

Étlap

2026. október 26 - 2026. november 1

Étkezés	2026.10.26 Hétfő	2026.10.27 Kedd	2026.10.28 Szerda	2026.10.29 Csütörtök	2026.10.30 Péntek	2026.10.31 Szombat	2026.11.01 Vasárnap
Reggeli	Kakaó ⁷ , Briós 100 g ^{1,3,7} E: 503kcal Tel.zsír: 3g CH: 78g Só: 1,5g Zsír: 13g Feh.: 18g Cuk: 7g	Citromos tea, Császárszalonna ^{8,9,10} , Forma kenyér ¹ , Lilahagyma E: 853kcal Tel.zsír: g CH: 89g Só: 4,9g Zsír: 47g Feh.: 24g Cuk: 10g	tej friss 5/1 ⁷ , Olasz felvágott ⁶ , Forma kenyér ¹ , Kígyóborka, Trappista sajtszelet E: 798kcal Tel.zsír: 16g CH: 87g Só: 4,6g Zsír: 33g Feh.: 41g Cuk: g	Gyümölcs tea, Majonézes tojáskré ^{3,7,10} , Forma kenyér ¹ E: 528kcal Tel.zsír: 2g CH: 83g Só: 2,6g Zsír: 15g Feh.: 20g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Főtt virsli, Forma kenyér ¹ , Mustár ¹⁰ E: 764kcal Tel.zsír: g CH: 89g Só: 5,0g Zsír: 35g Feh.: 31g Cuk: 10g	Citromos tea, Túrós bukta 100 g 1 db. ^{1,3,7} E: 358kcal Tel.zsír: g CH: 67g Só: 0,0g Zsír: 6g Feh.: 8g Cuk: 10g	Citromos tea, Kefir ⁷ , Gépsonka, Vajkrém ⁷ , Forma kenyér ¹ E: 602kcal Tel.zsír: 6g CH: 89g Só: 3,3g Zsír: 19g Feh.: 25g Cuk: 10g
Ebéd	Vegyes gyümölcsleves ^{1,7} , Csirkepörkölt, Szarvacska tészta ^{1,3} , Forma kenyér ¹ , Vegyes vágott, Alma E: 1 718kcal Tel.zsír: 11g CH: 201g Só: 8,9g Zsír: 77g Feh.: 87g Cuk: 44g	BrokkolikréMLEVES levesgyönggyel ^{1,3,7} , Henteskány sertés, Párolt rizs, Forma kenyér ¹ E: 1 287kcal Tel.zsír: 21g CH: 140g Só: 11,4g Zsír: 67g Feh.: 35g Cuk: g	Hamis gulyásleves ^{1,3} , Fasírt (házi) tepsin sült ^{1,3} , Sárgaborsó főzelék ¹ , Forma kenyér ¹ E: 1 376kcal Tel.zsír: 21g CH: 144g Só: 11,5g Zsír: 62g Feh.: 45g Cuk: g	Májgombóc leves ^{1,3,9} , Lecsó pirított tarhonyával ^{1,3,6,10} , Forma kenyér ¹ , Körte E: 1 228kcal Tel.zsír: 2g CH: 167g Só: 13,2g Zsír: 43g Feh.: 52g Cuk: 10g	Palócleves ^{1,7} , Sült tök, Forma kenyér ¹ , Kakaós tekercs ^{1,3,7} E: 1 486kcal Tel.zsír: 11g CH: 199g Só: 7,8g Zsír: 61g Feh.: 40g Cuk: 48g	Orjaleves eperlevéllel ^{1,3,9} , Rántott hal tepsiben ^{1,3,4,7} , Forma kenyér ¹ , Franciasaláta ^{3,7,10} E: 1 128kcal Tel.zsír: 15g CH: 115g Só: 10,7g Zsír: 48g Feh.: 52g Cuk: 8g	Töklevés ^{1,7} , Sült hurka, kolbász, Hagymás törtburgonya, Forma kenyér ¹ , Almabefőtt E: 1 740kcal Tel.zsír: 26g CH: 153g Só: 14,1g Zsír: 95g Feh.: 66g Cuk: 10g
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	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, Házi krémtúró gyümölcsös ⁷ , Forma kenyér ¹ E: 484kcal Tel.zsír: g CH: 95g Só: 2,5g Zsír: 5g Feh.: 21g Cuk: 10g	Citromos tea, Natúr joghurt 150 g ⁷ , Jégcsap retek, Főtt tojás 1 db ³ , Liga margarin, Forma kenyér ¹ E: 545kcal Tel.zsír: 1g CH: 89g Só: 2,7g Zsír: 14g Feh.: 21g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Natúr sajtkré ⁷ , Forma kenyér ¹ , Paradicsom E: 455kcal Tel.zsír: 2g CH: 87g Só: 2,8g Zsír: 8g Feh.: 14g Cuk: 10g	tej friss 5/1 ⁷ , Zala felvágott ⁶ , Liga margarin, Forma kenyér ¹ , Zöldpaprika E: 639kcal Tel.zsír: 2g CH: 88g Só: 3,8g Zsír: 21g Feh.: 29g Cuk: g	Gyümölcs joghurt ⁷ , Gyümölcs tea, Száras parasztkolbász, Flóra margarin, Forma kenyér ¹ , Paradicsom E: 690kcal Tel.zsír: 7g CH: 99g Só: 4,3g Zsír: 25g Feh.: 30g Cuk: 10g	Citromos tea, Abált szalonna, Forma kenyér ¹ , Savanyú káposzta E: 1 244kcal Tel.zsír: 33g CH: 89g Só: 11,1g Zsír: 90g Feh.: 25g Cuk: 10g	Citromos tea, Kalács mazsolás ^{1,3,7} E: 537kcal Tel.zsír: 7g CH: 96g Só: 1,1g Zsír: 12g Feh.: 12g Cuk: 10g
Energia:	2 739,28kcal	2 719,22kcal	2 662,63kcal	2 428,63kcal	2 973,58kcal	2 763,65kcal	2 911,39kcal
Zsír:	95,86g	127,73g	103,13g	78,30g	121,68g	144,03g	125,88g
Telített zsírsav:	14,50g	22,21g	39,16g	6,99g	18,10g	48,44g	37,96g
Fehérje:	124,81g	80,33g	100,22g	101,77g	101,39g	84,22g	103,01g
Szénhidrát:	384,90g	329,55g	327,22g	347,27g	397,24g	280,98g	348,16g
Hozzáadott cukor:	71,53g	29,97g	19,98g	29,97g	78,32g	38,27g	39,96g
Só:	12,92g	19,03g	18,89g	19,71g	17,12g	21,85g	18,51g

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

A változás jogát fenntartjuk!

Idős cukor diéta (egész napos étkezés) idős otthon

Étkezés	2026.10.26 Hétfő	2026.10.27 Kedd	2026.10.28 Szerda	2026.10.29 Csütörtök	2026.10.30 Péntek	2026.10.31 Szombat	2026.11.01 Vasárnap
Reggeli	Kakaó éd. szerrel ⁷ , Flóra margarin, Lekvár éd. szerrel, Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6} E: 382kcal Tel:zsír: 2g CH: 51g Só: 1,1g Zsír: 15g Feh.: 15g Cuk: g Ca: 229mg	Citromos Tea éd. szerrel, Császárszalonna ^{6,9,10} , Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6} , Lilahagyma E: 660kcal Tel:zsír: g CH: 34g Só: 3,6g Zsír: 50g Feh.: 19g Cuk: g Ca: mg	Tej 2 dl ⁷ , Olasz felvágott ⁶ , Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6} , Kígyóuborka, Kockasajt 1 db ⁷ E: 488kcal Tel:zsír: 7g CH: 37g Só: 2,3g Zsír: 28g Feh.: 23g Cuk: g Ca: 322mg	Tea gyümölcs éd. szerrel, Majonézes tojáskrém ^{3,7,10} , Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6} E: 338kcal Tel:zsír: 2g CH: 28g Só: 1,4g Zsír: 18g Feh.: 15g Cuk: g Ca: 1mg	Tea gyümölcs éd. szerrel, Főtt virsli, Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6} , Mustár ¹⁰ E: 574kcal Tel:zsír: g CH: 34g Só: 3,7g Zsír: 38g Feh.: 26g Cuk: g Ca: mg	Citromos Tea éd. szerrel, Túrós bukta 50 g cukorm. tk. 1 db. ^{1,3,7} E: 156kcal Tel:zsír: g CH: 24g Só: 0,6g Zsír: 5g Feh.: 4g Cuk: g Ca: mg	Citromos Tea éd. szerrel, Kefir ⁷ , Gépsonka, Vajkrém ⁷ , Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6} E: 409kcal Tel:zsír: 6g CH: 33g Só: 2,0g Zsír: 22g Feh.: 20g Cuk: g Ca: 195mg
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	Vajkrém ⁷ , Korpás zsemle 1/2 ¹ E: 138kcal Tel:zsír: 3g CH: 12g Só: 0,4g Zsír: 9g Feh.: 2g Cuk: g Ca: 9mg	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
Ebéd	Vegyes gyümölcsleves éd. szerrel ^{1,7} , Csirkepörkölt, Szarvacska tészta 40 g ^{1,3} , Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6} , Vegyes vágott éd. szerrel, E: 1328kcal Tel:zsír: 11g CH: 105g Só: 6,3g Zsír: 76g Feh.: 81g Cuk: g Ca: 103mg	Brokkolikrémleves levesgy. ^{1,3,7} , Hentestokány sertés, Párolt rizs 40 g, Barna magvas kenyér ^{1,6} E: 850kcal Tel:zsír: 21g CH: 55g Só: 4,4g Zsír: 59g Feh.: 26g Cuk: g Ca: 45mg	Hamis gulyásleves diétás ^{1,3} , Fasírt (házi) tepsin sült ^{1,3} , Sárgaborsó főzelék 100g ¹ , Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6} E: 981kcal Tel:zsír: 17g CH: 92g Só: 8,7g Zsír: 47g Feh.: 35g Cuk: g Ca: mg	Májgombóc leves ^{1,3,9} , Lecso pirított tarhonyával diétás ^{1,3,6,10} , Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6} , Körte E: 966kcal Tel:zsír: 2g CH: 118g Só: 11,8g Zsír: 38g Feh.: 43g Cuk: g Ca: 14mg	Palócleves ^{1,7} , Sült tök, Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6} , Kakaós tekercs éd. szerrel ^{1,3,7} E: 1551kcal Tel:zsír: 11g CH: 215g Só: 7,4g Zsír: 65g Feh.: 42g Cuk: 45g Ca: 78mg	Orjaleves eperlevéllel ^{1,3,9} , Rántott hal tepsiben ^{1,3,4,7} , Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6} , Franciasaláta éd. szerrel ^{3,7,10} E: 1086kcal Tel:zsír: 14g CH: 98g Só: 10,4g Zsír: 50g Feh.: 53g Cuk: g Ca: 103mg	Töklevés éd. szerrel ^{1,7} , Sült hurka, kolbász, Hagymás törtburgonya 100g, Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6} , Almabefőtt éd. szerrel E: 1360kcal Tel:zsír: 26g CH: 78g Só: 13,5g Zsír: 87g Feh.: 62g Cuk: g Ca: 24mg



Handwritten signature or initials.

Idős cukor diéta (egész napos étkezés) idős otthon

Uzsonna	Citromos Tea éd. szerrel, Korpás zsemle 1/2 ₁ , Kockasajt 1 db ₇	Citromos Tea éd. szerrel, Flóra margarin, Korpás zsemle 1/2 ₁	Citromos Tea éd. szerrel, Korpás zsemle 1/2 ₁ , Kockasajt 1 db ₇	Citromos Tea éd. szerrel, Flóra margarin, Korpás zsemle 1/2 ₁	Citromos Tea éd. szerrel, Korpás zsemle 1/2 ₁ , Kockasajt 1 db ₇	Tea gyümölcs éd. szerrel, Flóra margarin, Korpás zsemle 1/2 ₁	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	E: 101kcal Tel.zsír: g CH: 13g Só: 0,7g Zsír: 6g Feh.: 2g Cuk: g Ca: 7mg	E: 116kcal Tel.zsír: g CH: 13g Só: 1,1g Zsír: 5g Feh.: 5g Cuk: g Ca: 96mg	E: 101kcal Tel.zsír: g CH: 13g Só: 0,7g Zsír: 6g Feh.: 2g Cuk: g Ca: 7mg	E: 116kcal Tel.zsír: g CH: 13g Só: 1,1g Zsír: 5g Feh.: 5g Cuk: g Ca: 96mg	E: 103kcal Tel.zsír: g CH: 13g Só: 0,7g Zsír: 6g Feh.: 2g Cuk: g Ca: 7mg	E: 116kcal Tel.zsír: g CH: 13g Só: 1,1g Zsír: 5g Feh.: 5g Cuk: g Ca: 96mg
Vacsora	Tea gyümölcs éd. szerrel, Házi krémtúró gyümölcsös éd. szerrel ₇ , Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6}	Citromos tea, Natúr joghurt 150 g ₇ , Jégcsap retek, Főtt tojás 1 db ₃ , Liga margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6}	Tea gyümölcs éd. szerrel, Natúr sajtkrém ₇ , Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} , Paradicsom	Tej 2 dl ₇ , Zala felvágott ₆ , Liga margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} , Zöldpaprika	Gyümölcsjoghurt éd.szerrel ₇ , Tea gyümölcs éd. szerrel, Száraz parasztkolbász, Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} , Paradicsom	Citromos tea, Abált szalonna, Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} , Savanyú káposzta	Citromos Tea éd. szerrel, Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} , Méz éd. szerrel
	E: 295kcal Tel.zsír: 0g CH: 39g Só: 1,5g Zsír: 9g Feh.: 16g Cuk: 0g Ca: 40mg	E: 383kcal Tel.zsír: 1g CH: 44g Só: 1,3g Zsír: 17g Feh.: 17g Cuk: 10g Ca: 181mg	E: 264kcal Tel.zsír: 2g CH: 32g Só: 1,5g Zsír: 11g Feh.: 10g Cuk: g Ca: 160mg	E: 433kcal Tel.zsír: 2g CH: 37g Só: 2,3g Zsír: 22g Feh.: 21g Cuk: g Ca: 229mg	E: 467kcal Tel.zsír: 7g CH: 37g Só: 3,0g Zsír: 27g Feh.: 26g Cuk: g Ca: 147mg	E: 1 082kcal Tel.zsír: 33g CH: 43g Só: 9,7g Zsír: 93g Feh.: 20g Cuk: 10g Ca: mg	E: 280kcal Tel.zsír: g CH: 26g Só: 0,9g Zsír: 10g Feh.: 7g Cuk: g Ca: 9mg
Energia:	2 220,73kcal	2 108,88kcal	1 948,35kcal	1 952,71kcal	2 807,00kcal	2 564,44kcal	2 279,10kcal
Zsír:	110,23g	137,56g	96,68g	89,09g	141,63g	162,00g	129,56g
Telített zsírsav:	12,97g	21,55g	26,65g	5,98g	18,37g	50,04g	31,26g
Fehérje:	117,75g	67,57g	74,27g	86,04g	100,60g	81,28g	98,66g
Szénhidrát:	219,28g	158,20g	184,89g	207,98g	311,31g	190,45g	162,78g
Hozzáadott cukor:	0,40g	9,99g	g	g	45,25g	9,99g	g
Só:	10,47g	10,99g	14,13g	17,08g	15,79g	21,89g	18,33g
Ca:	475,75mg	329,44mg	585,54mg	347,28mg	328,53mg	118,92mg	420,24mg

Allergének:

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



Handwritten signature or initials.

Étkezés	2026.10.26 Hétfő	2026.10.27 Kedd	2026.10.28 Szerda	2026.10.29 Csütörtök	2026.10.30 Péntek	2026.10.31 Szombat	2026.11.01 Vasárnap
Reggeli	Gyümölcs joghurt ⁷ , Briós 100 g ^{1,3,7} E: 418kcal Zsír: 9g Tel.zsír: 1g Feh.: 12g CH: 71g Cuk: g Só: 1,2g	Citromos tea, Forma kenyér ¹ , Párizsikrém epés E: 524kcal Zsír: 19g Tel.zsír: 2g Feh.: 17g CH: 83g Cuk: 10g Só: 3,4g	Kefir ⁷ , Gépsonka, Flóra margarin, Forma kenyér ¹ , Hajdú sajt ⁷ E: 662kcal Zsír: 24g Tel.zsír: 3g Feh.: 40g CH: 79g Cuk: g Só: 4,2g	Gyümölcs tea, Forma kenyér ¹ , Kockasajt 2 db ⁷ E: 470kcal Zsír: 10g Tel.zsír: g Feh.: 18g CH: 82g Cuk: 10g Só: 3,0g	Gyümölcs tea, Főtt virsli, Forma kenyér ¹ , Joghurtöntet ⁷ E: 757kcal Zsír: 36g Tel.zsír: g Feh.: 32g CH: 86g Cuk: 10g Só: 5,5g	Citromos tea, Túrós bukta 100 g 1 db. ^{1,3,7} E: 358kcal Zsír: 6g Tel.zsír: g Feh.: 8g CH: 67g Cuk: 10g Só: 0,0g	Citromos tea, Gépsonka, Vajkrém ⁷ , Forma kenyér ¹ E: 521kcal Zsír: 14g Tel.zsír: 3g Feh.: 20g CH: 83g Cuk: 10g Só: 3,2g
Ebéd	Vegyes gyümölcsleves ^{1,7} , Csirke apró, Szarvacska tészta ^{1,3} , Forma kenyér ¹ , Gyümölcspép epés E: 1 142kcal Zsír: 24g Tel.zsír: 4g Feh.: 38g CH: 197g Cuk: 44g Só: 6,1g	Brokkolikrémleves epés zsemlekockával ^{1,7} , Sertéstokány ¹ , Párolt rizs, Forma kenyér ¹ E: 1 283kcal Zsír: 50g Tel.zsír: 12g Feh.: 45g CH: 158g Cuk: g Só: 10,4g	Hamis gulyásleves epés ^{1,3} , Fasírt (házi) tepsin sült ^{1,3} , Zöldborsó főzelék püré ^{1,7} , Forma kenyér ¹ E: 1 186kcal Zsír: 49g Tel.zsír: 18g Feh.: 42g CH: 129g Cuk: g Só: 7,4g	Májgombóc leves ^{1,3,9} , Tarhonyás virsli ^{1,3} , Forma kenyér ¹ , Gyümölcspép E: 1 149kcal Zsír: 47g Tel.zsír: 2g Feh.: 49g CH: 134g Cuk: g Só: 13,1g	Zöldbabpüréleves sertéshússal ^{1,7} , Sült tök, Forma kenyér ¹ , Fahéjas tekercs ^{1,3,7} E: 1 290kcal Zsír: 47g Tel.zsír: 5g Feh.: 34g CH: 192g Cuk: 48g Só: 7,7g	Orjaleves eperlevéllel ^{1,3,9} , Natúr halszelet ^{1,4} , Forma kenyér ¹ , Joghurtos brokkoli saláta ⁷ E: 725kcal Zsír: 24g Tel.zsír: 1g Feh.: 47g CH: 73g Cuk: 8g Só: 10,0g	Töklevés ^{1,7} , Sült krinolin ^{6,7,9,10} , Tört burgonya, Forma kenyér ¹ , Almabefőtt E: 1 001kcal Zsír: 43g Tel.zsír: 1g Feh.: 29g CH: 124g Cuk: 10g Só: 9,4g
Uzsonna	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	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	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, Forma kenyér ¹ , Házi krémtúró epés ⁷ E: 473kcal Zsír: 6g Tel.zsír: g Feh.: 22g CH: 89g Cuk: 15g Só: 2,0g	Gyümölcs tea, Natúr joghurt 150 g ⁷ , Sertés párizsi, Liga margarin, Forma kenyér ¹ E: 579kcal Zsír: 18g Tel.zsír: 2g Feh.: 22g CH: 88g Cuk: 10g Só: 3,4g	Gyümölcs tea, Natúr sajtkrém ⁷ , Forma kenyér ¹ E: 439kcal Zsír: 8g Tel.zsír: 2g Feh.: 14g CH: 84g Cuk: 10g Só: 2,7g	Natúr joghurt 150 g ⁷ , Zala felvágott ⁶ , Liga margarin, Forma kenyér ¹ E: 574kcal Zsír: 20g Tel.zsír: g Feh.: 24g CH: 77g Cuk: g Só: 3,5g	Gyümölcs joghurt ⁷ , Gyümölcs tea, Pizza sonka ⁶ , Flóra margarin, Forma kenyér ¹ E: 549kcal Zsír: 12g Tel.zsír: 1g Feh.: 24g CH: 97g Cuk: 10g Só: 3,7g	Gyümölcs joghurt ⁷ , Sertés párizsi, Flóra margarin, Forma kenyér ¹ E: 550kcal Zsír: 17g Tel.zsír: 3g Feh.: 21g CH: 87g Cuk: g Só: 3,4g	Citromos tea, Kalács mazsolás ^{1,3,7} E: 537kcal Zsír: 12g Tel.zsír: 7g Feh.: 12g CH: 96g Cuk: 10g Só: 1,1g
Energia:	2 066,94kcal	2 419,54kcal	2 321,66kcal	2 227,22kcal	2 629,52kcal	1 667,41kcal	2 091,42kcal
Zsír:	38,91g	87,59g	81,59g	77,89g	94,29g	47,07g	68,77g
Telített zsírsav:	4,91g	15,86g	23,04g	1,53g	6,67g	4,26g	10,33g
Fehérje:	71,21g	84,34g	95,38g	91,47g	89,29g	75,84g	60,93g
Szénhidrát:	367,41g	338,69g	301,47g	303,35g	385,02g	237,42g	313,62g
Hozzáadott cukor:	69,33g	29,97g	19,98g	19,98g	78,32g	28,28g	39,96g
Só:	9,33g	17,13g	14,31g	19,67g	16,86g	13,39g	13,73g

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

Étkezés	2026.10.26 Hétfő	2026.10.27 Kedd	2026.10.28 Szerda	2026.10.29 Csütörtök	2026.10.30 Péntek	2026.10.31 Szombat	2026.11.01 Vasárnap
Reggeli	Gyümölcsjoghurt éd.szerrel, Lekvár éd. szerrel, Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} E: 331kcal Zsír: 11g Tel.zsír.: 2g Feh.: 13g CH: 49g Cuk: g Só: 1,0g	Citromos Tea éd. szerrel, Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} , Párizsikrém epés E: 331kcal Zsír: 22g Tel.zsír.: 2g Feh.: 13g CH: 27g Cuk: g Só: 2,1g	Kefir, Gépsonka, Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} , Hajdú sajt E: 501kcal Zsír: 27g Tel.zsír.: 3g Feh.: 35g CH: 33g Cuk: g Só: 2,8g	Tea gyümölcs éd. szerrel, Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} , Kockasajt 1 db ₇ E: 229kcal Zsír: 9g Tel.zsír.: g Feh.: 10g CH: 27g Cuk: g Só: 1,2g	Tea gyümölcs éd. szerrel, Főtt virsli, Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} , Joghurtöntet ₇ E: 567kcal Zsír: 39g Tel.zsír.: g Feh.: 27g CH: 31g Cuk: g Só: 4,2g	Citromos Tea éd. szerrel, Túrós bukta 50 g cukorm. tk. 1 db. _{1,3,7} E: 156kcal Zsír: 5g Tel.zsír.: g Feh.: 4g CH: 24g Cuk: g Só: 0,6g	Citromos Tea éd. szerrel, Gépsonka, Vajkrém ₇ , Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} E: 328kcal Zsír: 17g Tel.zsír.: 3g Feh.: 15g CH: 28g Cuk: g Só: 1,9g
Tízórai	Flóra margarin, Korpás zsemle 1/2 ₁ E: 99kcal Zsír: 6g Tel.zsír.: g Feh.: 2g CH: 12g Cuk: g Só: 0,6g	Korpás zsemle 1/2 ₁ , Kockasajt 1 db ₇ E: 114kcal Zsír: 5g Tel.zsír.: g Feh.: 5g CH: 12g Cuk: g Só: 0,9g	Flóra margarin, Korpás zsemle 1/2 ₁ E: 99kcal Zsír: 6g Tel.zsír.: g Feh.: 2g CH: 12g Cuk: g Só: 0,6g	Korpás zsemle 1/2 ₁ , Kockasajt 1 db ₇ E: 114kcal Zsír: 5g Tel.zsír.: g Feh.: 5g CH: 12g Cuk: g Só: 0,9g	Flóra margarin, Korpás zsemle 1/2 ₁ E: 99kcal Zsír: 6g Tel.zsír.: g Feh.: 2g CH: 12g Cuk: g Só: 0,6g	Vajkrém ₇ , Korpás zsemle 1/2 ₁ E: 138kcal Zsír: 9g Tel.zsír.: 3g Feh.: 2g CH: 12g Cuk: g Só: 0,4g	Korpás zsemle 1/2 ₁ , Kockasajt 1 db ₇ E: 114kcal Zsír: 5g Tel.zsír.: g Feh.: 5g CH: 12g Cuk: g Só: 0,9g
Ebéd	Vegyes gyümölcsleves éd. szerrel _{1,7} , Csirke apró, Szarvacska tészta 40 g _{1,3} , Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} , Gyümölcspép epés E: 765kcal Zsír: 22g Tel.zsír.: 3g Feh.: 32g CH: 103g Cuk: g Só: 4,3g	Brokkolikrémleves epés zsemlekockával _{1,7} , Sertéstokány ₁ , Párolt rizs 40 g, Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} E: 1 061kcal Zsír: 54g Tel.zsír.: 12g Feh.: 41g CH: 99g Cuk: g Só: 7,8g	Hamis gulyásleves epés _{1,3} , Fasírt (házi) tepsin sült _{1,3} , Zöldborsó főzelék éd. szerrel _{1,7} , Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} E: 1 113kcal Zsír: 49g Tel.zsír.: 18g Feh.: 40g CH: 113g Cuk: g Só: 6,9g	Májgombóc leves _{1,3,9} , Tarhonyás virsli _{1,3} , Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} , Gyümölcspép E: 1 156kcal Zsír: 51g Tel.zsír.: 2g Feh.: 50g CH: 124g Cuk: g Só: 12,7g	Zöldbabpüréleves sertéshússal _{1,7} , Sült tök, Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} , Fahéjas tekercs éd. szerrel _{1,3,7} E: 1 355kcal Zsír: 51g Tel.zsír.: 5g Feh.: 35g CH: 207g Cuk: 45g Só: 7,3g	Orjaleves eperlevéllel _{1,3,9} , Natúr halszelet _{1,4} , Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} , Joghurtos brokkoli saláta éd.szerrel ₇ E: 700kcal Zsír: 28g Tel.zsír.: 1g Feh.: 48g CH: 55g Cuk: g Só: 9,6g	Töklevés éd. szerrel _{1,7} , Sült krinolin _{6,7,9,10} , Tört burgonya, Barna magvas kenyér 1 szelet _{1,6} , Almabefőtt éd. szerrel E: 929kcal Zsír: 46g Tel.zsír.: 1g Feh.: 30g CH: 93g Cuk: g Só: 9,2g
Uzsonna	Citromos Tea éd. szerrel, Korpás zsemle 1/2 ₁ , Kockasajt 1 db ₇ E: 116kcal Zsír: 5g Tel.zsír.: g Feh.: 5g CH: 13g Cuk: g Só: 1,1g	Citromos Tea éd. szerrel, Flóra margarin, Korpás zsemle 1/2 ₁ E: 101kcal Zsír: 6g Tel.zsír.: g Feh.: 2g CH: 13g Cuk: g Só: 0,7g	Citromos Tea éd. szerrel, Korpás zsemle 1/2 ₁ , Kockasajt 1 db ₇ E: 116kcal Zsír: 5g Tel.zsír.: g Feh.: 5g CH: 13g Cuk: g Só: 1,1g	Citromos Tea éd. szerrel, Flóra margarin, Korpás zsemle 1/2 ₁ E: 101kcal Zsír: 6g Tel.zsír.: g Feh.: 2g CH: 13g Cuk: g Só: 0,7g	Citromos Tea éd. szerrel, Korpás zsemle 1/2 ₁ , Kockasajt 1 db ₇ E: 116kcal Zsír: 5g Tel.zsír.: g Feh.: 5g CH: 13g Cuk: g Só: 1,1g	Tea gyümölcs éd. szerrel, Flóra margarin, Korpás zsemle 1/2 ₁ E: 103kcal Zsír: 6g Tel.zsír.: g Feh.: 2g CH: 13g Cuk: g Só: 0,7g	Citromos Tea éd. szerrel, Korpás zsemle 1/2 ₁ , Kockasajt 1 db ₇ E: 116kcal Zsír: 5g Tel.zsír.: g Feh.: 5g CH: 13g Cuk: g Só: 1,1g



Handwritten signature or initials in blue ink.

Vacsora	Tea gyümölcs éd. szerrel, Házi krémtúró gyümölcsös éd. szerrel, Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6}	Tea gyümölcs éd. szerrel, Natúr joghurt 150 g ⁷ , Sertés párizsi, Liga margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6}	Tea gyümölcs éd. szerrel, Natúr sajtkrém ⁷ , Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6}	Natúr joghurt 150 g ⁷ , Zala felvágott ⁶ , Liga margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6}	Gyümölcsjoghurt éd.szerrel ⁷ , Tea gyümölcs éd. szerrel, Pizza sonka ⁶ , Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6}	Gyümölcsjoghurt éd.szerrel ⁷ , Sertés párizsi, Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet ^{1,6}	Citromos Tea éd. szerrel, Flóra margarin, Forma kenyér ¹ , Méz
	E: 295kcal Tel.zsír.: 0g CH: 39g Só: 1,5g	E: 389kcal Tel.zsír.: 2g CH: 33g Só: 2,1g	E: 249kcal Tel.zsír.: 2g CH: 29g Só: 1,5g	E: 413kcal Tel.zsír.: g CH: 32g Só: 2,1g	E: 326kcal Tel.zsír.: 2g CH: 35g Só: 2,4g	E: 356kcal Tel.zsír.: 4g CH: 35g Só: 2,0g	E: 521kcal Tel.zsír.: g CH: 108g Só: 2,3g
	Zsír: 9g Feh.: 16g Cuk: 0g	Zsír: 21g Feh.: 17g Cuk: g	Zsír: 11g Feh.: 9g Cuk: g	Zsír: 23g Feh.: 20g Cuk: g	Zsír: 14g Feh.: 20g Cuk: g	Zsír: 18g Feh.: 17g Cuk: g	Zsír: 7g Feh.: 12g Cuk: g
Energia:	1 605,97kcal	1 995,94kcal	2 077,30kcal	2 012,09kcal	2 462,95kcal	1 452,56kcal	2 008,23kcal
Zsír:	52,75g	108,03g	98,33g	94,84g	114,23g	66,51g	81,10g
Telített zsírsav:	4,48g	15,66g	22,67g	1,53g	6,94g	7,14g	3,68g
Fehérje:	67,42g	77,73g	90,65g	86,56g	88,51g	73,27g	67,03g
Szénhidrát:	215,34g	184,32g	200,05g	207,69g	299,10g	138,70g	254,39g
Hozzáadott cukor:	0,40g	g	g	g	45,25g	g	g
Só:	8,36g	13,60g	12,73g	17,68g	15,54g	13,33g	15,38g

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



Handwritten signature in blue ink.

Étkezés	2026.10.26 Hétfő	2026.10.27 Kedd	2026.10.28 Szerda	2026.10.29 Csütörtök	2026.10.30 Péntek	2026.10.31 Szombat	2026.11.01 Vasárnap
Reggeli	Citromos tea, Flóra margarin, Gyümölcs lekvár, Forma kenyér; E: 473kcal Tel.zsír: g CH: 98g Só: 2,2g Zsír: 7g Feh.: 12g Cuk: 24g	Citromos tea, Forma kenyér, Párizsikrém epés E: 524kcal Tel.zsír: 2g CH: 83g Só: 3,4g Zsír: 19g Feh.: 17g Cuk: 10g	Citromos tea, Gépsonka, Flóra margarin, Forma kenyér; E: 481kcal Tel.zsír: g CH: 83g Só: 3,3g Zsír: 12g Feh.: 20g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Gépsonka, Flóra margarin, Forma kenyér; E: 480kcal Tel.zsír: g CH: 83g Só: 3,3g Zsír: 12g Feh.: 20g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Főtt virsli, Forma kenyér; E: 730kcal Tel.zsír: g CH: 84g Só: 4,7g Zsír: 34g Feh.: 30g Cuk: 10g	Citromos tea, Gyümölcs lekvár, Flóra margarin, Forma kenyér; E: 473kcal Tel.zsír: g CH: 98g Só: 2,2g Zsír: 7g Feh.: 12g Cuk: 24g	Citromos tea, Gépsonka, Flóra margarin, Forma kenyér; E: 481kcal Tel.zsír: g CH: 83g Só: 3,3g Zsír: 12g Feh.: 20g Cuk: 10g
Ebéd	Vegyes gyümölcsleves tm ₁ , Csirke apró, Szarvacsa tészta _{1,3} , Forma kenyér, Gyümölcspép epés E: 929kcal Tel.zsír: 3g CH: 141g Só: 3,4g Zsír: 23g Feh.: 35g Cuk: g	Brokkolikrémleves epés tm ₁ , zsemlekockával, Sertéstokány, Párolt rizs, Forma kenyér; E: 1 249kcal Tel.zsír: 11g CH: 156g Só: 10,3g Zsír: 48g Feh.: 44g Cuk: g	Hamis gulyásleves epés _{1,3} , Fasírt (házi) tepsin sült _{1,3} , Zöldborsó főzelék püré tejmentes ₁ , Forma kenyér; E: 1 093kcal Tel.zsír: 17g CH: 120g Só: 8,3g Zsír: 44g Feh.: 40g Cuk: g	Májgombóc leves _{1,3,9} , Tarhonyás virsli _{1,3} , Forma kenyér, Gyümölcspép E: 1 149kcal Tel.zsír: 2g CH: 134g Só: 13,1g Zsír: 47g Feh.: 49g Cuk: g	Zöldbabpüréleves sertéshússal tm ₁ , Prézlis tészta, Sült tök, Forma kenyér; E: 1 403kcal Tel.zsír: 6g CH: 243g Só: 6,6g Zsír: 28g Feh.: 42g Cuk: 28g	Orjaleves eperlevéllel _{1,3,9} , Natúr halszelet _{1,4} , Párolt brokkoli, Forma kenyér; E: 647kcal Tel.zsír: 1g CH: 62g Só: 9,7g Zsír: 21g Feh.: 47g Cuk: g	Töklevés tm ₁ , Sült krinolin _{6,7,9,10} , Tört burgonya, Forma kenyér, Almabefőtt E: 958kcal Tel.zsír: 1g CH: 113g Só: 9,5g Zsír: 42g Feh.: 28g Cuk: g
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	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
Vacsora	Gyümölcs tea, Liga margarin, Forma kenyér, Méz E: 551kcal Tel.zsír: g CH: 118g Só: 2,2g Zsír: 6g Feh.: 12g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Zala felvágott ₆ , Liga margarin, Forma kenyér; E: 526kcal Tel.zsír: g CH: 82g Só: 3,4g Zsír: 16g Feh.: 20g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Sertés párizsi, Flóra margarin, Forma kenyér; E: 498kcal Tel.zsír: 2g CH: 82g Só: 3,3g Zsír: 15g Feh.: 17g Cuk: 10g	Citromos tea, Zala felvágott ₆ , Liga margarin, Forma kenyér; E: 527kcal Tel.zsír: g CH: 82g Só: 3,4g Zsír: 16g Feh.: 20g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Pizza sonka ₆ , Flóra margarin, Forma kenyér; E: 464kcal Tel.zsír: g CH: 83g Só: 3,6g Zsír: 10g Feh.: 20g Cuk: 10g	Citromos tea, Sertés párizsi, Flóra margarin, Forma kenyér; E: 499kcal Tel.zsír: 2g CH: 83g Só: 3,3g Zsír: 15g Feh.: 17g Cuk: 10g	Citromos tea, Flóra margarin, Forma kenyér, Méz E: 552kcal Tel.zsír: g CH: 118g Só: 2,2g Zsír: 7g Feh.: 12g Cuk: 10g
Energia:	1 986,33kcal	2 332,73kcal	2 105,74kcal	2 189,87kcal	2 631,21kcal	1 653,16kcal	2 023,76kcal
Zsír:	35,98g	82,88g	71,37g	75,07g	72,88g	43,22g	61,40g
Telített zsírsav:	3,03g	13,50g	19,30g	1,53g	5,63g	2,89g	1,08g
Fehérje:	58,70g	80,66g	77,46g	88,72g	92,11g	75,79g	60,14g
Szénhidrát:	367,85g	330,51g	295,52g	308,45g	419,85g	253,62g	324,39g
Hozzáadott cukor:	44,09g	29,97g	29,97g	29,97g	57,69g	44,09g	29,97g
Só:	7,74g	17,09g	14,92g	19,86g	14,81g	15,18g	14,96g

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



Handwritten signature or initials.

Étkezés	2026.10.26 Hétfő	2026.10.27 Kedd	2026.10.28 Szerda	2026.10.29 Csütörtök	2026.10.30 Péntek	2026.10.31 Szombat	2026.11.01 Vasárnap
Reggeli	Kakaó lm.7, Flóra margarin, Gyümölcs lekvár, Forma kenyér1 E: 651kcal Tel.zsír.: 4g CH: 122g Só: 2,5g Zsír: 13g Feh.: 21g Cuk: 34g	Citromos tea, Császárszalonna ^{6,9,10} , Forma kenyér1, Lilahagyma E: 853kcal Tel.zsír.: g CH: 89g Só: 4,9g Zsír: 47g Feh.: 24g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Olasz felvágott ⁶ , Forma kenyér1, Kígyóuborka, Laktózzmentes kocka sajt 2 darab7 E: 614kcal Tel.zsír.: 13g CH: 83g Só: 3,2g Zsír: 23g Feh.: 24g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Tojáskrém tejmentes ³ , Forma kenyér1 E: 398kcal Tel.zsír.: 0g CH: 82g Só: 2,3g Zsír: 4g Feh.: 14g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Főtt virsli, Forma kenyér1, Mustár ¹⁰ E: 764kcal Tel.zsír.: g CH: 89g Só: 5,0g Zsír: 35g Feh.: 31g Cuk: 10g	Citromos tea, Flóra margarin, Gyümölcs lekvár, Forma kenyér1 E: 473kcal Tel.zsír.: g CH: 98g Só: 2,2g Zsír: 7g Feh.: 12g Cuk: 24g	Citromos tea, Gépsonka, Flóra margarin, Forma kenyér1 E: 481kcal Tel.zsír.: g CH: 83g Só: 3,3g Zsír: 12g Feh.: 20g Cuk: 10g
Ebéd	Vegyes gyümölcsleves tm1, Csirkepörkölt, Szarvacska tészta ^{1,3} , Forma kenyér1, Vegyes vágott, Alma E: 1 505kcal Tel.zsír.: 11g CH: 146g Só: 6,2g Zsír: 76g Feh.: 84g Cuk: g	BrokkolikréMLEVES tejmentes ^{1,3} , Hentestokány sertés, Párolt rizs, Forma kenyér1 E: 1 201kcal Tel.zsír.: 20g CH: 140g Só: 8,2g Zsír: 58g Feh.: 35g Cuk: g	Hamis gulyásleves ^{1,3} , Fasírt (házi) tepsin sült ^{1,3} , Sárgaborsó főzelék1, Forma kenyér1 E: 1 376kcal Tel.zsír.: 21g CH: 144g Só: 11,5g Zsír: 62g Feh.: 45g Cuk: g	Csontleves eperlevéllel ^{1,3,9} , Lecsó pirított tarhonyával ^{1,3,6,10} , Forma kenyér1, Körte E: 1 207kcal Tel.zsír.: 2g CH: 151g Só: 13,3g Zsír: 45g Feh.: 49g Cuk: 10g	Palócleves tejmentes1, Mákos tészta1, Sült tök, Forma kenyér1 E: 1 353kcal Tel.zsír.: 10g CH: 185g Só: 6,2g Zsír: 48g Feh.: 40g Cuk: 20g	Orjaleves eperlevéllel ^{1,3,9} , Rántott hal tm. ^{1,3,4} , Párolt brokkoli, Forma kenyér1 E: 725kcal Tel.zsír.: 1g CH: 84g Só: 8,9g Zsír: 18g Feh.: 49g Cuk: g	Töklevés tm1, Sült hurka, kolbász, Hagymás törtburgonya, Forma kenyér1, Almabefőtt E: 1 697kcal Tel.zsír.: 26g CH: 142g Só: 14,1g Zsír: 95g Feh.: 66g Cuk: g
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	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, Házi krémtúró gyümölcsös lm.7, Forma kenyér1 E: 512kcal Tel.zsír.: 3g CH: 97g Só: 2,1g Zsír: 7g Feh.: 21g Cuk: 12g	Citromos tea, Natúr joghurt lm7, Jégcsap retek, Főtt tojás 1 db3, Liga margarin, Forma kenyér1 E: 551kcal Tel.zsír.: 4g CH: 91g Só: 2,8g Zsír: 14g Feh.: 21g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Sertés párizsi, Flóra margarin, Forma kenyér1, Paradicsom E: 514kcal Tel.zsír.: 2g CH: 85g Só: 3,3g Zsír: 15g Feh.: 18g Cuk: 10g	Tej lm.7, Zala felvágott ⁶ , Liga margarin, Forma kenyér1, Zöldpaprika E: 595kcal Tel.zsír.: 2g CH: 83g Só: 3,6g Zsír: 19g Feh.: 26g Cuk: g	Gyümölcsös joghurt lm7, Gyümölcs tea, Száras parasztkolbász, Flóra margarin, Forma kenyér1, Paradicsom E: 734kcal Tel.zsír.: 8g CH: 100g Só: 4,3g Zsír: 27g Feh.: 31g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Abált szalonna, Forma kenyér1, Savanyú káposzta E: 1 243kcal Tel.zsír.: 33g CH: 89g Só: 11,1g Zsír: 90g Feh.: 25g Cuk: 10g	Citromos tea, Flóra margarin, Forma kenyér1, Méz E: 552kcal Tel.zsír.: g CH: 118g Só: 2,2g Zsír: 7g Feh.: 12g Cuk: 10g
Energia:	2 701,85kcal	2 639,51kcal	2 537,59kcal	2 233,04kcal	2 884,82kcal	2 474,05kcal	2 762,70kcal
Zsír:	96,51g	118,59g	99,88g	68,89g	110,96g	115,67g	114,00g
Telített zsírsav:	17,84g	24,23g	36,45g	4,36g	17,93g	33,93g	25,71g
Fehérje:	126,32g	79,69g	86,49g	88,81g	102,07g	85,84g	97,42g
Szénhidrát:	375,74g	330,77g	322,07g	325,68g	384,19g	281,56g	353,22g
Hozzáadott cukor:	56,08g	29,97g	29,97g	29,97g	49,97g	44,09g	29,97g
Só:	10,74g	15,96g	18,06g	19,19g	15,57g	22,15g	19,63g

Allergének:
1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és szarvasmarhából készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Laktózzmentes diéta 8. Zeller és abból készült termékek 9. Mustár és abból készült termékek 10. Száras és abból készült termékek 11. Szójabab és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfű

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

Étkezés	2026.10.26 Hétfő	2026.10.27 Kedd	2026.10.28 Szerda	2026.10.29 Csütörtök	2026.10.30 Péntek	2026.10.31 Szombat	2026.11.01 Vasárnap
Reggeli	Natúr joghurt 150 g⁷ E: 81kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Bríós 100 g^{1,3,7} E: 333kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 57g, Cuk: 0g, Só: 1,1g	Citromos tea E: 34kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Sertés párizsi 30 g E: 57kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Flóra margarin E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Forma kenyér 100 g¹ E: 251kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 54g, Cuk: 0g, Só: 1,5g 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 Gépsonka E: 77kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,2g Forma kenyér¹ E: 335kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 71g, Cuk: 0g, Só: 2,0g Kígyóborka E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Tojáskrém psz.³ E: 55kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Forma kenyér¹ E: 335kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 71g, Cuk: 0g, Só: 2,0g	Gyümölcs tea E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Főtt virslikrém E: 114kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g 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 Túrós bukta 50 g 1 db.^{1,3,7} E: 162kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 29g, 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 Gépsonka E: 77kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,2g Vajkrém⁷ E: 76kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Forma kenyér¹ E: 335kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 71g, Cuk: 0g, Só: 2,0g
Ebéd	Vegyes gyümölcsleves^{1,7} E: 345kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 85g, Cuk: 44g, Só: 3,2g Szarvacska tészta^{1,3} E: 379kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 58g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Tojásos gombapörkölt³ E: 175kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 1,6g Abonett kenyér¹ E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Brokkolikrémleves levesgyönggyel^{1,3,7} E: 243kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 4,3g Zöldséges tokány¹ E: 231kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 3,4g Párolt rizs E: 423kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 79g, Cuk: 0g, Só: 3,0g Abonett kenyér¹ E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Hamis gulyásleves^{1,3} E: 268kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 39g, Cuk: 0g, Só: 3,1g Fasírt (sertés) psz.^{1,3} E: 499kcal, Zsír: 24g, T.zsír: 7g, Feh.: 14g, CH: 53g, Cuk: 0g, Só: 3,3g Zöldborsó főzelék^{1,7} E: 470kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 2g, Feh.: 18g, CH: 67g, Cuk: 19g, Só: 3,6g Abonett kenyér¹ E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Zöldségleves^{1,3,9} E: 139kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 3,2g Lecsó pirított tarhonyával psz.^{1,3,6,10} E: 539kcal, Zsír: 24g, T.zsír: 2g, Feh.: 21g, CH: 63g, Cuk: 10g, Só: 5,1g Abonett kenyér¹ E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Palócleves psz.^{1,7} E: 371kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 6g, Feh.: 11g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 5,1g Sült tök E: 194kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 41g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Abonett kenyér¹ E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Kakaós tekercs^{1,3,7} E: 597kcal, Zsír: 24g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 95g, Cuk: 48g, Só: 1,6g	Orjaleves eperlevéllel^{1,3,9} E: 212kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 4,6g Halpogácsa (Halfasírt)^{1,3,4} E: 242kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 19g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 1,4g Gombás párolt rizs E: 413kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 76g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Töklevés^{1,7} E: 173kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 28g, Cuk: 10g, Só: 5,0g Csirkecomb rudacska^{1,3} E: 284kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 2g, Feh.: 13g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 2,6g Hagymás törtburgonya E: 384kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 59g, Cuk: 0g, Só: 1,4g Almabefőtt E: 76kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Uzsonna	Citromos tea E: 34kcal, 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	Citromos tea E: 34kcal, 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	Citromos tea E: 34kcal, 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
Vacsora	Gyümölcs tea E: 33kcal, 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 kenyér¹ E: 335kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 71g, Cuk: 0g, Só: 2,0g	Főtt tojás 1 db³ E: 50kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Jégcsap retek E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g 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	Pizza sonka 20 g⁶ E: 24kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Natúr sajtkrém⁷ E: 72kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Forma kenyér 120 g¹ E: 301kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 64g, Cuk: 0g, Só: 1,8g 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 Zala felvágott 20 g⁶ E: 49kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g 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 tea E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g Gyümölcs joghurt⁷ E: 85kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,1g 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 Paradicsom E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, 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 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	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

A változás jogát fenntartjuk!