Feh.: 18g Cuk: g Ca: 297mg	Tej 2 dl ⁷ , Olasz felvágott ⁶ , Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6} , Zöldpaprika E: 478kcal Tel.zsír.: 7g CH: 37g Só: 2,0g Zsír: 29g Feh.: 20g Cuk: g Ca: 233mg	Citromos Tea éd. szerrel, Sült szalonna, Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6} , Savanyú káposzta E: 849kcal Tel.zsír.: 22g CH: 31g Só: 3,5g Zsír: 73g Feh.: 16g Cuk: g Ca: mg	Tej 2 dl ⁷ , Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6} , Méz éd. szerrel E: 365kcal Tel.zsír.: 2g CH: 35g Só: 1,0g Zsír: 13g Feh.: 13g Cuk: g Ca: 237mg
Tízórai	Flóra margarin, Korpás zsemle 1/2 ¹ E: 99kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,6g Zsír: 6g Feh.: 2g Cuk: g Ca: 7mg	Korpás zsemle 1/2 ¹ , Kockasajt 1 db ⁷ E: 114kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,9g Zsír: 5g Feh.: 5g Cuk: g Ca: 96mg	Flóra margarin, Korpás zsemle 1/2 ¹ E: 99kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,6g Zsír: 6g Feh.: 2g Cuk: g Ca: 7mg	Korpás zsemle 1/2 ¹ , Kockasajt 1 db ⁷ E: 114kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,9g Zsír: 5g Feh.: 5g Cuk: g Ca: 96mg	Flóra margarin, Korpás zsemle 1/2 ¹ E: 99kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,6g Zsír: 6g Feh.: 2g Cuk: g Ca: 7mg	Korpás zsemle 1/2 ¹ , Kockasajt 1 db ⁷ E: 114kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,9g Zsír: 5g Feh.: 5g Cuk: g Ca: 96mg	Flóra margarin, Korpás zsemle 1/2 ¹ E: 99kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,6g Zsír: 6g Feh.: 2g Cuk: g Ca: 7mg
Ebéd	Húsleves eperlevéllel ^{1,3,9} , Bolognai szarvacskával 40 g ^{1,3,7,9} , Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6} , Nektarin E: 940kcal Tel.zsír.: 16g CH: 91g Só: 5,0g Zsír: 43g Feh.: 37g Cuk: g Ca: 131mg	Tarhonyaleves ^{1,3} , Stefánia vagdalt ^{1,3} , Zöldborsó főzelék éd. szerrel ^{1,7} , Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6} E: 1 084kcal Tel.zsír.: 19g CH: 93g Só: 9,4g Zsír: 54g Feh.: 40g Cuk: g Ca: 60mg	Májgombóc leves ^{1,3,9} , Rakott karfiol ⁷ , Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6} , Görögdinnye E: 1 066kcal Tel.zsír.: 8g CH: 128g Só: 9,8g Zsír: 35g Feh.: 57g Cuk: g Ca: 140mg	Vegyes gyümölcsleves éd. szerrel ^{1,7} , Rántott csirkemell ^{1,3} , Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6} , Margarinos burgonya 100 g ⁷ , Csemege E: 1 186kcal Tel.zsír.: 5g CH: 94g Só: 7,8g Zsír: 68g Feh.: 41g Cuk: g Ca: 82mg	Jókai bableves ^{1,3,6,9,10} , Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6} , Rizsfelfújt éd. szerrel lekvárral ^{3,7} , Nektarin E: 1 250kcal Tel.zsír.: 11g CH: 162g Só: 11,5g Zsír: 45g Feh.: 46g Cuk: g Ca: 229mg	Zellerkrémleves ^{1,3,7,9} , Debreceni tokány ^{6,9,10} , Szarvacska tészta 40 g ^{1,3} , Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6} E: 991kcal Tel.zsír.: 9g CH: 88g Só: 7,3g Zsír: 58g Feh.: 42g Cuk: g Ca: 85mg	Zöldbableves ^{1,7} , Sült csirkecomb, Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6} , Franciasaláta éd. szerrel ^{3,7,10} E: 1 024kcal Tel.zsír.: 17g CH: 87g Só: 5,8g Zsír: 50g Feh.: 56g Cuk: 16g Ca: 183mg



Handwritten signature in blue ink.

Idős cukor diéta (egész napos étkezés) idős otthon

Uzsonna	Tea gyümölcs éd. szerrel, Korpás zsemle 1/2 ₁ , Kockasajt 1 db ₇ E: 118kcal Tel.zsír.: g CH: 13g Só: 1,1g Zsír: 5g Feh.: 5g Cuk: g Ca: 96mg	Flóra margarin, Korpás zsemle 1/2 ₁ E: 99kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,6g Zsír: 6g Feh.: 2g Cuk: g Ca: 7mg	Tea gyümölcs éd. szerrel, Korpás zsemle 1/2 ₁ , Kockasajt 2 db ₇ E: 170kcal Tel.zsír.: g CH: 13g Só: 1,6g Zsír: 9g Feh.: 8g Cuk: g Ca: 186mg	Flóra margarin, Korpás zsemle 1/2 ₁ E: 99kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,6g Zsír: 6g Feh.: 2g Cuk: g Ca: 7mg	Citromos Tea éd. szerrel, Korpás zsemle 1/2 ₁ , Kockasajt 1 db ₇ E: 116kcal Tel.zsír.: g CH: 13g Só: 1,1g Zsír: 5g Feh.: 5g Cuk: g Ca: 96mg	Flóra margarin, Korpás zsemle 1/2 ₁ E: 99kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,6g Zsír: 6g Feh.: 2g Cuk: g Ca: 7mg	Tea gyümölcs éd. szerrel, Korpás zsemle 1/2 ₁ , Kockasajt 1 db ₇ E: 118kcal Tel.zsír.: g CH: 13g Só: 1,1g Zsír: 5g Feh.: 5g Cuk: g Ca: 96mg
Vacsora	Tea gyümölcs éd. szerrel, Vadász felvágott, Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} , Lilahagyma E: 413kcal Tel.zsír.: 4g CH: 33g Só: 2,0g Zsír: 28g Feh.: 14g Cuk: g Ca: 5mg	Kefir ₇ , Citromos Tea éd. szerrel, Sajtos pogácsa 50 g _{1,3,6,7} E: 296kcal Tel.zsír.: 3g CH: 27g Só: 1,4g Zsír: 17g Feh.: 9g Cuk: g Ca: 180mg	Tea gyümölcs éd. szerrel, Körözött ₇ , Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} , Paradicsom E: 381kcal Tel.zsír.: 3g CH: 35g Só: 1,3g Zsír: 16g Feh.: 26g Cuk: g Ca: 116mg	Tea gyümölcs éd. szerrel, Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} , Méz éd. szerrel E: 282kcal Tel.zsír.: g CH: 27g Só: 0,9g Zsír: 10g Feh.: 7g Cuk: g Ca: 9mg	Tea gyümölcs éd. szerrel, Sajtos rúd 50 g _{1,3,7} E: 216kcal Tel.zsír.: g CH: 21g Só: 1,3g Zsír: 13g Feh.: 4g Cuk: g Ca: mg	Gyümölcsjoghurt éd.szerrel ₇ , Tea gyümölcs éd. szerrel, Korpás kifli (C) ₁ , Kockasajt 1 db ₇ E: 234kcal Tel.zsír.: 2g CH: 33g Só: 1,4g Zsír: 5g Feh.: 13g Cuk: g Ca: 237mg	Tea gyümölcs éd. szerrel, Tavaszi felvágott _{6,7} , Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} , Kígyóuborka E: 314kcal Tel.zsír.: g CH: 29g Só: 1,8g Zsír: 18g Feh.: 13g Cuk: g Ca: 1mg
Energia:	1 852,73kcal	2 311,30kcal	2 194,92kcal	2 019,02kcal	2 159,12kcal	2 286,15kcal	1 919,80kcal
Zsír:	92,74g	121,29g	96,97g	106,33g	97,71g	148,34g	92,55g
Telített zsírsav:	19,44g	27,59g	10,77g	10,83g	18,53g	32,35g	18,88g
Fehérje:	65,56g	81,60g	116,40g	72,83g	77,10g	77,30g	87,95g
Szénhidrát:	191,26g	206,09g	218,40g	178,22g	245,53g	176,59g	175,92g
Hozzáadott cukor:	g	g	g	g	g	g	15,98g
Só:	9,53g	15,35g	16,79g	11,69g	16,33g	13,76g	10,29g
Ca:	239,72mg	571,04mg	449,29mg	491,53mg	565,24mg	424,60mg	523,70mg

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 and initials in blue ink, likely of the responsible official.

Étkezés	2026.07.27 Hétfő	2026.07.28 Kedd	2026.07.29 Szerda	2026.07.30 Csütörtök	2026.07.31 Péntek	2026.08.01 Szombat	2026.08.02 Vasárnap
Reggeli	Gyümölcs tea, Briós 100 g ^{1,3,7} E: 366kcal Tel.zsír.: g CH: 67g Só: 1,1g Zsír: 8g Feh.: 8g Cuk: 10g	Natúr joghurt 150 g ⁷ , Csirkemellsonka ⁶ , Flóra margarin, Forma kenyér ¹ , Hajdú sajt ⁷ E: 649kcal Tel.zsír.: g CH: 78g Só: 4,0g Zsír: 22g Feh.: 40g Cuk: g	Főtt krinolin ^{6,7,9,10} , Forma kenyér ¹ E: 591kcal Tel.zsír.: g CH: 72g Só: 4,7g Zsír: 24g Feh.: 26g Cuk: g	Gyümölcs tea, Gyümölcs joghurt ⁷ , Flóra margarin, Forma kenyér ¹ , Hajdú sajt ⁷ E: 623kcal Tel.zsír.: 1g CH: 96g Só: 3,0g Zsír: 17g Feh.: 31g Cuk: 10g	Natúr joghurt 150 g ⁷ , Gépsonka, Flóra margarin, Forma kenyér ¹ E: 528kcal Tel.zsír.: g CH: 78g Só: 3,4g Zsír: 16g Feh.: 25g Cuk: g	Citromos tea, Sertés virsli, Forma kenyér ¹ E: 712kcal Tel.zsír.: g CH: 84g Só: 4,5g Zsír: 32g Feh.: 29g Cuk: 10g	Natúr joghurt 150 g ⁷ , Flóra margarin, Kakaós kalács ^{1,3,7} , Méz E: 790kcal Tel.zsír.: 6g CH: 133g Só: 1,5g Zsír: 22g Feh.: 18g Cuk: g
Ebéd	Húsleves eperlevéllel ^{1,3,9} , Húsos tészta epés (szarvacska) ^{1,3,7} , Forma kenyér ¹ , Gyümölcspép E: 1 070kcal Tel.zsír.: 14g CH: 124g Só: 5,1g Zsír: 40g Feh.: 42g Cuk: g	Tarhonya leves epés ^{1,3} , Vagdalt ^{1,3} , Zöldborsó főzelék püré ^{1,7} , Forma kenyér ¹ E: 1 161kcal Tel.zsír.: 20g CH: 109g Só: 10,1g Zsír: 55g Feh.: 41g Cuk: g	Májgombóc leves ^{1,3,9} , Rakott brokkoli epés ⁷ , Forma kenyér ¹ , Gyümölcspép E: 911kcal Tel.zsír.: 2g CH: 119g Só: 9,5g Zsír: 23g Feh.: 55g Cuk: g	Vegyes gyümölcsleves ^{1,7} , Natúr csirkemell ¹ , Forma kenyér ¹ , Margarinos burgonya ⁷ , Meggybefőtt E: 1 203kcal Tel.zsír.: 2g CH: 190g Só: 10,2g Zsír: 34g Feh.: 43g Cuk: 44g	Sertésragu leves epés ^{1,7,9} , Forma kenyér ¹ , Rizsfelfűjt lekvárral ^{3,7} , Gyümölcspép E: 1 120kcal Tel.zsír.: 11g CH: 183g Só: 4,7g Zsír: 28g Feh.: 33g Cuk: 55g	Zellerpüré leves epés ^{1,7,9} , Virsli tokány, Szarvacska tészta ^{1,3} , Forma kenyér ¹ E: 1 289kcal Tel.zsír.: 10g CH: 140g Só: 8,6g Zsír: 58g Feh.: 47g Cuk: g	Zöldbabpüréleves ^{1,7} , Sült csirkecomb, Forma kenyér ¹ , Joghurtos brokkoli saláta ⁷ E: 706kcal Tel.zsír.: 4g CH: 67g Só: 4,6g Zsír: 25g Feh.: 51g Cuk: 8g
Uzsonna	Gyümölcs tea E: 33kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	Citromos tea E: 34kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	Gyümölcs tea E: 33kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	Gyümölcs tea E: 33kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	Citromos tea E: 34kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	Citromos tea E: 34kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	Gyümölcs tea E: 33kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g
Vacsora	Gyümölcs tea, Zala felvágott ⁶ , Flóra margarin, Forma kenyér ¹ E: 526kcal Tel.zsír.: g CH: 82g Só: 3,4g Zsír: 17g Feh.: 20g Cuk: 10g	Kefir ⁷ , Citromos tea, Sertés párizsi, Flóra margarin, Forma kenyér ¹ E: 580kcal Tel.zsír.: 5g CH: 88g Só: 3,4g Zsír: 20g Feh.: 22g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Forma kenyér ¹ , Szendvicstúró epés ⁷ E: 528kcal Tel.zsír.: g CH: 86g Só: 2,4g Zsír: 10g Feh.: 30g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, kuglóf ^{1,3,7} E: 574kcal Tel.zsír.: 6g CH: 99g Só: 0,1g Zsír: 13g Feh.: 15g Cuk: 10g	Citromos tea, Zala felvágott ⁶ , Flóra margarin, Forma kenyér ¹ E: 527kcal Tel.zsír.: g CH: 82g Só: 3,4g Zsír: 17g Feh.: 20g Cuk: 10g	Gyümölcs joghurt ⁷ , Gyümölcs tea, Korpás kifli ¹ , Kockasajt 2 db ⁷ E: 473kcal Tel.zsír.: 1g CH: 74g Só: 2,4g Zsír: 11g Feh.: 20g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Gépsonka, Flóra margarin, Forma kenyér ¹ E: 480kcal Tel.zsír.: g CH: 83g Só: 3,3g Zsír: 12g Feh.: 20g Cuk: 10g
Energia:	1 995,56kcal	2 423,78kcal	2 062,12kcal	2 432,53kcal	2 209,76kcal	2 507,51kcal	2 009,23kcal
Zsír:	65,11g	97,49g	56,75g	63,59g	61,97g	101,42g	59,25g
Telített zsírsav:	14,33g	25,03g	2,36g	9,76g	11,11g	11,62g	9,59g
Fehérje:	69,71g	102,35g	110,35g	89,38g	77,47g	95,95g	88,70g
Szénhidrát:	282,78g	285,90g	287,28g	396,18g	352,95g	388,24g	292,17g
Hozzáadott cukor:	29,97g	19,98g	19,98g	74,13g	75,20g	29,97g	28,28g
Só:	9,64g	17,43g	16,65g	13,30g	11,59g	15,55g	9,42g

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. Csillaggyűrt

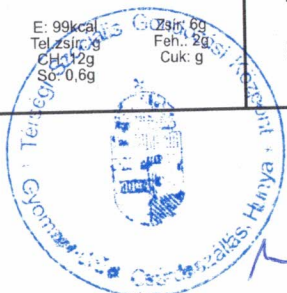
2026. július 27. 14:00

Dr. H. H. H.

Étlap

2026. július 27 - 2026. augusztus 2

Étkezés	2026.07.27 Hétfő	2026.07.28 Kedd	2026.07.29 Szerda	2026.07.30 Csütörtök	2026.07.31 Péntek	2026.08.01 Szombat	2026.08.02 Vasárnap
Reggeli	Tea gyümölcs éd. szerrel, Lekvár éd. szerrel, Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} E: 283kcal Tel.zsír.: g CH: 42g Só: 0,9g Zsír: 11g Feh.: 8g Cuk: g	Natúr joghurt 150 g ₇ , Csirkemellsonka ₆ , Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} , Hajdú sajt ₇ E: 487kcal Tel.zsír.: g CH: 33g Só: 2,6g Zsír: 25g Feh.: 35g Cuk: g	Főtt krinolin _{6,7,9,10} , Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} E: 429kcal Tel.zsír.: g CH: 26g Só: 3,3g Zsír: 27g Feh.: 21g Cuk: g	Tea gyümölcs éd. szerrel, Gyümölcsjoghurt éd.szerrel ₇ , Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} , Hajdú sajt ₇ E: 400kcal Tel.zsír.: 2g CH: 35g Só: 1,8g Zsír: 19g Feh.: 27g Cuk: g	Natúr joghurt 150 g ₇ , Tea gyümölcs éd. szerrel, Gépsonka, Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} E: 371kcal Tel.zsír.: g CH: 33g Só: 2,1g Zsír: 19g Feh.: 20g Cuk: g	Citromos Tea éd. szerrel, Sertés virsli, Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} E: 519kcal Tel.zsír.: g CH: 29g Só: 3,2g Zsír: 35g Feh.: 24g Cuk: g	Natúr joghurt 150 g ₇ , Tea gyümölcs éd. szerrel, Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} , Méz éd. szerrel E: 363kcal Tel.zsír.: g CH: 32g Só: 1,0g Zsír: 15g Feh.: 12g Cuk: g
Tízórai	Flóra margarin, Korpás zsemle 1/2 ₁ E: 99kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,6g Zsír: 6g Feh.: 2g Cuk: g	Korpás zsemle 1/2 ₁ , Kockasajt 1 db ₇ E: 114kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,9g Zsír: 5g Feh.: 5g Cuk: g	Flóra margarin, Korpás zsemle 1/2 ₁ E: 99kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,6g Zsír: 6g Feh.: 2g Cuk: g	Korpás zsemle 1/2 ₁ , Kockasajt 1 db ₇ E: 114kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,9g Zsír: 5g Feh.: 5g Cuk: g	Flóra margarin, Korpás zsemle 1/2 ₁ E: 99kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,6g Zsír: 6g Feh.: 2g Cuk: g	Korpás zsemle 1/2 ₁ , Kockasajt 1 db ₇ E: 114kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,9g Zsír: 5g Feh.: 5g Cuk: g	Flóra margarin, Korpás zsemle 1/2 ₁ E: 99kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,6g Zsír: 6g Feh.: 2g Cuk: g
Ebéd	Húsleves eperlevéllel _{1,3,9} , Húsos tészta epés (szarvacska) _{1,3,7} , Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} , Gyümölcspép E: 1 078kcal Tel.zsír.: 14g CH: 114g Só: 4,7g Zsír: 44g Feh.: 43g Cuk: g	Tarhonyaleves epés _{1,3} , Vagdalt _{1,3} , Zöldborsó főzelékpüré éd. szerrel _{1,7} , Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} E: 1 100kcal Tel.zsír.: 20g CH: 87g Só: 9,7g Zsír: 59g Feh.: 38g Cuk: g	Májgombóc leves _{1,3,9} , Rakott brokkoli epés ₇ , Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} , Gyümölcspép E: 918kcal Tel.zsír.: 2g CH: 110g Só: 9,1g Zsír: 27g Feh.: 56g Cuk: g	Vegyes gyümölcsleves éd. szerrel _{1,7} , Natúr csirkemelli, Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} , Margarinos burgonya ₇ , Almabefőtt éd. szerrel E: 962kcal Tel.zsír.: 2g CH: 114g Só: 8,4g Zsír: 37g Feh.: 43g Cuk: g	Sertésragu leves epés _{1,7,9} , Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} , Rizsfelfűjt éd. szerrel lekvárral _{3,7} , Gyümölcspép E: 1 048kcal Tel.zsír.: 11g CH: 142g Só: 4,6g Zsír: 36g Feh.: 35g Cuk: g	Zellerpüré leves epés _{1,7,9} , Virsli tokány, Szarvacska tészta _{1,3} , Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} E: 1 296kcal Tel.zsír.: 10g CH: 130g Só: 8,2g Zsír: 62g Feh.: 48g Cuk: g	Zöldbabbüréleves _{1,7} , Sült csirkecomb, Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} , Joghurtos brokkoli saláta éd.szerrel ₇ E: 680kcal Tel.zsír.: 4g CH: 49g Só: 4,2g Zsír: 29g Feh.: 52g Cuk: g
Uzsonna	Tea gyümölcs éd. szerrel, Korpás zsemle 1/2 ₁ , Kockasajt 1 db ₇ E: 118kcal Tel.zsír.: g CH: 13g Só: 1,1g Zsír: 5g Feh.: 5g Cuk: g	Flóra margarin, Korpás zsemle 1/2 ₁ E: 99kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,6g Zsír: 6g Feh.: 2g Cuk: g	Tea gyümölcs éd. szerrel, Korpás zsemle 1/2 ₁ , Kockasajt 2 db ₇ E: 170kcal Tel.zsír.: g CH: 13g Só: 1,6g Zsír: 9g Feh.: 8g Cuk: g	Flóra margarin, Korpás zsemle 1/2 ₁ E: 99kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,6g Zsír: 6g Feh.: 2g Cuk: g	Citromos Tea éd. szerrel, Korpás zsemle 1/2 ₁ , Kockasajt 1 db ₇ E: 116kcal Tel.zsír.: g CH: 13g Só: 1,1g Zsír: 5g Feh.: 5g Cuk: g	Flóra margarin, Korpás zsemle 1/2 ₁ E: 99kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,6g Zsír: 6g Feh.: 2g Cuk: g	Tea gyümölcs éd. szerrel, Korpás zsemle 1/2 ₁ , Kockasajt 1 db ₇ E: 118kcal Tel.zsír.: g CH: 13g Só: 1,1g Zsír: 5g Feh.: 5g Cuk: g



Étlap

2026. július 27 - 2026. augusztus 2

Vacsora	Tea gyümölcs éd. szerrel, Zala felvágott ⁶ , Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6}	Kefir ⁷ , Citromos Tea éd. szerrel, Sertés párizsi, Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6}	Tea gyümölcs éd. szerrel, Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6} , Szendvicstúró epés ⁷	Tea gyümölcs éd. szerrel, Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6} , Méz éd. szerrel	Citromos Tea éd. szerrel, Zala felvágott ⁶ , Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6}	Gyümölcsjoghurt éd.szerrel ⁷ , Tea gyümölcs éd. szerrel, Korpás kifli (C) ¹ , Kockasajt 1 db ⁷	Tea gyümölcs éd. szerrel, Gépsonka, Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6}
	E: 336kcal Tel.zsír.: g CH: 27g Só: 2,1g	E: 387kcal Tel.zsír.: 5g CH: 33g Só: 2,1g	E: 338kcal Tel.zsír.: g CH: 31g Só: 1,1g	E: 282kcal Tel.zsír.: g CH: 27g Só: 0,9g	E: 334kcal Tel.zsír.: g CH: 27g Só: 2,1g	E: 234kcal Tel.zsír.: 2g CH: 33g Só: 1,4g	E: 290kcal Tel.zsír.: g CH: 28g Só: 2,0g
	Zsír: 20g Feh.: 15g Cuk: g	Zsír: 23g Feh.: 17g Cuk: g	Zsír: 13g Feh.: 25g Cuk: g	Zsír: 10g Feh.: 7g Cuk: g	Zsír: 20g Feh.: 15g Cuk: g	Zsír: 5g Feh.: 13g Cuk: g	Zsír: 15g Feh.: 15g Cuk: g
Energia:	1 913,17kcal	2 186,10kcal	1 952,35kcal	1 856,13kcal	1 968,04kcal	2 261,75kcal	1 549,44kcal
Zsír:	86,24g	118,72g	82,13g	77,41g	87,18g	113,42g	70,46g
Telített zsírsav:	14,33g	25,23g	2,36g	3,46g	11,06g	11,89g	3,74g
Fehérje:	72,58g	96,60g	111,47g	83,13g	76,24g	91,62g	85,77g
Szénhidrát:	208,29g	176,65g	192,65g	199,64g	226,73g	216,81g	133,96g
Hozzáadott cukor:	g	g	g	g	g	g	g
Só:	9,41g	15,85g	15,67g	12,56g	10,47g	14,37g	8,84g

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

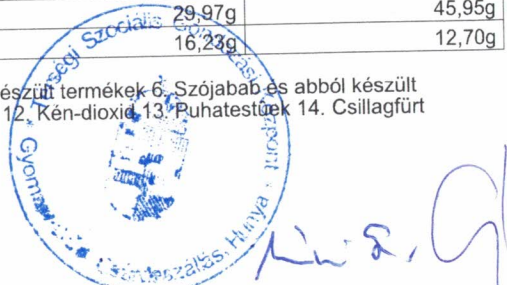


Étlap

2026. július 27 - 2026. augusztus 2

Étkezés	2026.07.27 Hétfő	2026.07.28 Kedd	2026.07.29 Szerda	2026.07.30 Csütörtök	2026.07.31 Péntek	2026.08.01 Szombat	2026.08.02 Vasárnap
Reggeli	Gyümölcs tea, Gyümölcs lekvár, Flóra margarin, Forma kenyér ₁ E: 472kcal Tel.zsír.: g CH: 98g Só: 2,2g Zsír: 7g Feh.: 12g Cuk: 24g	Csirkemellsonka ₆ , Flóra margarin, Forma kenyér ₁ E: 434kcal Tel.zsír.: g CH: 72g Só: 3,1g Zsír: 10g Feh.: 20g Cuk: g	Főtt krinolin _{6,7,9,10} , Forma kenyér ₁ E: 591kcal Tel.zsír.: g CH: 72g Só: 4,7g Zsír: 24g Feh.: 26g Cuk: g	Gyümölcs tea, Csirkemellsonka ₆ , Flóra margarin, Forma kenyér ₁ E: 467kcal Tel.zsír.: g CH: 82g Só: 3,1g Zsír: 10g Feh.: 20g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Gépsonka, Flóra margarin, Forma kenyér ₁ E: 480kcal Tel.zsír.: g CH: 83g Só: 3,3g Zsír: 12g Feh.: 20g Cuk: 10g	Citromos tea, Sertés virsli, Forma kenyér ₁ E: 712kcal Tel.zsír.: g CH: 84g Só: 4,5g Zsír: 32g Feh.: 29g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Flóra margarin, Forma kenyér ₁ , Méz E: 551kcal Tel.zsír.: g CH: 118g Só: 2,2g Zsír: 7g Feh.: 12g Cuk: 10g
Ebéd	Húsleves eperlevéllel _{1,3,9} , Húsos tészta tejmentes epés _{1,3} , Forma kenyér ₁ , Gyümölcspép E: 1 017kcal Tel.zsír.: 14g CH: 123g Só: 4,8g Zsír: 37g Feh.: 36g Cuk: g	Tarhonyaleves epés _{1,3} , Vagdalt _{1,3} , Zöldborsó főzelék püré tejmentes ₁ , Forma kenyér ₁ E: 1 067kcal Tel.zsír.: 19g CH: 101g Só: 11,0g Zsír: 50g Feh.: 39g Cuk: g	Májgombóc leves _{1,3,9} , Rakott brokkoli tejmenetes, Forma kenyér ₁ , Gyümölcspép E: 895kcal Tel.zsír.: 8g CH: 95g Só: 9,1g Zsír: 37g Feh.: 48g Cuk: g	Vegyes gyümölcsleves tm ₁ , Natúr csirkemell ₁ , Tört burgonya, Forma kenyér ₁ , Meggybefőtt E: 862kcal Tel.zsír.: 1g CH: 132g Só: 4,5g Zsír: 20g Feh.: 39g Cuk: g	Gulyásleves epés _{1,3} , Prézlis tészta ₁ , Forma kenyér ₁ , Gyümölcspép E: 1 438kcal Tel.zsír.: 13g CH: 234g Só: 4,7g Zsír: 33g Feh.: 40g Cuk: 28g	Zellerpüré leves epés ttm. _{1,9} , Virsli tokány, Szarvacska tészta _{1,3} , Forma kenyér ₁ E: 1 276kcal Tel.zsír.: 10g CH: 138g Só: 8,6g Zsír: 57g Feh.: 46g Cuk: g	Zöldbabpüréleves epés ttm. ₁ , Sült csirkecomb, Párolt brokkoli, Forma kenyér ₁ E: 657kcal Tel.zsír.: 3g CH: 69g Só: 7,2g Zsír: 21g Feh.: 49g Cuk: 16g
Uzsonna	Gyümölcs tea E: 33kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	Citromos tea E: 34kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	Gyümölcs tea E: 33kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	Gyümölcs tea E: 33kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	Citromos tea E: 34kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	Citromos tea E: 34kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	Gyümölcs tea E: 33kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g
Vacsora	Gyümölcs tea, Zala felvágott ₆ , Flóra margarin, Forma kenyér ₁ E: 526kcal Tel.zsír.: g CH: 82g Só: 3,4g Zsír: 17g Feh.: 20g Cuk: 10g	Citromos tea, Sertés párizsi, Flóra margarin, Forma kenyér ₁ E: 499kcal Tel.zsír.: 2g CH: 83g Só: 3,3g Zsír: 15g Feh.: 17g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Zala felvágott ₆ , Flóra margarin, Forma kenyér ₁ E: 526kcal Tel.zsír.: g CH: 82g Só: 3,4g Zsír: 17g Feh.: 20g Cuk: 10g	Citromos tea, Flóra margarin, Forma kenyér ₁ , Méz E: 552kcal Tel.zsír.: g CH: 118g Só: 2,2g Zsír: 7g Feh.: 12g Cuk: 10g	Citromos tea, Zala felvágott ₆ , Flóra margarin, Forma kenyér ₁ E: 527kcal Tel.zsír.: g CH: 82g Só: 3,4g Zsír: 17g Feh.: 20g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Csirkemellsonka ₆ , Flóra margarin, Forma kenyér ₁ E: 467kcal Tel.zsír.: g CH: 82g Só: 3,1g Zsír: 10g Feh.: 20g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Gépsonka, Flóra margarin, Forma kenyér ₁ E: 480kcal Tel.zsír.: g CH: 83g Só: 3,3g Zsír: 12g Feh.: 20g Cuk: 10g
Energia:	2 048,08kcal	2 034,04kcal	2 044,53kcal	1 913,84kcal	2 478,87kcal	2 488,20kcal	1 721,19kcal
Zsír:	61,78g	75,42g	77,94g	37,32g	62,16g	99,65g	40,09g
Telített zsírsav:	14,33g	21,26g	8,03g	1,00g	13,21g	10,00g	3,34g
Fehérje:	67,58g	75,98g	94,01g	70,59g	79,51g	94,59g	81,24g
Szénhidrát:	313,74g	265,47g	258,15g	342,25g	408,86g	314,90g	280,01g
Hozzáadott cukor:	44,09g	19,98g	19,98g	29,97g	57,69g	29,97g	45,95g
Só:	10,41g	17,41g	17,24g	9,75g	11,39g	16,23g	12,70g

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



otthon	Étkezés	2026.07.27 Hétfő	2026.07.28 Kedd	2026.07.29 Szerda	2026.07.30 Csütörtök	2026.07.31 Péntek	2026.08.01 Szombat	2026.08.02 Vasárnap
	Reggeli	Gyümölcs tea, Gyümölcs lekvár, Flóra margarin, Forma kenyér ₁ E: 472kcal Tel.zsír.: g CH: 98g Só: 2,2g Zsír: 7g Feh.: 12g Cuk: 24g	Bundás kenyér _{1,3} , Gyümölcs tea E: 745kcal Tel.zsír.: 5g CH: 82g Só: 3,7g Zsír: 37g Feh.: 20g Cuk: 10g	Főtt lecsókolbász _{6,10} , Forma kenyér ₁ , Mustár ₁₀ E: 642kcal Tel.zsír.: g CH: 76g Só: 5,0g Zsír: 28g Feh.: 29g Cuk: g	Gyümölcs tea, Csirkemellsonka ₆ , Flóra margarin, Forma kenyér ₁ E: 467kcal Tel.zsír.: g CH: 82g Só: 3,1g Zsír: 10g Feh.: 20g Cuk: 10g	Olasz felvágott ₆ , Flóra margarin, Forma kenyér ₁ , Zöldpaprika E: 552kcal Tel.zsír.: 6g CH: 74g Só: 3,1g Zsír: 23g Feh.: 19g Cuk: g	Citromos tea, Sült szalonna, Forma kenyér ₁ , Savanyú káposzta E: 1 007kcal Tel.zsír.: 21g CH: 86g Só: 4,6g Zsír: 67g Feh.: 20g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Flóra margarin, Forma kenyér ₁ , Méz E: 551kcal Tel.zsír.: g CH: 118g Só: 2,2g Zsír: 7g Feh.: 12g Cuk: 10g
	Ebéd	Húsleves eperlevéllel _{1,3,9} , Bolognai szarvacskával tm _{1,3,9} , Forma kenyér ₁ , Nektarin E: 1 118kcal Tel.zsír.: 15g CH: 140g Só: 4,8g Zsír: 40g Feh.: 38g Cuk: 3g	Tarhonyaleves _{1,3} , Stefánia vagdalt _{1,3} , Zöldborsó főzelék tejmentes ₁ , Forma kenyér ₁ E: 1 101kcal Tel.zsír.: 19g CH: 101g Só: 9,7g Zsír: 54g Feh.: 37g Cuk: g	Csontleves eperlevéllel _{1,3,9} , Rakott karfiol tejm., Forma kenyér ₁ , Görögdinnye E: 980kcal Tel.zsír.: 2g CH: 127g Só: 6,4g Zsír: 27g Feh.: 47g Cuk: g	Vegyes gyümölcsleves tm ₁ , Rántott csirkemell _{1,3} , Tört burgonya, Forma kenyér ₁ , Csemege uborka E: 1 186kcal Tel.zsír.: 5g CH: 130g Só: 4,6g Zsír: 52g Feh.: 42g Cuk: g	Jókai bableves _{1,3,6,9,10} , Prézlis tészta ₁ , Forma kenyér ₁ , Szőlő E: 1 550kcal Tel.zsír.: 9g CH: 250g Só: 10,8g Zsír: 36g Feh.: 48g Cuk: 28g	Zellerkrémleves tm _{1,3,9} , Debreceni tokány _{8,9,10} , Szarvacska tészta _{1,3} , Forma kenyér ₁ E: 1 140kcal Tel.zsír.: 9g CH: 125g Só: 7,5g Zsír: 57g Feh.: 45g Cuk: g	Zöldbableves tm ₁ , Sült csirkecomb, Párolt brokkoli, Forma kenyér ₁ E: 614kcal Tel.zsír.: 3g CH: 55g Só: 4,1g Zsír: 21g Feh.: 50g Cuk: g
	Uzsonna	Gyümölcs tea E: 33kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	Citromos tea E: 34kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	Gyümölcs tea E: 33kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	Gyümölcs tea E: 33kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	Citromos tea E: 34kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	Citromos tea E: 34kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	Gyümölcs tea E: 33kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g
	Vacsora	Gyümölcs tea, Vadász felvágott ₆ , Flóra margarin, Forma kenyér ₁ , Lilahagyma E: 603kcal Tel.zsír.: 4g CH: 88g Só: 3,3g Zsír: 25g Feh.: 19g Cuk: 10g	Sertés párizsi, Flóra margarin, Forma kenyér ₁ , Kígyóuborka E: 474kcal Tel.zsír.: 2g CH: 73g Só: 3,3g Zsír: 15g Feh.: 18g Cuk: g	Gyümölcs tea, Zala felvágott ₆ , Flóra margarin, Forma kenyér ₁ , Paradicsom E: 542kcal Tel.zsír.: 0g CH: 85g Só: 3,4g Zsír: 18g Feh.: 20g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Flóra margarin, Forma kenyér ₁ , Méz E: 551kcal Tel.zsír.: g CH: 118g Só: 2,2g Zsír: 7g Feh.: 12g Cuk: 10g	Citromos tea, Zala felvágott ₆ , Flóra margarin, Forma kenyér ₁ E: 527kcal Tel.zsír.: g CH: 82g Só: 3,4g Zsír: 17g Feh.: 20g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Csirkemellsonka ₆ , Flóra margarin, Forma kenyér ₁ E: 467kcal Tel.zsír.: g CH: 82g Só: 3,1g Zsír: 10g Feh.: 20g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Gépsonka, Flóra margarin, Forma kenyér ₁ , Kígyóuborka E: 489kcal Tel.zsír.: g CH: 84g Só: 3,3g Zsír: 12g Feh.: 20g Cuk: 10g
	Energia:	2 226,68kcal	2 353,32kcal	2 197,03kcal	2 236,89kcal	2 663,03kcal	2 647,56kcal	1 686,44kcal
	Zsír:	72,79g	106,30g	72,39g	69,59g	76,40g	133,99g	40,20g
	Telített zsírsav:	18,28g	26,03g	2,26g	5,10g	14,71g	29,66g	3,34g
	Fehérje:	68,83g	75,15g	96,77g	73,57g	86,88g	84,82g	82,37g
	Szénhidrát:	336,90g	266,07g	298,26g	340,25g	415,64g	303,72g	266,69g
	Hozzáadott cukor:	47,28g	19,98g	19,98g	29,97g	47,70g	29,97g	29,97g
	Só:	10,30g	16,64g	14,87g	9,90g	17,30g	15,26g	9,57g

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 in blue ink.

Étlap

2026. július 27 - 2026. augusztus 2

Étkezés	2026.07.27 Hétfő	2026.07.28 Kedd	2026.07.29 Szerda	2026.07.30 Csütörtök	2026.07.31 Péntek	2026.08.01 Szombat	2026.08.02 Vasárnap
Reggeli	Gyümölcs tea, Gyümölcs lekvár, Flóra margarin, Forma kenyér ₁ E: 472kcal Tel.zsír.: g CH: 98g Só: 2,2g Zsír: 7g Feh.: 12g Cuk: 24g	Tej Im. ₇ , Bundás kenyér _{1,3} E: 800kcal Tel.zsír.: 7g CH: 81g Só: 3,9g Zsír: 40g Feh.: 26g Cuk: g	Főtt lecsókolbász _{6,10} , Forma kenyér ₁ , Mustár ₁₀ E: 642kcal Tel.zsír.: g CH: 76g Só: 5,0g Zsír: 28g Feh.: 29g Cuk: g	Gyümölcs tea, Gyümölcsös joghurt Im. ₇ , Flóra margarin, Forma kenyér ₁ , Laktózmmentes kocka sajt 1 darab ₇ E: 568kcal Tel.zsír.: 6g CH: 97g Só: 2,5g Zsír: 14g Feh.: 18g Cuk: 10g	Tej Im. ₇ , Olasz felvágott ₆ , Flóra margarin, Forma kenyér ₁ , Zöldpaprika E: 640kcal Tel.zsír.: 8g CH: 83g Só: 3,3g Zsír: 26g Feh.: 25g Cuk: g	Citromos tea, Sült szalonna, Savanyú káposzta E: 707kcal Tel.zsír.: 22g CH: 15g Só: 2,8g Zsír: 69g Feh.: 9g Cuk: 10g	Tej Im. ₇ , Flóra margarin, Forma kenyér ₁ , Méz E: 606kcal Tel.zsír.: 2g CH: 117g Só: 2,4g Zsír: 10g Feh.: 18g Cuk: g
Ebéd	Húsleves eperlevéllel _{1,3,9} , Bolognai szarvacskával tm. _{1,3,9} , Forma kenyér ₁ , Nektarin E: 1 118kcal Tel.zsír.: 15g CH: 140g Só: 4,8g Zsír: 40g Feh.: 38g Cuk: 3g	Tarhonyaleves _{1,3} , Stefánia vagdalt _{1,3} , Zöldborsó főzelék tejmentes ₁ , Forma kenyér ₁ E: 1 101kcal Tel.zsír.: 19g CH: 101g Só: 9,7g Zsír: 54g Feh.: 37g Cuk: g	Csontleves eperlevéllel _{1,3,9} , Rakott karfiol Im. ₇ , Forma kenyér ₁ , Görögdinnye E: 1 042kcal Tel.zsír.: 7g CH: 121g Só: 6,5g Zsír: 36g Feh.: 48g Cuk: g	Vegyes gyümölcsleves tm. ₁ , Rántott csirkemell _{1,3} , Tört burgonya, Forma kenyér ₁ , Csemege uborka E: 1 186kcal Tel.zsír.: 5g CH: 130g Só: 4,6g Zsír: 52g Feh.: 42g Cuk: g	Jókai bableves _{1,3,6,9,10} , Prézlis tészta ₁ , Forma kenyér ₁ , Szőlő E: 1 550kcal Tel.zsír.: 9g CH: 250g Só: 10,8g Zsír: 36g Feh.: 48g Cuk: 28g	Zellerkrémleves tm. _{1,3,9} , Debreceni tokány _{6,9,10} , Szarvacska tészta _{1,3} , Forma kenyér ₁ E: 1 140kcal Tel.zsír.: 9g CH: 125g Só: 7,5g Zsír: 57g Feh.: 45g Cuk: g	Zöldbableves tm. ₁ , Sült csirkecomb, Forma kenyér ₁ , Franciasaláta Im. _{3,7,10} E: 687kcal Tel.zsír.: 8g CH: 57g Só: 5,2g Zsír: 31g Feh.: 42g Cuk: 2g
Uzsonna	Gyümölcs tea E: 33kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	Citromos tea E: 34kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	Gyümölcs tea E: 33kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	Gyümölcs tea E: 33kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	Citromos tea E: 34kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	Citromos tea E: 34kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g	Gyümölcs tea E: 33kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g
Vacsora	Gyümölcs tea, Vadász felvágott, Flóra margarin, Forma kenyér ₁ , Lilahagyma E: 603kcal Tel.zsír.: 4g CH: 88g Só: 3,3g Zsír: 25g Feh.: 19g Cuk: 10g	Sertés párizsi, Flóra margarin, Forma kenyér ₁ , Kígyóuborka E: 474kcal Tel.zsír.: 2g CH: 73g Só: 3,3g Zsír: 15g Feh.: 18g Cuk: g	Gyümölcs tea, Zala felvágott ₆ , Flóra margarin, Forma kenyér ₁ , Paradicsom E: 542kcal Tel.zsír.: 0g CH: 85g Só: 3,4g Zsír: 18g Feh.: 20g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Flóra margarin, Forma kenyér ₁ , Méz E: 551kcal Tel.zsír.: g CH: 118g Só: 2,2g Zsír: 7g Feh.: 12g Cuk: 10g	Citromos tea, Zala felvágott ₆ , Flóra margarin, Forma kenyér ₁ E: 527kcal Tel.zsír.: g CH: 82g Só: 3,4g Zsír: 17g Feh.: 20g Cuk: 10g	Gyümölcsös joghurt Im. ₇ , Gyümölcs tea, Forma kenyér ₁ , Laktózmmentes kocka sajt 2 darab ₇ E: 567kcal Tel.zsír.: 10g CH: 97g Só: 2,4g Zsír: 11g Feh.: 20g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Gépsonka, Flóra margarin, Forma kenyér ₁ , Kígyóuborka E: 489kcal Tel.zsír.: g CH: 84g Só: 3,3g Zsír: 12g Feh.: 20g Cuk: 10g
Energia:	2 226,68kcal	2 408,41kcal	2 258,88kcal	2 337,92kcal	2 751,03kcal	2 447,84kcal	1 814,41kcal
Zsír:	72,79g	109,29g	82,17g	73,54g	79,40g	136,82g	53,30g
Telített zsírsav:	18,28g	28,03g	7,24g	11,14g	16,71g	40,68g	9,56g
Fehérje:	68,83g	80,94g	97,26g	72,10g	92,68g	74,19g	80,35g
Szénhidrát:	336,90g	265,12g	291,40g	355,67g	424,84g	247,77g	267,79g
Hozzáadott cukor:	47,28g	9,99g	19,98g	29,97g	47,70g	29,97g	21,98g
Só:	10,30g	16,84g	14,94g	9,25g	17,50g	12,76g	10,91g

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. Szójafehérje és abból készült termékek 8. Szójaolaj és abból készült termékek 9. Szójaélesztő és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szójaélesztő és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Punatestűek 14. Csillagfürt

Idős 60 g fehérje purinszegény (egész napos étkezés) idős otthon

Étkezés	2026.07.27 Hétfő	2026.07.28 Kedd	2026.07.29 Szerda	2026.07.30 Csütörtök	2026.07.31 Péntek	2026.08.01 Szombat	2026.08.02 Vasárnap
Reggeli	Gyümölcs tea E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Túrós bukta 100 g 1 db. ^{1,3,7} E: 324kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 57g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Bundás kenyér ^{1,3} E: 712kcal, Zsír: 37g, T.zsír: 5g, Feh.: 20g, CH: 72g, Cuk: 0g, Só: 3,7g Citromos tea E: 34kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Főtt lecsókolbászkрем ^{6,10} E: 118kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Forma kenyér ¹ E: 335kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 71g, Cuk: 0g, Só: 2,0g	Gyümölcs joghurt ⁷ E: 85kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Forma kenyér ¹ E: 335kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 71g, Cuk: 0g, Só: 2,0g	Citromos tea E: 34kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Zala felvágott ⁶ E: 123kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,3g Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Forma kenyér ¹ E: 335kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 71g, Cuk: 0g, Só: 2,0g Zöldpaprika E: 14kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Citromos tea E: 34kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Sült párizsi karika 50 g ⁶ E: 165kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Forma kenyér ¹ E: 335kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 71g, Cuk: 0g, Só: 2,0g Paradicsom E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	tej 1 dl ⁷ E: 44kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Kalács mazsolás ^{1,3,7} E: 503kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 7g, Feh.: 12g, CH: 86g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Méz E: 147kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 36g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
	Húsleves eperlevéllel ^{1,3,9} E: 154kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 2,1g Paradicsomos gombás-húsos szarvacska tészta psz. ^{1,3,9} E: 457kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 6g, Feh.: 14g, CH: 56g, Cuk: 1g, Só: 2,3g Abonett kenyér ¹ E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Nektarin E: 77kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tarhonyaleves ^{1,3} E: 158kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 2,7g Stefánia vagdalt ^{1,3} E: 435kcal, Zsír: 35g, T.zsír: 17g, Feh.: 15g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 4,2g Finomfőzelék ^{1,7} E: 202kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 42g, Cuk: 14g, Só: 2,2g Abonett kenyér ¹ E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Csontleves eperlevéllel psz. ^{1,3,9} E: 66kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 3,1g Rakott karfiol ⁷ E: 437kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 7g, Feh.: 31g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 2,9g Abonett kenyér ¹ E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Görögdinnye E: 209kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 44g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Vegyes gyümölcsleves ^{1,7} E: 345kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 85g, Cuk: 44g, Só: 3,2g Rántott gomba ^{1,3} E: 102kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Abonett kenyér ¹ E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Margarinos burgonya 200 g ⁷ E: 350kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 3,8g Almabefőtt E: 76kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Alföldi gulyásleves purinsz. ^{1,3} E: 203kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 2,0g Abonett kenyér ¹ E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Rizsfelfújt lekvárral psz. ^{3,7} E: 426kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 11g, CH: 80g, Cuk: 36g, Só: 2,3g Szőlő E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zellerkrémleves ^{1,3,7,9} E: 179kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 3,5g Szarvacska tészta 60 g ^{1,3} E: 261kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 44g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Tojáspörkölt ³ E: 86kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 1,6g Abonett kenyér ¹ E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Zöldbableves ^{1,7} E: 194kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 30g, Cuk: 16g, Só: 2,0g Csirkecomb vagdalt ^{1,3} E: 297kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 2g, Feh.: 13g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 2,7g Zöldséges rizs E: 371kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 66g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Abonett kenyér ¹ E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g
Ebéd	Gyümölcs tea E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g	Citromos tea E: 34kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g	Túrós bukta házi ^{1,3,7} E: 740kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 1g, Feh.: 26g, CH: 104g, Cuk: 26g, Só: 1,3g	Citromos tea E: 34kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g
	Gyümölcs tea E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Zala felvágott ⁶ E: 123kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,3g Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Forma kenyér ¹ E: 335kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 71g, Cuk: 0g, Só: 2,0g Lilahagyma E: 28kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Kefir ⁷ E: 81kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Citromos tea E: 34kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Kalács mazsolás ^{1,3,7} E: 503kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 7g, Feh.: 12g, CH: 86g, Cuk: 0g, Só: 1,1g	Gyümölcs tea E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Körözött ⁷ E: 188kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 18g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Forma kenyér ¹ E: 335kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 71g, Cuk: 0g, Só: 2,0g Paradicsom E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tej 2 dl ⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,3g kuglóf ^{1,3,7} E: 541kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 6g, Feh.: 15g, CH: 89g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Gyümölcs tea E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Kefir ⁷ E: 81kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Puffancs 60 g 2 db ^{1,3} E: 332kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 9g, CH: 59g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Gyümölcs joghurt ⁷ E: 85kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Gyümölcs tea E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Kifli ^{1,7} E: 273kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 57g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Gyümölcs tea E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Tavaszi felvágott ⁷ E: 92kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Forma kenyér ¹ E: 335kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 71g, Cuk: 0g, Só: 2,0g Kígyóuborka E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g

Idős 60 g fehérje purinszegény (egész napos étkezés) idős otthon

2026. július 27 - 2026. augusztus 2

Étkezés	2026.07.27 Hétfő	2026.07.28 Kedd	2026.07.29 Szerda	2026.07.30 Csütörtök	2026.07.31 Péntek	2026.08.01 Szombat	2026.08.02 Vasárnap
Reggeli	Gyümölcs tea E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Túrós bukta 100 g 1 db.^{1,3,7} E: 324kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 57g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Bundás kenyér^{1,3} E: 712kcal, Zsír: 37g, T.zsír: 5g, Feh.: 20g, CH: 72g, Cuk: 0g, Só: 3,7g Citromos tea E: 34kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Főtt lecsókolbászkrem^{6,10} E: 118kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Forma kenyér¹ E: 335kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 71g, Cuk: 0g, Só: 2,0g	Gyümölcs joghurt⁷ E: 85kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Forma kenyér¹ E: 335kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 71g, Cuk: 0g, Só: 2,0g	Citromos tea E: 34kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Zala felvágott⁶ E: 123kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,3g Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Forma kenyér¹ E: 335kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 71g, Cuk: 0g, Só: 2,0g Zöldpaprika E: 14kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Citromos tea E: 34kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Sült párizsi karika 50 g⁶ E: 165kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Forma kenyér¹ E: 335kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 71g, Cuk: 0g, Só: 2,0g Paradicsom E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	tej 1 dl⁷ E: 44kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Kalács mazsolás^{1,3,7} E: 503kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 7g, Feh.: 12g, CH: 86g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Méz E: 147kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 36g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Húsleves eperlevéllel^{1,3,9} E: 154kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 2,1g Paradicsomos gombás-húsos szarvacska tészta psz.^{1,3,9} E: 457kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 6g, Feh.: 14g, CH: 56g, Cuk: 1g, Só: 2,3g Abonett kenyér¹ E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Nektarin E: 77kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tarhonyaleves^{1,3} E: 158kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 2,7g Stefánia vagdalt^{1,3} E: 435kcal, Zsír: 35g, T.zsír: 17g, Feh.: 15g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 4,2g Finomfőzelék^{1,7} E: 202kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 42g, Cuk: 14g, Só: 2,2g Abonett kenyér¹ E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Csontleves eperlevéllel psz.^{1,3,9} E: 66kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 3,1g Rakott karfiol⁷ E: 437kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 7g, Feh.: 31g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 2,9g Abonett kenyér¹ E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Görögdinnye E: 209kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 44g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Vegyes gyümölcsleves^{1,7} E: 345kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 85g, Cuk: 44g, Só: 3,2g Rántott gomba^{1,3} E: 102kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Abonett kenyér¹ E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Margarinos burgonya 200 g⁷ E: 350kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 3,8g Almabefőtt E: 76kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Álföldi gulyásleves purinsz.^{1,3} E: 203kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 2,0g Abonett kenyér¹ E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Rizsfelfújt lekvárral psz.^{3,7} E: 426kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 11g, CH: 80g, Cuk: 36g, Só: 2,3g Szőlő E: 121kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zellerkrémleves^{1,3,7,9} E: 179kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 3,5g Szarvacska tészta 60 g^{1,3} E: 261kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 44g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Tojáspörkölt³ E: 86kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 1,6g Abonett kenyér¹ E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Zöldbableves^{1,7} E: 194kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 30g, Cuk: 16g, Só: 2,0g Csirkecomb vagdalt^{1,3} E: 297kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 2g, Feh.: 13g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 2,7g Zöldséges rizs E: 371kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 66g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Abonett kenyér¹ E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g
Uzsonna	Gyümölcs tea E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g	Citromos tea E: 34kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g	Túrós bukta házi^{1,3,7} E: 740kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 1g, Feh.: 26g, CH: 104g, Cuk: 26g, Só: 1,3g	Citromos tea E: 34kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g
Vacsora	Gyümölcs tea E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Zala felvágott⁶ E: 123kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 1,3g Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Forma kenyér¹ E: 335kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 71g, Cuk: 0g, Só: 2,0g Lilahagyma E: 28kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Kefir⁷ E: 81kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Citromos tea E: 34kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Kalács mazsolás^{1,3,7} E: 503kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 7g, Feh.: 12g, CH: 86g, Cuk: 0g, Só: 1,1g	Gyümölcs tea E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Körözött⁷ E: 188kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 18g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Forma kenyér¹ E: 335kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 71g, Cuk: 0g, Só: 2,0g Paradicsom E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tej 2 dl⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,3g kuglóf^{1,3,7} E: 541kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 6g, Feh.: 15g, CH: 89g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Gyümölcs tea E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Kefir⁷ E: 81kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Puffancs 60 g 2 db^{1,3,7} E: 332kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 9g, CH: 59g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Gyümölcs joghurt⁷ E: 85kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Gyümölcs tea E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Kifli^{1,7} E: 273kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 57g, Cuk: 0g, Só: 1,2g	Gyümölcs tea E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Tavaszi felvágott^{6,7} E: 92kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Forma kenyér¹ E: 335kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 71g, Cuk: 0g, Só: 2,0g Kigyóúbor E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g