

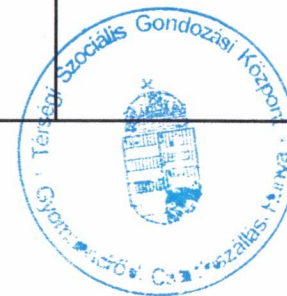
Étkezés	2026.09.07 Hétfő	2026.09.08 Kedd	2026.09.09 Szerda	2026.09.10 Csütörtök	2026.09.11 Péntek	2026.09.12 Szombat	2026.09.13 Vasárnap
Reggeli	Gyümölcs tea, Natúr sajtkrém ⁷ , Teljes kiőrlésű zsemle 2 db ¹ , Lilahagyma E: 388kcal Tel.zsír.: 2g CH: 63g Só: 2,3g Zsír: 8g Feh.: 12g Cuk: 10g	tej friss 5/1 ⁷ , Tojásrántotta hagymával, paprikával ³ , Forma kenyér ¹ E: 769kcal Tel.zsír.: 7g CH: 88g Só: 3,7g Zsír: 31g Feh.: 33g Cuk: g	Gyümölcs joghurt ⁷ , Citromos tea, Zala felvágott ⁸ , Flóra margarin, Forma kenyér ¹ , Zöldpaprika E: 626kcal Tel.zsír.: 1g CH: 98g Só: 3,5g Zsír: 19g Feh.: 24g Cuk: 10g	Tejbegríz kakaó szóráttal ^{1,7} E: 307kcal Tel.zsír.: 3g CH: 56g Só: 0,8g Zsír: 5g Feh.: 12g Cuk: 20g	Kefir ⁷ , Citromos tea, Gépsonka, Flóra margarin, Forma kenyér ¹ , Kigyóuborka E: 571kcal Tel.zsír.: 3g CH: 90g Só: 3,5g Zsír: 17g Feh.: 25g Cuk: 10g	Kakaó ⁷ , Briós 100 g ^{1,3,7} E: 503kcal Tel.zsír.: 3g CH: 78g Só: 1,5g Zsír: 13g Feh.: 18g Cuk: 7g	Gyümölcs tea, Ökörszem meggyes 1 db 100 g-OS ^{1,3,7} E: 342kcal Tel.zsír.: g CH: 61g Só: 0,9g Zsír: 7g Feh.: 10g Cuk: 10g
Ebéd	Paradicsomleves ^{1,3,9} , Piritott tarhonya ^{1,3} , Sertéspörkölt, Forma kenyér ¹ , Csemege uborka E: 1 439kcal Tel.zsír.: 21g CH: 181g Só: 12,5g Zsír: 61g Feh.: 41g Cuk: 44g	Pulykanyaka leves ^{1,3,9} , Székelykáposzta ^{6,7,9,10} , Forma kenyér ¹ E: 969kcal Tel.zsír.: 21g CH: 80g Só: 17,9g Zsír: 50g Feh.: 43g Cuk: g	Fahéjas szilvaleves ^{1,7} , Sült tarja, Burgonyapüré ⁷ , Forma kenyér ¹ , Vegyes vágott E: 1 332kcal Tel.zsír.: 11g CH: 154g Só: 14,4g Zsír: 65g Feh.: 37g Cuk: 26g	Parasztgaluska leves ^{1,3} , Fasírt (házi) tepsin sült ^{1,3} , Zöldbabfőzelék ^{1,7} , Forma kenyér ¹ , Túrórudi ^{5,6,7,8} E: 1 449kcal Tel.zsír.: 29g CH: 158g Só: 17,3g Zsír: 68g Feh.: 38g Cuk: 26g	Lencseleves ^{1,6,8,10,11} , Krumplis tészta ¹ , Forma kenyér ¹ , Alma E: 1 287kcal Tel.zsír.: 8g CH: 175g Só: 11,7g Zsír: 43g Feh.: 53g Cuk: g	Karfiol leves ^{1,7} , Borsos tokány ¹ , Orsó tészta ¹ , Forma kenyér ¹ E: 962kcal Tel.zsír.: 8g CH: 122g Só: 14,2g Zsír: 31g Feh.: 44g Cuk: g	Saláta leves ^{1,7} , Párizsi csirkemell ^{1,3,7} , Tartármártás ^{3,7,10} , Rizi-bizi, Forma kenyér ¹ , Almabefőtt E: 1 116kcal Tel.zsír.: 9g CH: 154g Só: 4,1g Zsír: 36g Feh.: 44g Cuk: 26g
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	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	Gyümölcs tea E: 33kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g
Vacsora	Citromos tea, Flóra margarin, kuglóf ^{1,3,7} , Méz E: 758kcal Tel.zsír.: 6g CH: 136g Só: 0,2g Zsír: 19g Feh.: 16g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Natúr joghurt 150 g ⁷ , Pizza sonka ⁶ , Jégcsap retek, Flóra margarin, Forma kenyér ¹ E: 555kcal Tel.zsír.: 0g CH: 90g Só: 3,7g Zsír: 15g Feh.: 26g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Fahéjas csiga 100 g ¹ E: 520kcal Tel.zsír.: g CH: 83g Só: 0,7g Zsír: 17g Feh.: 9g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Sajtos gallér 100 g ^{1,3,6,7} E: 496kcal Tel.zsír.: 9g CH: 58g Só: 1,9g Zsír: 24g Feh.: 12g Cuk: 10g	Citromos tea, Házi kenőmájás ^{6,10} , Forma kenyér ¹ , Paradicsom E: 551kcal Tel.zsír.: 0g CH: 85g Só: 3,4g Zsír: 14g Feh.: 20g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Debreceni kolbász friss ^{6,9,10} , Forma kenyér ¹ , Savanyú káposzta E: 763kcal Tel.zsír.: g CH: 86g Só: 5,9g Zsír: 35g Feh.: 32g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Gyümölcs joghurt ⁷ , Tavasz felvágott ^{6,7} , Flóra margarin, Forma kenyér ¹ E: 587kcal Tel.zsír.: 1g CH: 99g Só: 3,2g Zsír: 16g Feh.: 21g Cuk: 12g
Energia:	2 618,37kcal	2 326,85kcal	2 510,55kcal	2 284,92kcal	2 440,79kcal	2 261,53kcal	2 077,84kcal
Zsír:	87,51g	96,05g	100,75g	97,71g	73,39g	78,52g	58,80g
Telített zsírsav:	29,33g	28,02g	11,94g	41,31g	10,56g	10,88g	10,23g
Fehérje:	68,14g	102,68g	70,34g	62,26g	98,29g	93,94g	74,77g
Szénhidrát:	390,25g	268,75g	345,77g	281,83g	359,26g	296,84g	324,41g
Hozzáadott cukor:	73,93g	19,98g	55,74g	65,93g	29,97g	26,97g	57,90g
Só:	15,02g	25,28g	18,56g	20,06g	18,59g	21,19g	8,20g

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélek 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

Idős cukor diéta (egész napos étkezés) idős otthon

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
Reggeli	Gyümölcs tea, Natúr sajtkrém ₇ , Teljes kiőrlésű zsemle C ₁ , Lilahagyma E: 260kcal Tel.zsír.: 2g CH: 41g Só: 1,5g Zsír: 7g Feh.: 7g Cuk: 10g Ca: 160mg	Tojásrántotta hagymával, paprikával ₃ , Tej 2 dl ₇ , Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} E: 563kcal Tel.zsír.: 6g CH: 38g Só: 2,2g Zsír: 33g Feh.: 26g Cuk: g Ca: 228mg	Gyümölcsjoghurt éd.szerrel ₇ , Citromos tea, Zala felvágott ₆ , Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} , Zöldpaprika E: 432kcal Tel.zsír.: 2g CH: 46g Só: 2,1g Zsír: 21g Feh.: 20g Cuk: 10g Ca: 147mg	Tejbegríz kakaó szórattal éd. szerrel _{1,7} E: 302kcal Tel.zsír.: 3g CH: 53g Só: 1,0g Zsír: 5g Feh.: 13g Cuk: g Ca: 350mg	Kefir ₇ , Citromos Tea éd. szerrel, Gépsonka, Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} , Kígyóborka E: 378kcal Tel.zsír.: 3g CH: 34g Só: 2,2g Zsír: 20g Feh.: 21g Cuk: g Ca: 193mg	Kakaó éd. szerrel ₇ , Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} E: 313kcal Tel.zsír.: 2g CH: 36g Só: 1,0g Zsír: 15g Feh.: 14g Cuk: g Ca: 229mg	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
Tízórai	Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1/2 szelet _{1,6} E: 115kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,4g Zsír: 8g Feh.: 3g Cuk: g Ca: 1mg	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	Paradicsomleves éd. szerrel _{1,9} , Sertéspörkölt, Pirított tarhonya 50 g _{1,3} , Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} , Csemege uborka éd. szerrel E: 1 296kcal Tel.zsír.: 21g CH: 125g Só: 13,0g Zsír: 64g Feh.: 42g Cuk: g Ca: 25mg	Pulykanyaka leves _{1,3,9} , Székelykáposz- ta _{6,7,9,10} , Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} E: 976kcal Tel.zsír.: 21g CH: 71g Só: 17,4g Zsír: 54g Feh.: 45g Cuk: g Ca: 67mg	Fahéjas gyümölcsleves éd. szerrel _{1,7} , Sült tarja, Burgonyapüré 100 g ₇ , Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} , Vegyes vágott éd. szerrel E: 1 001kcal Tel.zsír.: 10g CH: 83g Só: 8,9g Zsír: 58g Feh.: 34g Cuk: g Ca: 90mg	Parasztgaluska leves _{1,3} , Fasírt (házi) tepsin sült _{1,3} , Zöldbabfőzelék éd.szerrel _{1,7} , Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} , Túrórudi éd. szerrel _{5,6,7,8} E: 1 315kcal Tel.zsír.: 29g CH: 122g Só: 15,1g Zsír: 67g Feh.: 40g Cuk: g Ca: 129mg	Lencseleves _{1,6,8,-} _{10,11} , Krumplis tészta 40g ₁ , Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} , Alma E: 1 160kcal Tel.zsír.: 10g CH: 106g Só: 9,6g Zsír: 61g Feh.: 44g Cuk: g Ca: 8mg	Karfiol leves _{1,7} , Borsos tokány ₁ , Orsó tézsta 50 g ₁ , Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} E: 821kcal Tel.zsír.: 8g CH: 87g Só: 13,8g Zsír: 32g Feh.: 41g Cuk: g Ca: 117mg	Saláta leves éd. szerrel _{1,7} , Párizsi csirkemell _{1,3,7} , Tartármártás éd. szerrel _{3,7,10} , Rizi-bizi 40+40g, Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} , Almabefőtt éd. E: 1 009kcal Tel.zsír.: 8g CH: 115g Só: 6,0g Zsír: 37g Feh.: 48g Cuk: g Ca: 124mg



Handwritten signature or initials in blue ink.

Idős cukor diéta (egész napos étkezés) idős otthon

Uzsonna	Citromos Tea éd. szerrel, Barna magvas kenyér 1/2 szelet ^{1,6} , Kockasajt 1 db ⁷ E: 133kcal Tel.zsír.: g CH: 13g Só: 0,9g Zsír: 6g Feh.: 6g Cuk: g Ca: 90mg	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	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	Gyümölcs tea, Korpás zsemle 1/2 ¹ , Kockasajt 1 db ⁷ E: 147kcal Tel.zsír.: g CH: 22g Só: 0,9g Zsír: 5g Feh.: 5g Cuk: 10g Ca: 96mg
Vacsora	Citromos Tea éd. szerrel, Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6} , Méz éd. szerrel E: 280kcal Tel.zsír.: g CH: 26g Só: 0,9g Zsír: 10g Feh.: 7g Cuk: g Ca: 9mg	Natúr joghurt 150 g ⁷ , Tea gyümölcs éd. szerrel, Pizza sonka ⁶ , Jégcsap retek, Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6} E: 364kcal Tel.zsír.: 0g CH: 35g Só: 2,4g Zsír: 18g Feh.: 21g Cuk: g Ca: 181mg	Citromos Tea éd. szerrel, Flóra margarin, Lekvár éd. szerrel, Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6} E: 281kcal Tel.zsír.: g CH: 42g Só: 0,9g Zsír: 11g Feh.: 8g Cuk: g Ca: 1mg	Gyümölcs tea, Flóra margarin, Sajtos kifli C ^{1,7} E: 229kcal Tel.zsír.: 2g CH: 36g Só: 1,1g Zsír: 9g Feh.: 7g Cuk: 10g Ca: 1mg	Citromos Tea éd. szerrel, Házi kenőmájas ^{6,10} , Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6} , Paradicsom E: 358kcal Tel.zsír.: 0g CH: 29g Só: 2,1g Zsír: 17g Feh.: 16g Cuk: g Ca: 0mg	Tea gyümölcs éd. szerrel, Debreceni kolbász friss ^{6,9,10} , Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6} , Savanyú káposzta E: 573kcal Tel.zsír.: g CH: 31g Só: 4,2g Zsír: 38g Feh.: 27g Cuk: g Ca: mg	Tea gyümölcs éd. szerrel, Gyümölcsjoghurt éd.szerrel ⁷ , Tavaszi felvágott ^{6,7} , Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6} E: 358kcal Tel.zsír.: 2g CH: 36g Só: 1,9g Zsír: 18g Feh.: 17g Cuk: g Ca: 147mg
Energia:	2 083,35kcal	2 116,45kcal	1 925,61kcal	2 058,26kcal	2 111,95kcal	1 919,30kcal	1 894,27kcal
Zsír:	96,16g	115,71g	100,70g	92,04g	108,48g	95,23g	76,43g
Telített zsírsav:	22,93g	27,21g	11,85g	33,27g	12,82g	9,78g	10,13g
Fehérje:	65,53g	97,80g	68,73g	66,09g	86,95g	88,47g	79,12g
Szénhidrát:	216,96g	168,24g	195,24g	235,55g	194,49g	178,35g	227,65g
Hozzáadott cukor:	9,99g	g	9,99g	9,99g	g	g	9,99g
Só:	16,71g	23,54g	13,49g	18,68g	15,52g	20,51g	10,42g
Ca:	284,60mg	579,42mg	342,08mg	582,74mg	304,71mg	449,37mg	375,56mg

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 in blue ink, appearing to be 'M. S. G.'

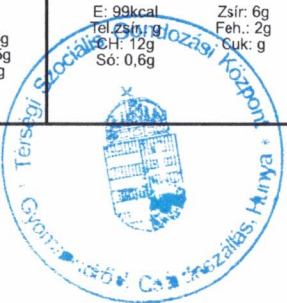
Étkezés	2026.09.07 Hétfő	2026.09.08 Kedd	2026.09.09 Szerda	2026.09.10 Csütörtök	2026.09.11 Péntek	2026.09.12 Szombat	2026.09.13 Vasárnap
Reggeli	Gyümölcs tea, Natúr sajtkrém ⁷ , Teljes kiőrlésű zsemle 2 db ¹ E: 360kcal Tel.zsír.: 2g CH: 58g Só: 2,3g Zsír: 8g Feh.: 11g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Natúr joghurt 150 g ⁷ , Főtt krinolin ^{6,7,9,10} , Forma kenyér ¹ E: 705kcal Tel.zsír.: g CH: 87g Só: 4,8g Zsír: 28g Feh.: 31g Cuk: 10g	Gyümölcs joghurt ⁷ , Citromos tea, Zala felvágott ⁶ , Flóra margarin, Forma kenyér ¹ E: 612kcal Tel.zsír.: 1g CH: 96g Só: 3,5g Zsír: 19g Feh.: 23g Cuk: 10g	Tejbegríz fahéjas szórattal ^{1,7} E: 428kcal Tel.zsír.: 2g CH: 83g Só: 0,9g Zsír: 5g Feh.: 14g Cuk: 24g	Citromos tea, Kefir ⁷ , Gépsonka, Flóra margarin, Forma kenyér ¹ E: 562kcal Tel.zsír.: 3g CH: 88g Só: 3,4g Zsír: 16g Feh.: 25g Cuk: 10g	Kefir ⁷ , Briós 100 g ^{1,3,7} E: 414kcal Tel.zsír.: 3g CH: 63g Só: 1,2g Zsír: 12g Feh.: 13g Cuk: g	Citromos tea, Gyümölcs lekvár, Flóra margarin, Forma kenyér ¹ E: 473kcal Tel.zsír.: g CH: 98g Só: 2,2g Zsír: 7g Feh.: 12g Cuk: 24g
Ebéd	Sütőtökkrémleves ^{1,7} , Pirított tarhonya ^{1,3} , Sertéspörkölt epés, Forma kenyér ¹ , Almabefőtt E: 1 350kcal Tel.zsír.: 22g CH: 150g Só: 16,1g Zsír: 59g Feh.: 39g Cuk: 1g	Pulykanyaka leves ^{1,3,9} , Kelkáposztapüré főzelék sertéshússal ¹ , Forma kenyér ¹ E: 823kcal Tel.zsír.: 16g CH: 79g Só: 19,7g Zsír: 34g Feh.: 42g Cuk: g	Fahéjas szilvaleves ^{1,7} , Natúr sertéskaraj lisztbe forgatva ¹ , Burgonyapüré ⁷ , Forma kenyér ¹ , Almabefőtt E: 1 124kcal Tel.zsír.: 4g CH: 176g Só: 11,4g Zsír: 29g Feh.: 41g Cuk: 26g	Parasztgaluska leves epés ^{1,3} , Vagdalt ^{1,3} , Zöldbabfőzelék püré ^{1,7} , Forma kenyér ¹ , Túrórudi ^{5,6,7,8} E: 1 357kcal Tel.zsír.: 25g CH: 137g Só: 9,0g Zsír: 65g Feh.: 41g Cuk: 10g	Zöldségpüréleves virslivel, Krumplis tészta epe ^{1,7} , Forma kenyér ¹ , Gyümölcspép E: 1 028kcal Tel.zsír.: 2g CH: 130g Só: 7,9g Zsír: 44g Feh.: 26g Cuk: g	Karfiolpüré leves ^{1,7} , Csirketokány ¹ , Orsó tészta ¹ , Forma kenyér ¹ E: 873kcal Tel.zsír.: 4g CH: 115g Só: 4,6g Zsír: 25g Feh.: 43g Cuk: g	Saláta leves ^{1,7} , Grillezett szelet, Tartármártás epés ⁷ , Párolt rizs, Forma kenyér ¹ , Almabefőtt E: 1 022kcal Tel.zsír.: 2g CH: 177g Só: 7,0g Zsír: 17g Feh.: 45g Cuk: 26g
Uzsonna	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	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
Vacsora	Citromos tea, Flóra margarin, Forma kenyér ¹ , Méz E: 552kcal Tel.zsír.: g CH: 118g Só: 2,2g Zsír: 7g Feh.: 12g Cuk: 10g	Natúr joghurt 150 g ⁷ , Gyümölcs tea, Pizza sonka ⁶ , Flóra margarin, Forma kenyér ¹ E: 545kcal Tel.zsír.: g CH: 88g Só: 3,7g Zsír: 15g Feh.: 25g Cuk: 10g	Citromos tea, Fahéjas csiga 100 g ¹ E: 521kcal Tel.zsír.: g CH: 83g Só: 0,7g Zsír: 17g Feh.: 9g Cuk: 10g	Natúr joghurt 150 g ⁷ , Citromos tea, Flóra margarin, Sajtos kifli ^{1,7} E: 472kcal Tel.zsír.: 4g CH: 67g Só: 2,2g Zsír: 17g Feh.: 19g Cuk: 10g	Citromos tea, Házi kenőmájás ^{6,10} , Forma kenyér ¹ E: 535kcal Tel.zsír.: g CH: 82g Só: 3,4g Zsír: 14g Feh.: 20g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Krinolin friss ^{6,7,9,10} , Forma kenyér ¹ E: 624kcal Tel.zsír.: g CH: 82g Só: 4,7g Zsír: 24g Feh.: 26g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Gyümölcs joghurt ⁷ , Csirkemellsonka ⁶ , Flóra margarin, Forma kenyér ¹ E: 552kcal Tel.zsír.: 1g CH: 96g Só: 3,2g Zsír: 11g Feh.: 24g Cuk: 10g
Energia:	2 295,95kcal	2 105,03kcal	2 289,65kcal	2 290,06kcal	2 159,60kcal	1 943,45kcal	2 079,68kcal
Zsír:	74,21g	76,68g	65,30g	86,47g	73,92g	60,89g	35,73g
Telített zsírsav:	23,80g	16,46g	5,73g	31,51g	5,20g	6,65g	3,54g
Fehérje:	62,00g	98,11g	73,35g	74,53g	70,45g	81,47g	80,27g
Szénhidrát:	336,39g	265,21g	365,61g	297,45g	310,21g	269,58g	381,83g
Hozzáadott cukor:	30,97g	29,97g	55,74g	53,95g	29,97g	19,98g	70,06g
Só:	20,51g	28,23g	15,62g	12,04g	14,75g	10,57g	12,40g

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 in blue ink.

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
Reggeli	Tea gyümölcs éd. szerrel, Natúr sajtkrém ₇ , Teljes kiőrlésű zsemle 1 db ₁ E: 204kcal Tel.zsír.: 2g CH: 26g Só: 1,6g Zsír: 7g Feh.: 6g Cuk: g	Natúr joghurt 150 g ₇ , Citromos Tea éd. szerrel, Főtt krinolin _{6,7,9,10} , Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} E: 512kcal Tel.zsír.: g CH: 32g Só: 3,6g Zsír: 31g Feh.: 26g Cuk: g	Citromos Tea éd. szerrel, Gyümölcsjoghurt éd.szerrel ₇ , Zala felvágott ₆ , Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} E: 387kcal Tel.zsír.: 2g CH: 34g Só: 2,3g Zsír: 21g Feh.: 20g Cuk: g	Tejbegríz fahéjas szórattal éd. szerrel _{1,7} E: 303kcal Tel.zsír.: 2g CH: 55g Só: 1,0g Zsír: 5g Feh.: 13g Cuk: g	Citromos Tea éd. szerrel, Kefir ₇ , Gépsonka, Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} E: 369kcal Tel.zsír.: 3g CH: 33g Só: 2,1g Zsír: 19g Feh.: 20g Cuk: g	Kefir ₇ , Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} , Méz éd. szerrel E: 358kcal Tel.zsír.: 3g CH: 32g Só: 0,9g Zsír: 15g Feh.: 12g Cuk: g	Citromos Tea éd. szerrel, Flóra margarin, Lekvár éd. szerrel, Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} E: 281kcal Tel.zsír.: g CH: 42g Só: 0,9g Zsír: 11g Feh.: 8g Cuk: g
Tízórai	Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1/2 szelet _{1,6} E: 115kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,4g Zsír: 8g Feh.: 3g Cuk: g	Korpás zsemle 1/2 ₁ , Kockasajt 1 db ₇ E: 114kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,9g Zsír: 5g Feh.: 6g 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	Sütőtökrémleves _{1,7} , Sertéspörkölt epés, Pirított tarhonya 50 g _{1,3} , Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} , Almabefőtt éd. szerrel E: 1 310kcal Tel.zsír.: 22g CH: 129g Só: 15,8g Zsír: 62g Feh.: 40g Cuk: 1g	Pulykanyaka leves _{1,3,9} , Kelkáposztapüré főzelék sertéshússal ₁ , Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} E: 830kcal Tel.zsír.: 16g CH: 70g Só: 19,3g Zsír: 37g Feh.: 43g Cuk: g	Fahéjas gyümölcsleves éd. szerrel _{1,7} , Natúr sertéskaraj lisztbe forgatva ₁ , Burgonyapüré ₇ , Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} , Almabefőtt éd. szerrel E: 988kcal Tel.zsír.: 4g CH: 124g Só: 7,9g Zsír: 34g Feh.: 43g Cuk: g	Parasztgaluska leves epés _{1,3} , Vagdalt _{1,3} , Zöldbabfőzelék püré éd.szerrel _{1,7} , Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} , Túrórudi éd. szerrel _{5,6,7,8} E: 1 251kcal Tel.zsír.: 25g CH: 104g Só: 8,6g Zsír: 68g Feh.: 38g Cuk: g	Zöldségpüréleves virslivel, Krumplis tészta epe-cukor _{1,7} , Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} , Gyümölcspép E: 928kcal Tel.zsír.: 2g CH: 98g Só: 7,5g Zsír: 47g Feh.: 24g Cuk: g	Karfiolpüré leves _{1,7} , Csirketokány ₁ , Orsó tészta ₁ , Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} E: 880kcal Tel.zsír.: 4g CH: 105g Só: 4,2g Zsír: 29g Feh.: 44g Cuk: g	Saláta leves éd. szerrel _{1,7} , Grillezett szelet, Tartármártás éd. szerrel _{3,7,10} , Párolt rizs, Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} , Almabefőtt éd. szerrel E: 1 103kcal Tel.zsír.: 7g CH: 154g Só: 8,6g Zsír: 30g Feh.: 50g Cuk: g
Uzsonna	Citromos Tea éd. szerrel, Barna magvas kenyér 1/2 szelet _{1,6} , Kockasajt 1 db ₇ E: 133kcal Tel.zsír.: g CH: 13g Só: 0,9g Zsír: 6g Feh.: 6g 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	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	Gyümölcs tea, Korpás zsemle 1/2 ₁ , Kockasajt 1 db ₇ E: 147kcal Tel.zsír.: g CH: 22g Só: 0,9g Zsír: 5g Feh.: 5g Cuk: 10g



Handwritten signature in blue ink.

Vacsora	Citromos Tea éd. szerrel, Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6} , Méz éd. szerrel	Natúr joghurt 150 g ⁷ , Tea gyümölcs éd. szerrel, Pizza sonka ⁶ , Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6}	Citromos Tea éd. szerrel, Flóra margarin, Lekvár éd. szerrel, Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6}	Natúr joghurt 150 g ⁷ , Citromos Tea éd. szerrel, Flóra margarin, Sajtos kifli C ^{1,7}	Citromos Tea éd. szerrel, Házi kenőmájas ^{6,10} , Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6}	Tea gyümölcs éd. szerrel, Krinolin friss ^{6,7,9,10} , Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6}	Tea gyümölcs éd. szerrel, Gyümölcsjoghurt éd.szerrel ⁷ , Csirkemellsonka ⁶ , Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6}							
	E: 280kcal Tel.zsír.: g CH: 26g Só: 0,9g	Zsír: 10g Feh.: 7g Cuk: g	E: 354kcal Tel.zsír.: g CH: 33g Só: 2,4g	Zsír: 18g Feh.: 20g Cuk: g	E: 281kcal Tel.zsír.: g CH: 42g Só: 0,9g	Zsír: 11g Feh.: 8g Cuk: g	E: 280kcal Tel.zsír.: 2g CH: 32g Só: 1,4g	Zsír: 13g Feh.: 12g Cuk: g	E: 342kcal Tel.zsír.: g CH: 26g Só: 2,1g	Zsír: 17g Feh.: 15g Cuk: g	E: 433kcal Tel.zsír.: g CH: 27g Só: 3,4g	Zsír: 27g Feh.: 21g Cuk: g	E: 329kcal Tel.zsír.: 2g CH: 35g Só: 2,0g	Zsír: 13g Feh.: 20g Cuk: g
Energia:	2 040,81kcal	1 909,23kcal	1 867,93kcal	2 046,27kcal	1 856,53kcal	1 884,00kcal	1 958,10kcal							
Zsír:	94,22g	97,84g	76,03g	97,44g	94,63g	81,92g	64,66g							
Telített zsírsav:	23,80g	16,46g	6,05g	29,58g	5,20g	6,65g	9,13g							
Fehérje:	63,16g	96,20g	76,63g	69,36g	64,83g	83,35g	83,92g							
Szénhidrát:	205,85g	159,84g	224,66g	214,61g	183,02g	188,23g	265,07g							
Hozzáadott cukor:	1,00g	g	g	g	g	g	9,99g							
Só:	19,66g	26,75g	12,65g	12,48g	13,37g	10,03g	13,06g							

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 in blue ink.

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
Reggeli	Gyümölcs tea, Pizza sonka ₆ , Flóra margarin, Teljes kiőrlésű zsemle 2 db ₁ E: 385kcal Tel.zsír.: g CH: 56g Só: 3,1g Zsír: 11g Feh.: 18g Cuk: 10g	Citromos tea, Főtt krinolin _{6,7,9,10} , Forma kenyér ₁ E: 625kcal Tel.zsír.: g CH: 82g Só: 4,7g Zsír: 24g Feh.: 26g 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	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	Citromos tea, Gépsonka, Flóra margarin, Forma kenyér ₁ E: 481kcal Tel.zsír.: g CH: 83g Só: 3,3g Zsír: 12g 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, Flóra margarin, Gyümölcs lekvár, Forma kenyér ₁ E: 473kcal Tel.zsír.: g CH: 98g Só: 2,2g Zsír: 7g Feh.: 12g Cuk: 24g
Ebéd	Sütőtökrémleves tejmentes ₁ , Sertéspörkölt epés, Pirított tarhonya _{1,3} , Forma kenyér ₁ , Almabefőtt E: 1 233kcal Tel.zsír.: 21g CH: 138g Só: 10,9g Zsír: 53g Feh.: 37g Cuk: 1g	Pulykanyaka leves _{1,3,9} , Kelkáposztapüré főzelék sertéshússal ₁ , Forma kenyér ₁ E: 823kcal Tel.zsír.: 16g CH: 79g Só: 19,7g Zsír: 34g Feh.: 42g Cuk: g	Fahéjas szilvaleves tejmentes ₁ , Natúr sertéskaraj lisztbe forgatva ₁ , Burgonyapüré tejmentes, Forma kenyér ₁ , Almabefőtt E: 1 069kcal Tel.zsír.: 4g CH: 201g Só: 4,8g Zsír: 14g Feh.: 38g Cuk: 25g	Parasztgaluska leves epés _{1,3} , Vagdalt _{1,3} , Zöldbabfőzelék püré ttm. ₁ , Forma kenyér ₁ , Babapiskóta _{1,3} E: 1 397kcal Tel.zsír.: 21g CH: 146g Só: 8,9g Zsír: 66g Feh.: 37g Cuk: 10g	Zöldségpüréleves virslivel, Krumplis tészta epe _{1,7} , Forma kenyér ₁ , Gyümölcspép E: 1 028kcal Tel.zsír.: 2g CH: 130g Só: 7,9g Zsír: 44g Feh.: 26g Cuk: g	Karfiolpüré leves ttm. ₁ , Csirketokány ₁ , Orsó tészta ₁ , Forma kenyér ₁ E: 860kcal Tel.zsír.: 3g CH: 114g Só: 4,6g Zsír: 25g Feh.: 42g Cuk: g	Saláta leves tm. ₁ , Grillezett szelet, Párolt rizs, Forma kenyér ₁ , Almabefőtt E: 1 102kcal Tel.zsír.: 2g CH: 196g Só: 8,1g Zsír: 16g Feh.: 46g Cuk: 25g
Uzsonna	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	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
Vacsora	Citromos tea, Flóra margarin, Forma kenyér ₁ , Méz E: 552kcal Tel.zsír.: g CH: 118g Só: 2,2g Zsír: 7g Feh.: 12g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Pizza sonka ₆ , Flóra margarin, Forma kenyér ₁ E: 464kcal Tel.zsír.: g CH: 83g Só: 3,6g Zsír: 10g Feh.: 20g Cuk: 10g	Citromos tea, Flóra margarin, Gyümölcs lekvár, Forma kenyér ₁ E: 473kcal Tel.zsír.: g CH: 98g Só: 2,2g Zsír: 7g Feh.: 12g Cuk: 24g	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	Citromos tea, Házi kenőmájás _{6,10} , Forma kenyér ₁ E: 535kcal Tel.zsír.: g CH: 82g Só: 3,4g Zsír: 14g Feh.: 20g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Pizza sonka ₆ , Liga margarin, Forma kenyér ₁ E: 464kcal Tel.zsír.: g CH: 83g Só: 3,6g Zsír: 9g 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
Energia:	2 204,05kcal	1 943,93kcal	2 102,36kcal	2 548,20kcal	2 078,58kcal	1 908,72kcal	2 074,98kcal
Zsír:	71,10g	67,68g	38,46g	106,90g	69,42g	40,99g	33,21g
Telített zsírsav:	20,82g	16,46g	3,57g	20,92g	2,20g	1,86g	1,86g
Fehérje:	66,29g	88,52g	69,35g	82,67g	65,65g	74,05g	77,76g
Szénhidrát:	323,07g	253,96g	391,17g	309,82g	304,51g	324,53g	386,65g
Hozzáadott cukor:	30,97g	29,97g	68,86g	29,97g	29,97g	29,97g	69,06g
Só:	16,13g	27,99g	10,40g	17,01g	14,63g	10,32g	13,39g

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



otthon 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
Reggeli	Gyümölcs tea, Pizza sonka ⁶ , Flóra margarin, Teljes kiőrlésű zsemle 2 db ¹ , Lilahagyma E: 413kcal Tel.zsír.: g CH: 62g Só: 3,1g Zsír: 11g Feh.: 18g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Tojásrántotta hagymával, paprikával ³ , Forma kenyér ¹ E: 670kcal Tel.zsír.: 5g CH: 84g Só: 3,3g Zsír: 27g Feh.: 25g Cuk: 10g	Citromos tea, Zala felvágott ⁶ , Flóra margarin, Forma kenyér ¹ , Zöldpaprika E: 541kcal Tel.zsír.: g CH: 84g Só: 3,4g Zsír: 18g Feh.: 20g Cuk: 10g	Főtt krinolin ^{6,7,9,10} , Forma kenyér ¹ , Mustár ¹⁰ E: 625kcal Tel.zsír.: g CH: 76g Só: 5,1g Zsír: 25g Feh.: 27g Cuk: g	Citromos tea, Gépsonka, Flóra margarin, Forma kenyér ¹ , Kígyóborka E: 490kcal Tel.zsír.: g CH: 84g Só: 3,3g Zsír: 12g Feh.: 20g Cuk: 10g	Flóra margarin, Forma kenyér ¹ , Méz E: 518kcal Tel.zsír.: g CH: 108g Só: 2,2g Zsír: 7g Feh.: 12g Cuk: g	Citromos tea, Flóra margarin, Gyümölcs lekvár, Forma kenyér ¹ E: 473kcal Tel.zsír.: g CH: 98g Só: 2,2g Zsír: 7g Feh.: 12g Cuk: 24g
Ebéd	Paradicsomleves ^{1,3,9} , Sertéspörkölt, Pirított tarhonya ^{1,3} , Forma kenyér ¹ , Csemege uborka E: 1 439kcal Tel.zsír.: 21g CH: 181g Só: 12,5g Zsír: 61g Feh.: 41g Cuk: 44g	Pulykanyaka leves ^{1,3,9} , Székelykáposzta tm ^{6,9,10} , Forma kenyér ¹ E: 905kcal Tel.zsír.: 16g CH: 79g Só: 17,8g Zsír: 44g Feh.: 42g Cuk: g	Fahéjas szilvaleves tejmentes ¹ , Sült tarja, Burgonyapüré tejmentes, Forma kenyér ¹ , Vegyes vágott E: 1 277kcal Tel.zsír.: 10g CH: 179g Só: 7,7g Zsír: 49g Feh.: 34g Cuk: 25g	Parasztgaluska leves ^{1,3} , Fasírt (házi) tepsin sült ^{1,3} , Zöldbabfőzelék tm. ¹ , Forma kenyér ¹ , Babapiskóta ^{1,3} E: 1 314kcal Tel.zsír.: 18g CH: 157g Só: 15,4g Zsír: 52g Feh.: 38g Cuk: 5g	Lencseleves ^{1,6,8,10,11} , Krumplis tészta ¹ , Forma kenyér ¹ , Alma E: 1 287kcal Tel.zsír.: 8g CH: 175g Só: 11,7g Zsír: 43g Feh.: 53g Cuk: g	Karfiol leves tm. ¹ , Borsos tokány ¹ , Orsó tészta ¹ , Forma kenyér ¹ E: 899kcal Tel.zsír.: 4g CH: 120g Só: 6,1g Zsír: 26g Feh.: 42g Cuk: g	Saláta leves tm. ¹ , Párizsi csirkemell tm. ^{1,3} , Rizi-bizi, Forma kenyér ¹ , Almabefőtt E: 1 138kcal Tel.zsír.: 3g CH: 179g Só: 4,3g Zsír: 26g Feh.: 46g Cuk: 25g
Uzsonna	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	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	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
Vacsora	Citromos tea, Flóra margarin, Forma kenyér ¹ , Méz E: 552kcal Tel.zsír.: g CH: 118g Só: 2,2g Zsír: 7g Feh.: 12g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Pizza sonka ⁶ , Jégcsap retek, Flóra margarin, Forma kenyér ¹ E: 474kcal Tel.zsír.: 0g CH: 84g Só: 3,6g Zsír: 11g Feh.: 21g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Flóra margarin, Gyümölcs lekvár, Forma kenyér ¹ E: 472kcal Tel.zsír.: g CH: 98g Só: 2,2g Zsír: 7g Feh.: 12g Cuk: 24g	Citromos tea, Szeletelt szalámi, Flóra margarin, Forma kenyér ¹ , Kígyóborka E: 606kcal Tel.zsír.: g CH: 83g Só: 3,4g Zsír: 26g Feh.: 19g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Házi kenőmájás ^{6,10} , Forma kenyér ¹ , Paradicsom E: 550kcal Tel.zsír.: 0g CH: 84g Só: 3,4g Zsír: 14g Feh.: 20g Cuk: 10g	Citromos tea, Debreceni kolbász friss ^{6,9,10} , Forma kenyér ¹ , Savanyú káposzta E: 764kcal Tel.zsír.: g CH: 86g Só: 5,5g Zsír: 35g Feh.: 32g 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
Energia:	2 437,58kcal	2 082,26kcal	2 324,16kcal	2 578,09kcal	2 359,77kcal	2 213,87kcal	2 110,62kcal
Zsír:	78,76g	81,06g	73,92g	103,55g	68,89g	67,59g	43,80g
Telített zsírsav:	20,93g	20,53g	9,78g	18,00g	7,56g	3,52g	3,20g
Fehérje:	71,14g	87,91g	66,35g	84,29g	93,49g	86,46g	77,20g
Szénhidrát:	371,12g	258,01g	371,48g	326,57g	353,66g	324,19g	369,46g
Hozzáadott cukor:	73,93g	29,97g	68,86g	24,98g	29,97g	19,98g	69,06g
Só:	17,76g	24,72g	13,34g	23,89g	18,47g	13,73g	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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

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
Reggeli	Gyümölcs tea, Pizza sonka ₆ , Flóra margarin, Teljes kiőrlésű zsemle 2 db ₁ , Lilahagyma E: 413kcal Tel.zsír.: g CH: 62g Só: 3,1g Zsír: 11g Feh.: 18g Cuk: 10g	Tej Im. ₇ , Tojásrántotta hagymával, paprikával ₃ , Forma kenyér ₁ E: 725kcal Tel.zsír.: 7g CH: 84g Só: 3,5g Zsír: 30g Feh.: 30g Cuk: g	Citromos tea, Zala felvágott ₆ , Flóra margarin, Forma kenyér ₁ , Zöldpaprika E: 541kcal Tel.zsír.: 3g CH: 84g Só: 3,4g Zsír: 18g Feh.: 20g Cuk: 10g	Tejbegríz kakaó szóráttal Im. _{1,7} E: 402kcal Tel.zsír.: 3g CH: 76g Só: 0,7g Zsír: 5g Feh.: 14g Cuk: 19g	Citromos tea, Gépsonka, Flóra margarin, Forma kenyér ₁ , Kígyóborka E: 490kcal Tel.zsír.: g CH: 84g Só: 3,3g Zsír: 12g Feh.: 20g Cuk: 10g	Kakaó Im. ₇ , Flóra margarin, Forma kenyér ₁ , Méz E: 730kcal Tel.zsír.: 4g CH: 142g Só: 2,5g Zsír: 13g Feh.: 22g Cuk: 20g	Citromos tea, Flóra margarin, Gyümölcs lekvár, Forma kenyér ₁ E: 473kcal Tel.zsír.: g CH: 98g Só: 2,2g Zsír: 7g Feh.: 12g Cuk: 24g
Ebéd	Paradicsomleves _{1,3,9} , Sertéspörkölt, Pirított tarhonya _{1,3} , Forma kenyér ₁ , Csemege uborka E: 1 439kcal Tel.zsír.: 21g CH: 181g Só: 12,5g Zsír: 61g Feh.: 41g Cuk: 44g	Pulykanyaka leves _{1,3,9} , Székelykáposzta tm. _{6,9,10} , Forma kenyér ₁ E: 905kcal Tel.zsír.: 16g CH: 79g Só: 17,8g Zsír: 44g Feh.: 42g Cuk: g	Fahéjas szilvaleves tejmentes ₁ , Sült tarja, Burgonyapüré tejmentes, Forma kenyér ₁ , Vegyes vágott E: 1 277kcal Tel.zsír.: 10g CH: 179g Só: 7,7g Zsír: 49g Feh.: 34g Cuk: 25g	Parasztgaluska leves _{1,3} , Fasírt (házi) tepsin sült _{1,3} , Zöldbabfőzelék tm. ₁ , Forma kenyér ₁ , Túrórudi lm. _{5,6,7,8} E: 1 217kcal Tel.zsír.: 22g CH: 131g Só: 15,3g Zsír: 55g Feh.: 36g Cuk: 5g	Lencseleves _{1,6,8,10,11} , Krumplis tészta ₁ , Forma kenyér ₁ , Alma E: 1 287kcal Tel.zsír.: 8g CH: 175g Só: 11,7g Zsír: 43g Feh.: 53g Cuk: g	Karfiol leves tm. ₁ , Borsos tokány ₁ , Orsó tészta ₁ , Forma kenyér ₁ E: 899kcal Tel.zsír.: 4g CH: 120g Só: 6,1g Zsír: 26g Feh.: 42g Cuk: g	Saláta leves tm. ₁ , Párizsi csirkemell tm. _{1,3} , Tartármártás lm. _{3,7,10} , Rizi-bizi, Forma kenyér ₁ , Almabefőtt E: 1 247kcal Tel.zsír.: 7g CH: 181g Só: 5,4g Zsír: 31g Feh.: 47g Cuk: 25g
Uzsonna	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	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	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
Vacsora	Citromos tea, Flóra margarin, Forma kenyér ₁ , Méz E: 552kcal Tel.zsír.: g CH: 118g Só: 2,2g Zsír: 7g Feh.: 12g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Pizza sonka ₆ , Jégcsap retek, Flóra margarin, Forma kenyér ₁ E: 474kcal Tel.zsír.: 0g CH: 84g Só: 3,6g Zsír: 11g Feh.: 21g Cuk: 10g	Citromos tea, Flóra margarin, Gyümölcs lekvár, Forma kenyér ₁ E: 473kcal Tel.zsír.: g CH: 98g Só: 2,2g Zsír: 7g Feh.: 12g Cuk: 24g	Citromos tea, Szeletelt szalámi, Flóra margarin, Forma kenyér ₁ , Kígyóborka E: 606kcal Tel.zsír.: g CH: 83g Só: 3,4g Zsír: 26g Feh.: 19g Cuk: 10g	Citromos tea, Házi kenőmájás _{6,10} , Forma kenyér ₁ , Paradicsom E: 551kcal Tel.zsír.: 0g CH: 85g Só: 3,4g Zsír: 14g Feh.: 20g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Debreceni kolbász friss _{6,9,10} , Forma kenyér ₁ , Savanyú káposzta E: 763kcal Tel.zsír.: g CH: 86g Só: 5,5g Zsír: 35g Feh.: 32g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Gyümölcsös joghurt lm. ₇ , Csirkemellsonka ₆ , Flóra margarin, Forma kenyér ₁ E: 595kcal Tel.zsír.: 2g CH: 98g Só: 3,3g Zsír: 14g Feh.: 24g Cuk: 10g
Energia:	2 437,58kcal	2 137,35kcal	2 325,07kcal	2 258,25kcal	2 360,67kcal	2 424,61kcal	2 348,08kcal
Zsír:	78,76g	84,06g	73,92g	86,22g	68,89g	73,17g	52,55g
Telített zsírsav:	20,93g	22,53g	9,78g	25,55g	7,56g	9,16g	9,31g
Fehérje:	71,14g	93,70g	66,36g	69,42g	93,50g	96,07g	82,78g
Szénhidrát:	371,12g	257,07g	371,63g	300,06g	353,72g	358,34g	387,77g
Hozzáadott cukor:	73,93g	19,98g	68,86g	43,96g	29,97g	39,96g	69,56g
Só:	17,76g	24,92g	13,34g	19,48g	18,47g	14,93g	10,86g

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



Idős 60 g fehérje purinszegény (egész napos 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
Reggeli	Gyümölcs tea E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Pizza sonka 20 g⁶ E: 24kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Forma kenyér 80 g¹ E: 201kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 43g, Cuk: 0g, Só: 1,2g Lilahagyma E: 28kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	tej 1 dl⁷ E: 44kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Tojásrántotta hagymával, paprikával purinsz.³ E: 203kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Forma kenyér 100 g¹ E: 251kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 54g, Cuk: 0g, Só: 1,5g	Gyümölcs joghurt 100 g⁷ E: 85kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,1g 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.: 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 80 g¹ E: 201kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 43g, Cuk: 0g, Só: 1,2g Zöldpaprika E: 14kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tejbegríz fahéjas szórattal^{1,7} E: 428kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 14g, CH: 83g, Cuk: 24g, Só: 0,9g	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 Gépsonka 20 g E: 31kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g 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 Kígyóuborka E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Natúr joghurt 150 g⁷ E: 81kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Briós 100 g^{1,3,7} E: 333kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 57g, Cuk: 0g, Só: 1,1g	Gyümölcs tea E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Meggyes túrókrém⁷ E: 77kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Forma kenyér¹ E: 335kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 71g, Cuk: 0g, Só: 2,0g
Ebéd	Paradicsomleves^{1,3,9} E: 389kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 69g, Cuk: 44g, Só: 2,6g Sertéspörkölt purinsz. E: 137kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 3,0g Pirított tarhonya^{1,3} E: 458kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 73g, Cuk: 0g, Só: 6,5g Abonett kenyér¹ E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Almabefőtt E: 76kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Pulykanyaka leves^{1,3,9} E: 178kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 10,6g Főtt tojás 1 db³ E: 50kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Kelkáposzta főzelék¹ E: 262kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 36g, Cuk: 0g, Só: 4,7g Abonett kenyér¹ E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Fahéjas szilvaleves^{1,7} E: 241kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 59g, Cuk: 26g, Só: 5,0g Vagdalt^{1,3} E: 440kcal, Zsír: 36g, T.zsír: 18g, Feh.: 14g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 2,0g Burgonyapüré 160 g⁷ E: 118kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 1,5g Abonett kenyér¹ E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Almabefőtt E: 76kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Parasztgaluska leves^{1,3} E: 149kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 7,0g Fasírt (sertés) psz.^{1,3} E: 499kcal, Zsír: 24g, T.zsír: 7g, Feh.: 14g, CH: 53g, Cuk: 0g, Só: 3,3g Zöldbabfőzelék^{1,7} E: 632kcal, Zsír: 28g, T.zsír: 8g, Feh.: 12g, CH: 79g, Cuk: 26g, Só: 6,0g Abonett kenyér¹ E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Babapiskóta^{1,3} E: 200kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 39g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Zöldséggulyás hússal^{1,3} E: 503kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 12g, Feh.: 16g, CH: 49g, Cuk: 0g, Só: 2,0g Krumplis tészta¹ E: 606kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 99g, Cuk: 0g, Só: 3,3g Abonett kenyér¹ E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g 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 Orsó tészta¹ E: 350kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 62g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Gombás sertéstokány^{1,7} E: 237kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 8g, Feh.: 8g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 1,6g Abonett kenyér¹ E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Saláta leves^{1,7} E: 122kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 32g, Cuk: 25g, Só: 0,5g Csirkemell golyó^{1,3} E: 194kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Rizi-bizi E: 371kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 58g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Abonett kenyér¹ E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Almabefőtt E: 76kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
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	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	Gyümölcs tea E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g



Handwritten signature: *Lin S.G.*

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

2026. szeptember 7 - 2026. szeptember 13

Vacsora	Citromos tea E: 34kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Házi krémtúró psz.⁷ E: 98kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Forma kenyér 120 g¹ E: 301kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 64g, Cuk: 0g, Só: 1,8g	Natúr joghurt 150 g⁷ E: 81kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Gyümölcs tea E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Jégcsap retek E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Pizza sonka⁶ E: 60kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,4g Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Forma kenyér 120 g¹ E: 301kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 64g, Cuk: 0g, Só: 1,8g	Tej 2 dl⁷ E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Fahéjas csiga 100 g¹ E: 487kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 73g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Gyümölcs tea E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Főtt tojás 2 db³ E: 99kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g 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 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 Párizsikrém⁷ E: 246kcal, Zsír: 24g, T.zsír: 7g, Feh.: 7g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 1,1g	Gyümölcs tea E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Pizza sonka 20 g⁶ E: 24kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Liga margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, 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	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 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
----------------	--	--	--	--	--	--	--

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



12. szept. 9/