

# Étlap

2026. május 25 - 2026. május 31

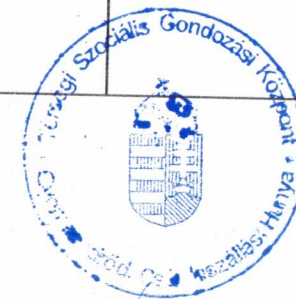
Étkezés	2026.05.25 Hétfő	2026.05.26 Kedd	2026.05.27 Szerda	2026.05.28 Csütörtök	2026.05.29 Péntek	2026.05.30 Szombat	2026.05.31 Vasárnap	
<b>Reggeli</b>	tej friss 5/1 <sub>7</sub> , Száras parasztkolbász, Flóra margarin, Forma kenyér <sub>1</sub> , Lilahagyma  E: 716kcal Tel.zsír.: 8g CH: 91g Só: 4,8g  Zsír: 28g Feh.: 35g Cuk: 9g	Gyümölcs tea, Tojásrántotta hagymával, paprikával <sub>3</sub> , Forma kenyér <sub>1</sub>  E: 670kcal Tel.zsír.: 5g CH: 84g Só: 3,3g  Zsír: 27g Feh.: 25g Cuk: 10g	Gyümölcs joghurt <sub>7</sub> , Citromos tea, Zala felvágott <sub>6</sub> , Flóra margarin, Forma kenyér <sub>1</sub> , Zöldpaprika  E: 626kcal Tel.zsír.: 1g CH: 98g Só: 3,5g  Zsír: 19g Feh.: 24g Cuk: 10g	Tejbegríz kakaó szóráttal <sub>1,7</sub>  E: 307kcal Tel.zsír.: 3g CH: 56g Só: 0,8g  Zsír: 5g Feh.: 12g Cuk: 20g	Kefir <sub>7</sub> , Citromos tea, Gépsonka, Flóra margarin, Forma kenyér <sub>1</sub> , Kigyóuborka  E: 571kcal Tel.zsír.: 3g CH: 90g Só: 3,5g  Zsír: 17g Feh.: 25g Cuk: 10g	Kakaó <sub>7</sub> , Briós 100 g <sub>1,3,7</sub>  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 <sub>1,3,7</sub>  E: 342kcal Tel.zsír.: g CH: 61g Só: 0,9g  Zsír: 7g Feh.: 10g Cuk: 10g	
<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves <sub>1,3,9</sub> , Tarhonyáshús <sub>1,3</sub> , Forma kenyér <sub>1</sub> , Mézes puszedli, Csemege uborka, Alma  E: 1 211kcal Tel.zsír.: 11g CH: 176g Só: 10,4g  Zsír: 42g Feh.: 45g Cuk: 45g	Pulykanyaka leves <sub>1,3,9</sub> , Székelykáposzta <sub>6,7,9,10</sub> , Forma kenyér <sub>1</sub>  E: 969kcal Tel.zsír.: 21g CH: 80g Só: 17,9g  Zsír: 50g Feh.: 44g Cuk: g	Fahéjas szilvaleves <sub>1,7</sub> , Sült tarja, Burgonyapüré <sub>7</sub> , Forma kenyér <sub>1</sub> , Vegyes vágott  E: 1 323kcal Tel.zsír.: 11g CH: 152g Só: 13,8g  Zsír: 65g Feh.: 37g Cuk: 26g	Parasztgaluska leves <sub>1,3</sub> , Fasírt ( házi ) tepsin sült <sub>1,3</sub> , Zöldbabfőzelék <sub>1,7</sub> , Forma kenyér <sub>1</sub> , Túrórudi <sub>5,6,7,8</sub>  E: 1 263kcal Tel.zsír.: 28g CH: 120g Só: 14,4g  Zsír: 66g Feh.: 35g Cuk: 10g	Lencseleves <sub>1,6,8,10,11</sub> , Krumplis tészta <sub>1</sub> , Forma kenyér <sub>1</sub> , Alma  E: 1 416kcal Tel.zsír.: 10g CH: 169g Só: 11,1g  Zsír: 58g Feh.: 51g Cuk: g	Karfiol leves <sub>1,7</sub> , Borsos tokány <sub>1</sub> , Orsó tészta <sub>1</sub> , Forma kenyér <sub>1</sub>  E: 962kcal Tel.zsír.: 8g CH: 122g Só: 14,2g  Zsír: 31g Feh.: 44g Cuk: g	Saláta leves <sub>1,7</sub> , Párizsi csirkemell <sub>1,3,7</sub> , Tartármártás <sub>3,7,10</sub> , Rizi-bizi, Forma kenyér <sub>1</sub> , Almabefőtt  E: 1 114kcal Tel.zsír.: 9g CH: 154g Só: 4,0g  Zsír: 36g Feh.: 44g Cuk: 25g	
<b>Uzsonna</b>	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	Gyümölcs tea  E: 33kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g  Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g
<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Flóra margarin, kuglóf <sub>1,3,7</sub> , Méz  E: 758kcal Tel.zsír.: 6g CH: 136g Só: 0,2g  Zsír: 19g Feh.: 16g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Natúr joghurt 150 g <sub>7</sub> , Pizza sonka <sub>8</sub> , Jégcsap retek, Flóra margarin, Forma kenyér <sub>1</sub> , Trappista sajtszelet <sub>7</sub>  E: 710kcal Tel.zsír.: 8g CH: 90g Só: 4,9g  Zsír: 27g Feh.: 39g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Fahéjas csiga 100 g <sub>1</sub>  E: 520kcal Tel.zsír.: g CH: 83g Só: 0,7g  Zsír: 17g Feh.: 9g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Sajtos gallér 100 g <sub>1,3,6,7</sub>  E: 496kcal Tel.zsír.: 9g CH: 58g Só: 1,9g  Zsír: 24g Feh.: 12g Cuk: 10g	Citromos tea, Házi kenőmájás <sub>6,10</sub> , Forma kenyér <sub>1</sub> , Paradicsom  E: 551kcal Tel.zsír.: 0g CH: 85g Só: 3,4g  Zsír: 14g Feh.: 20g Cuk: 10g	Sült szalonna, Gyümölcs tea, Forma kenyér <sub>1</sub> , Savanyú káposzta  E: 1 031kcal Tel.zsír.: 22g CH: 84g Só: 4,8g  Zsír: 70g Feh.: 20g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Gyümölcs joghurt <sub>7</sub> , Tavaszi felvágott <sub>6,7</sub> , Flóra margarin, Forma kenyér <sub>1</sub>  E: 587kcal Tel.zsír.: 1g CH: 99g Só: 3,2g  Zsír: 16g Feh.: 21g Cuk: 12g	
Energia:	2 718,75kcal	2 383,59kcal	2 501,55kcal	2 098,48kcal	2 570,04kcal	2 529,19kcal	2 076,00kcal	
Zsír:	88,60g	103,05g	100,71g	94,77g	88,37g	114,35g	58,80g	
Telített zsírsav:	25,03g	33,08g	11,94g	40,56g	12,85g	33,01g	10,23g	
Fehérje:	95,77g	107,00g	70,08g	59,11g	97,13g	81,76g	74,77g	
Szénhidrát:	413,29g	265,21g	343,90g	243,91g	353,76g	294,90g	323,95g	
Hozzáadott cukor:	64,67g	29,97g	55,74g	49,95g	29,97g	26,97g	57,44g	
Só:	15,28g	26,10g	17,95g	17,10g	17,99g	20,50g	8,14g	



**Allergének:**  
 1. Glutén, 2. Tojás és abból 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

Idős cukor diéta (egész napos étkezés) idős otthon

Étkezés	2026.05.25 Hétfő	2026.05.26 Kedd	2026.05.27 Szerda	2026.05.28 Csütörtök	2026.05.29 Péntek	2026.05.30 Szombat	2026.05.31 Vasárnap
<b>Reggeli</b>	<p>Tej 2 dl<sub>7</sub>, Száraz parasztkolbász, Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet<sub>1,6</sub>, Lilahagyma</p> <p>E: 511kcal Tel.zsír.: 7g CH: 41g Só: 3,0g</p> <p>Zsír: 30g Feh.: 27g Cuk: g Ca: 229mg</p>	<p>Citromos Tea éd. szerrel, Tojásrántotta hagymával, paprikával<sub>3</sub>, Barna magvas kenyér 1 szelet<sub>1,6</sub></p> <p>E: 478kcal Tel.zsír.: 5g CH: 29g Só: 2,0g</p> <p>Zsír: 30g Feh.: 20g Cuk: g Ca: mg</p>	<p>Gyümölcsjoghurt éd.szerrel<sub>7</sub>, Citromos tea, Zala felvágott<sub>6</sub>, Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet<sub>1,6</sub>, Zöldpaprika</p> <p>E: 432kcal Tel.zsír.: 2g CH: 46g Só: 2,1g</p> <p>Zsír: 21g Feh.: 20g Cuk: 10g Ca: 147mg</p>	<p>Tejbegríz kakaó szóráttal éd. szerrel<sub>1,7</sub></p> <p>E: 302kcal Tel.zsír.: 3g CH: 53g Só: 1,0g</p> <p>Zsír: 5g Feh.: 13g Cuk: g Ca: 350mg</p>	<p>Kefir<sub>7</sub>, Citromos Tea éd. szerrel, Gépsonka, Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet<sub>1,6</sub>, Kígyóuborka</p> <p>E: 378kcal Tel.zsír.: 3g CH: 34g Só: 2,2g</p> <p>Zsír: 20g Feh.: 21g Cuk: g Ca: 193mg</p>	<p>Kakaó éd. szerrel<sub>7</sub>, Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet<sub>1,6</sub></p> <p>E: 313kcal Tel.zsír.: 2g CH: 36g Só: 1,0g</p> <p>Zsír: 15g Feh.: 14g Cuk: g Ca: 229mg</p>	<p>Tea gyümölcs éd. szerrel, Lekvár éd. szerrel, Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet<sub>1,6</sub></p> <p>E: 283kcal Tel.zsír.: g CH: 42g Só: 0,9g</p> <p>Zsír: 11g Feh.: 8g Cuk: g Ca: 1mg</p>
<b>Tízórai</b>	<p>Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1/2 szelet<sub>1,6</sub></p> <p>E: 115kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,4g</p> <p>Zsír: 8g Feh.: 3g Cuk: g Ca: 1mg</p>	<p>Korpás zsemle 1/2<sub>1</sub>, Kockasajt 1 db<sub>7</sub></p> <p>E: 114kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,9g</p> <p>Zsír: 5g Feh.: 5g Cuk: g Ca: 96mg</p>	<p>Flóra margarin, Korpás zsemle 1/2<sub>1</sub></p> <p>E: 99kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,6g</p> <p>Zsír: 6g Feh.: 2g Cuk: g Ca: 7mg</p>	<p>Korpás zsemle 1/2<sub>1</sub>, Kockasajt 1 db<sub>7</sub></p> <p>E: 114kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,9g</p> <p>Zsír: 5g Feh.: 5g Cuk: g Ca: 96mg</p>	<p>Flóra margarin, Korpás zsemle 1/2<sub>1</sub></p> <p>E: 99kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,6g</p> <p>Zsír: 6g Feh.: 2g Cuk: g Ca: 7mg</p>	<p>Korpás zsemle 1/2<sub>1</sub>, Kockasajt 1 db<sub>7</sub></p> <p>E: 114kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,9g</p> <p>Zsír: 5g Feh.: 5g Cuk: g Ca: 96mg</p>	<p>Flóra margarin, Korpás zsemle 1/2<sub>1</sub></p> <p>E: 99kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,6g</p> <p>Zsír: 6g Feh.: 2g Cuk: g Ca: 7mg</p>
<b>Ebéd</b>	<p>Paradicsomleves éd. szerrel<sub>1,9</sub>, Tarhonyáshús 70 g<sub>1,3</sub>, Barna magvas kenyér 1 szelet<sub>1,6</sub>, Mézes puszedli<sub>1</sub>, Csemege uborka éd. szerrel, Alma</p> <p>E: 898kcal Tel.zsír.: 9g CH: 99g Só: 6,2g</p> <p>Zsír: 40g Feh.: 38g Cuk: 1g Ca: 13mg</p>	<p>Pulykanyaka leves<sub>1,3,9</sub>, Székelykáposzta<sub>6,7,9,10</sub>, Barna magvas kenyér 1 szelet<sub>1,6</sub></p> <p>E: 977kcal Tel.zsír.: 21g CH: 71g Só: 17,4g</p> <p>Zsír: 54g Feh.: 45g Cuk: g Ca: 67mg</p>	<p>Fahéjas almaleves diab.<sub>1,7</sub>, Sült tarja, Burgonyapüré 100 g<sub>7</sub>, Barna magvas kenyér 1 szelet<sub>1,6</sub>, Vegyes vágott éd. szerrel</p> <p>E: 991kcal Tel.zsír.: 10g CH: 82g Só: 7,3g</p> <p>Zsír: 58g Feh.: 33g Cuk: g Ca: 67mg</p>	<p>Parasztgaluska leves<sub>1,3</sub>, Fasírt ( házi ) tepsin sült<sub>1,3</sub>, Zöldbabfőzelék éd.szerrel<sub>1,7</sub>, Barna magvas kenyér 1 szelet<sub>1,6</sub>, Túrórudi éd. szerrel<sub>5,6,7,8</sub></p> <p>E: 1 211kcal Tel.zsír.: 29g CH: 93g Só: 13,2g</p> <p>Zsír: 70g Feh.: 36g Cuk: g Ca: 129mg</p>	<p>Lencseleves<sub>1,6,8,-</sub> 10,11, Krumplis tészta 40g<sub>1</sub>, Barna magvas kenyér 1 szelet<sub>1,6</sub>, Alma</p> <p>E: 1 186kcal Tel.zsír.: 10g CH: 111g Só: 10,7g</p> <p>Zsír: 61g Feh.: 45g Cuk: g Ca: 8mg</p>	<p>Karfiol leves<sub>1,7</sub>, Borsos tokány<sub>1</sub>, Orsó tészta 50 g<sub>1</sub>, Barna magvas kenyér 1 szelet<sub>1,6</sub></p> <p>E: 821kcal Tel.zsír.: 8g CH: 87g Só: 13,8g</p> <p>Zsír: 32g Feh.: 41g Cuk: g Ca: 117mg</p>	<p>Saláta leves éd. szerrel<sub>1,7</sub>, Párizsi csirkemell<sub>1,3,7</sub>, Tartármártás éd. szerrel<sub>3,7,10</sub>, Rizi-bizi 40+40g, Barna magvas kenyér 1 szelet<sub>1,6</sub>, Almabefőtt éd.</p> <p>E: 1 009kcal Tel.zsír.: 8g CH: 115g Só: 6,0g</p> <p>Zsír: 37g Feh.: 48g Cuk: g Ca: 124mg</p>



*Handwritten signature or initials.*

Idős cukor diéta (egész napos étkezés ) idős otthon

	<b>Uzsonna</b>						
	<p><b>Citromos Tea</b> éd. szerrel, Barna magvas kenyér 1/2 szelet<sup>1,6</sup>, Kockasajt 1 db<sup>7</sup></p> <p>E: 133kcal Tel.zsír.: g CH: 13g Só: 0,9g</p> <p>Zsír: 6g Feh.: 6g Cuk: g Ca: 90mg</p>	<p><b>Flóra margarin,</b> Korpás zsemle 1/2<sup>1</sup></p> <p>E: 99kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,6g</p> <p>Zsír: 6g Feh.: 2g Cuk: g Ca: 7mg</p>	<p><b>Korpás zsemle</b> 1/2<sup>1</sup>, Kockasajt 1 db<sup>7</sup></p> <p>E: 114kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,9g</p> <p>Zsír: 5g Feh.: 5g Cuk: g Ca: 96mg</p>	<p><b>Flóra margarin,</b> Korpás zsemle 1/2<sup>1</sup></p> <p>E: 99kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,6g</p> <p>Zsír: 6g Feh.: 2g Cuk: g Ca: 7mg</p>	<p><b>Tea gyümölcs</b> éd. szerrel, Korpás zsemle 1/2<sup>1</sup>, Kockasajt 1 db<sup>7</sup></p> <p>E: 118kcal Tel.zsír.: g CH: 13g Só: 1,1g</p> <p>Zsír: 5g Feh.: 5g Cuk: g Ca: 96mg</p>	<p><b>Flóra margarin,</b> Korpás zsemle 1/2<sup>1</sup></p> <p>E: 99kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,6g</p> <p>Zsír: 6g Feh.: 2g Cuk: g Ca: 7mg</p>	<p><b>Gyümölcs tea,</b> Korpás zsemle 1/2<sup>1</sup>, Kockasajt 1 db<sup>7</sup></p> <p>E: 147kcal Tel.zsír.: g CH: 22g Só: 0,9g</p> <p>Zsír: 5g Feh.: 5g Cuk: 10g Ca: 96mg</p>
	<b>Vacsora</b>						
	<p><b>Citromos Tea</b> éd. szerrel, Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet<sup>1,6</sup>, Méz éd. szerrel</p> <p>E: 280kcal Tel.zsír.: g CH: 26g Só: 0,9g</p> <p>Zsír: 10g Feh.: 7g Cuk: g Ca: 9mg</p>	<p><b>Natúr joghurt</b> 150 g<sup>7</sup>, Tea gyümölcs éd. szerrel, Pizza sonka<sup>6</sup>, Jégcsap retek, Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet<sup>1,6</sup>, Trappista</p> <p>E: 442kcal Tel.zsír.: 4g CH: 35g Só: 3,0g</p> <p>Zsír: 24g Feh.: 28g Cuk: g Ca: 331mg</p>	<p><b>Citromos Tea</b> éd. szerrel, Flóra margarin, Lekvár éd. szerrel, Barna magvas kenyér 1 szelet<sup>1,6</sup></p> <p>E: 281kcal Tel.zsír.: g CH: 42g Só: 0,9g</p> <p>Zsír: 11g Feh.: 8g Cuk: g Ca: 1mg</p>	<p><b>Gyümölcs tea,</b> Flóra margarin, Sajtos kifli C<sup>1,7</sup></p> <p>E: 229kcal Tel.zsír.: 2g CH: 36g Só: 1,1g</p> <p>Zsír: 9g Feh.: 7g Cuk: 10g Ca: 1mg</p>	<p><b>Citromos Tea</b> éd. szerrel, Házi kenőmájás<sup>6,10</sup>, Barna magvas kenyér 1 szelet<sup>1,6</sup>, Paradicsom</p> <p>E: 358kcal Tel.zsír.: 0g CH: 29g Só: 2,1g</p> <p>Zsír: 17g Feh.: 16g Cuk: g Ca: 0mg</p>	<p><b>Sült szalonna,</b> Tea gyümölcs éd. szerrel, Barna magvas kenyér 1 szelet<sup>1,6</sup>, Savanyú káposzta</p> <p>E: 736kcal Tel.zsír.: 18g CH: 29g Só: 3,0g</p> <p>Zsír: 62g Feh.: 14g Cuk: g Ca: mg</p>	<p><b>Tea gyümölcs</b> éd. szerrel, Gyümölcsjoghurt éd. szerrel<sup>7</sup>, Tavaszi felvágott<sup>6,7</sup>, Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet<sup>1,6</sup></p> <p>E: 358kcal Tel.zsír.: 2g CH: 36g Só: 1,9g</p> <p>Zsír: 18g Feh.: 17g Cuk: g Ca: 147mg</p>
Energia:	1 936,07kcal	2 109,13kcal	1 915,40kcal	1 954,91kcal	2 137,63kcal	2 082,51kcal	1 894,27kcal
Zsír:	94,00g	118,46g	100,33g	95,66g	108,74g	120,15g	76,43g
Telített zsírsav:	15,98g	29,33g	11,72g	33,77g	12,82g	27,76g	10,13g
Fehérje:	81,29g	98,59g	67,96g	62,02g	87,75g	74,94g	79,12g
Szénhidrát:	190,82g	159,67g	194,14g	206,68g	199,27g	176,41g	227,65g
Hozzáadott cukor:	0,74g	g	9,99g	9,99g	g	g	9,99g
Só:	11,44g	24,00g	11,85g	16,78g	16,60g	19,30g	10,42g
Ca:	341,38mg	501,42mg	319,01mg	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. Csillagfürt



Handwritten signature or initials.

# Étlap

2026. május 25 - 2026. május 31

Étkezés	2026.05.25 Hétfő	2026.05.26 Kedd	2026.05.27 Szerda	2026.05.28 Csütörtök	2026.05.29 Péntek	2026.05.30 Szombat	2026.05.31 Vasárnap
<b>Reggeli</b>	Natúr joghurt 150g <sup>7</sup> , Pizza sonka <sup>6</sup> , Flóra margarin, Forma kenyér <sup>1</sup>  E: 512kcal Tel.zsír.: 9g CH: 78g Só: 3,7g  Zsír: 15g Feh.: 25g Cuk: g	Citromos tea, Főtt krinolin <sup>6,7,9,10</sup> , Forma kenyér <sup>1</sup>  E: 625kcal Tel.zsír.: 9g CH: 82g Só: 4,7g  Zsír: 24g Feh.: 26g Cuk: 10g	Gyümölcs joghurt <sup>7</sup> , Citromos tea, Zala felvágott <sup>6</sup> , Flóra margarin, Forma kenyér <sup>1</sup>  E: 612kcal Tel.zsír.: 1g CH: 96g Só: 3,5g  Zsír: 19g Feh.: 23g Cuk: 10g	Tejbegríz fahéjas szóráttal <sup>1,7</sup>  E: 428kcal Tel.zsír.: 2g CH: 83g Só: 0,9g  Zsír: 5g Feh.: 14g Cuk: 24g	Citromos tea, Kefir <sup>7</sup> , Gépsonka, Flóra margarin, Forma kenyér <sup>1</sup>  E: 562kcal Tel.zsír.: 3g CH: 88g Só: 3,4g  Zsír: 16g Feh.: 25g Cuk: 10g	Kefir <sup>7</sup> , Briós 100g <sup>1,3,7</sup>  E: 414kcal Tel.zsír.: 3g CH: 63g Só: 1,2g  Zsír: 12g Feh.: 13g Cuk: g	Citromos tea, Gyümölcs lekvár, Flóra margarin, Forma kenyér <sup>1</sup>  E: 473kcal Tel.zsír.: g CH: 98g Só: 2,2g  Zsír: 7g Feh.: 12g Cuk: 24g
<b>Ebéd</b>	Sütőtökrémleves <sup>1,7</sup> , Tarhonyáshús epés <sup>1,3</sup> , Forma kenyér <sup>1</sup> , Gyümölcspép epés, Mézes puszedli <sup>1</sup>  E: 1 145kcal Tel.zsír.: 11g CH: 137g Só: 11,7g  Zsír: 46g Feh.: 43g Cuk: 2g	Pulykanyaka leves <sup>1,3,9</sup> , Kelkáposztapüré főzelék sertéshússal <sup>1</sup> , Forma kenyér <sup>1</sup>  E: 823kcal Tel.zsír.: 16g CH: 79g Só: 22,3g  Zsír: 34g Feh.: 42g Cuk: g	Fahéjas szilvaleves <sup>1,7</sup> , Natúr sertéskaraj lisztbe forgatva <sup>1</sup> , Burgonyapüré <sup>7</sup> , Forma kenyér <sup>1</sup> , Almabefőtt <sup>1</sup>  E: 1 124kcal Tel.zsír.: 4g CH: 176g Só: 11,4g  Zsír: 29g Feh.: 41g Cuk: 26g	Parasztgaluska leves epés <sup>1,3</sup> , Vagdalt <sup>1,3</sup> , Zöldbabfőzelék püré <sup>1,7</sup> , Forma kenyér <sup>1</sup> , Túrórudi <sup>5,6,7,8</sup>  E: 1 211kcal Tel.zsír.: 25g CH: 112g Só: 6,7g  Zsír: 63g Feh.: 35g Cuk: 10g	Zöldségpüréleves virslivel, Krumplis tészta epé <sup>1,7</sup> , Forma kenyér <sup>1</sup> , Gyümölcspép  E: 1 036kcal Tel.zsír.: 2g CH: 131g Só: 5,7g  Zsír: 44g Feh.: 27g Cuk: g	Karfiolpüré leves <sup>1,7</sup> , Csirketokány <sup>1</sup> , Orsó tészta <sup>1</sup> , Forma kenyér <sup>1</sup>  E: 873kcal Tel.zsír.: 4g CH: 115g Só: 4,6g  Zsír: 25g Feh.: 43g Cuk: g	Saláta leves <sup>1,7</sup> , Grillezett szelet, Tartármártás epés <sup>7</sup> , Párolt rizs, Forma kenyér <sup>1</sup> , Almabefőtt <sup>1</sup>  E: 1 041kcal Tel.zsír.: 2g CH: 177g Só: 7,0g  Zsír: 19g Feh.: 45g Cuk: 26g
<b>Uzsonna</b>	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
<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Flóra margarin, Forma kenyér <sup>1</sup> , Méz  E: 552kcal Tel.zsír.: g CH: 118g Só: 2,2g  Zsír: 7g Feh.: 12g Cuk: 10g	Natúr joghurt 150g <sup>7</sup> , Gyümölcs tea, Pizza sonka <sup>6</sup> , Flóra margarin, Forma kenyér <sup>1</sup> , Hajdú sajt <sup>7</sup>  E: 679kcal Tel.zsír.: g CH: 89g Só: 4,4g  Zsír: 23g Feh.: 40g Cuk: 10g	Citromos tea, Fahéjas csiga 100g <sup>1</sup>  E: 521kcal Tel.zsír.: g CH: 83g Só: 0,7g  Zsír: 17g Feh.: 9g Cuk: 10g	Natúr joghurt 150g <sup>7</sup> , Citromos tea, Flóra margarin, Sajtos kifli <sup>1,7</sup>  E: 472kcal Tel.zsír.: 4g CH: 67g Só: 2,2g  Zsír: 17g Feh.: 19g Cuk: 10g	Citromos tea, Házi kenőmájás <sup>6,10</sup> , Forma kenyér <sup>1</sup>  E: 535kcal Tel.zsír.: g CH: 82g Só: 3,4g  Zsír: 14g Feh.: 20g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Főtt virsli, Forma kenyér <sup>1</sup>  E: 730kcal Tel.zsír.: g CH: 84g Só: 4,7g  Zsír: 34g Feh.: 30g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Gyümölcs joghurt <sup>7</sup> , Csirkemellsonka <sup>6</sup> , Flóra margarin, Forma kenyér <sup>1</sup>  E: 552kcal Tel.zsír.: 1g CH: 96g Só: 3,2g  Zsír: 11g Feh.: 24g Cuk: 10g
<b>Energia:</b>	2 242,18kcal	2 159,27kcal	2 289,65kcal	2 144,00kcal	2 167,39kcal	2 050,19kcal	2 098,24kcal
<b>Zsír:</b>	68,36g	80,18g	65,30g	84,68g	74,00g	71,25g	37,57g
<b>Telített zsírsav:</b>	11,38g	16,46g	5,73g	30,70g	5,21g	6,65g	3,77g
<b>Fehérje:</b>	80,32g	108,34g	73,35g	68,79g	70,99g	85,39g	80,27g
<b>Szénhidrát:</b>	343,68g	260,23g	365,61g	272,38g	311,41g	272,14g	381,83g
<b>Hozzáadott cukor:</b>	21,72g	29,97g	55,74g	53,95g	29,97g	19,98g	70,06g
<b>Só:</b>	17,58g	31,42g	15,60g	9,74g	12,59g	10,50g	12,40g

**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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

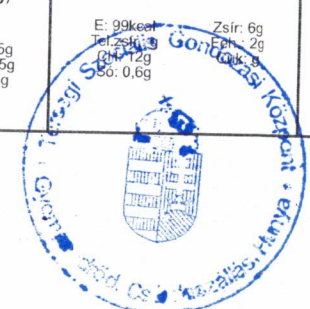


*Handwritten signature or initials.*

# Étlap

2026. május 25 - 2026. május 31

Étkezés	2026.05.25 Hétfő	2026.05.26 Kedd	2026.05.27 Szerda	2026.05.28 Csütörtök	2026.05.29 Péntek	2026.05.30 Szombat	2026.05.31 Vasárnap
<b>Reggeli</b>	Natúr joghurt 150g <sub>7</sub> , Pizza sonka <sub>6</sub> , Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet <sub>1,6</sub>  E: 350kcal Tel.zsír.: g CH: 33g Só: 2,3g  Zsír: 18g Feh.: 20g Cuk: g	Citromos Tea éd. szerrel, Főtt krinolin <sub>6,7,9,10</sub> , Barna magvas kenyér 1 szelet <sub>1,6</sub>  E: 431kcal Tel.zsír.: g CH: 27g Só: 3,4g  Zsír: 27g Feh.: 21g Cuk: g	Citromos Tea éd. szerrel, Gyümölcsjoghurt éd.szerrel <sub>7</sub> , Zala felvágott <sub>6</sub> , Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet <sub>1,6</sub>  E: 387kcal Tel.zsír.: 2g CH: 34g Só: 2,3g  Zsír: 21g Feh.: 20g Cuk: g	Tejbegríz fahéjas szórattal éd. szerrel <sub>1,7</sub>  E: 303kcal Tel.zsír.: 2g CH: 55g Só: 1,0g  Zsír: 5g Feh.: 13g Cuk: g	Citromos Tea éd. szerrel, Kefir <sub>7</sub> , Gépsonka, Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet <sub>1,6</sub>  E: 369kcal Tel.zsír.: 3g CH: 33g Só: 2,1g  Zsír: 19g Feh.: 20g Cuk: g	Kefir <sub>7</sub> , Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet <sub>1,6</sub> , 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 <sub>1,6</sub>  E: 281kcal Tel.zsír.: g CH: 42g Só: 0,9g  Zsír: 11g Feh.: 8g Cuk: g
<b>Tízórai</b>	Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1/2 szelet <sub>1,6</sub>  E: 115kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,4g  Zsír: 8g Feh.: 3g Cuk: g	Korpás zsemle 1/2 <sub>1</sub> , Kockasajt 1 db <sub>7</sub>  E: 114kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,9g  Zsír: 5g Feh.: 5g Cuk: g	Flóra margarin, Korpás zsemle 1/2 <sub>1</sub>  E: 99kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,6g  Zsír: 6g Feh.: 2g Cuk: g	Korpás zsemle 1/2 <sub>1</sub> , Kockasajt 1 db <sub>7</sub>  E: 114kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,9g  Zsír: 5g Feh.: 5g Cuk: g	Flóra margarin, Korpás zsemle 1/2 <sub>1</sub>  E: 99kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,6g  Zsír: 6g Feh.: 2g Cuk: g	Korpás zsemle 1/2 <sub>1</sub> , Kockasajt 1 db <sub>7</sub>  E: 114kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,9g  Zsír: 5g Feh.: 5g Cuk: g	Flóra margarin, Korpás zsemle 1/2 <sub>1</sub>  E: 99kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,6g  Zsír: 6g Feh.: 2g Cuk: g
<b>Ebéd</b>	Sütőtökrémleves <sub>1,7</sub> , Tarhonyáshús epés <sub>1,3</sub> , Barna magvas kenyér 1 szelet <sub>1,6</sub> , Gyümölcspép epés, Mézes puszedli <sub>1</sub>  E: 1152kcal Tel.zsír.: 11g CH: 128g Só: 11,3g  Zsír: 50g Feh.: 44g Cuk: 2g	Pulykanyaka leves <sub>1,3,9</sub> , Kelkáposztapüré főzelék sertéshússal <sub>1</sub> , Barna magvas kenyér 1 szelet <sub>1,6</sub>  E: 830kcal Tel.zsír.: 16g CH: 70g Só: 21,8g  Zsír: 37g Feh.: 43g Cuk: g	Fahéjas szilvaleves éd. szerrel <sub>1,7</sub> , Natúr sertéskaraj lisztbe forgatva <sub>1</sub> , Burgonyapüré <sub>7</sub> , Barna magvas kenyér 1 szelet <sub>1,6</sub> , Almabefőtt éd. szerrel  E: 928kcal Tel.zsír.: 4g CH: 112g Só: 6,9g  Zsír: 33g Feh.: 42g Cuk: g	Parasztgaluska leves epés <sub>1,3</sub> , Vagdalt <sub>1,3</sub> , Zöldbabfőzelék püré éd.szerrel <sub>1,7</sub> , Barna magvas kenyér 1 szelet <sub>1,6</sub> , Túrórudi éd. szerrel <sub>5,6,7,8</sub>  E: 1205kcal Tel.zsír.: 25g CH: 94g Só: 6,5g  Zsír: 68g Feh.: 37g Cuk: g	Zöldségpüréleves virslivel, Krumplis tészta epe-cukor <sub>1,7</sub> , Barna magvas kenyér 1 szelet <sub>1,6</sub> , Gyümölcspép  E: 936kcal Tel.zsír.: 2g CH: 99g Só: 5,3g  Zsír: 47g Feh.: 24g Cuk: g	Karfiolpüré leves <sub>1,7</sub> , Csirketokány <sub>1</sub> , Orsó tészta, Barna magvas kenyér 1 szelet <sub>1,6</sub>  E: 880kcal Tel.zsír.: 4g CH: 105g Só: 4,2g  Zsír: 29g Feh.: 44g Cuk: g	Saláta leves éd. szerrel <sub>1,7</sub> , Grillezett szelet, Tartármártás éd. szerrel <sub>3,7,10</sub> , Párolt rizs, Barna magvas kenyér 1 szelet <sub>1,6</sub> , Almabefőtt éd. szerrel  E: 1122kcal Tel.zsír.: 8g CH: 154g Só: 8,6g  Zsír: 32g Feh.: 50g Cuk: g
<b>Uzsonna</b>	Citromos Tea éd. szerrel, Barna magvas kenyér 1/2 szelet <sub>1,6</sub> , Kockasajt 1 db <sub>7</sub>  E: 133kcal Tel.zsír.: g CH: 13g Só: 0,9g  Zsír: 6g Feh.: 6g Cuk: g	Flóra margarin, Korpás zsemle 1/2 <sub>1</sub>  E: 99kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,6g  Zsír: 6g Feh.: 2g Cuk: g	Korpás zsemle 1/2 <sub>1</sub> , Kockasajt 1 db <sub>7</sub>  E: 114kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,9g  Zsír: 5g Feh.: 5g Cuk: g	Flóra margarin, Korpás zsemle 1/2 <sub>1</sub>  E: 99kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,6g  Zsír: 6g Feh.: 2g Cuk: g	Tea gyümölcs éd. szerrel, Korpás zsemle 1/2 <sub>1</sub> , Kockasajt 1 db <sub>7</sub>  E: 118kcal Tel.zsír.: g CH: 13g Só: 1,1g  Zsír: 5g Feh.: 5g Cuk: g	Flóra margarin, Korpás zsemle 1/2 <sub>1</sub>  E: 99kcal Tel.zsír.: g CH: 12g Só: 0,6g  Zsír: 6g Feh.: 2g Cuk: g	Gyümölcs tea, Korpás zsemle 1/2 <sub>1</sub> , Kockasajt 1 db <sub>7</sub>  E: 147kcal Tel.zsír.: g CH: 22g Só: 0,9g  Zsír: 5g Feh.: 5g Cuk: 10g



# Étlap

2026. május 25 - 2026. május 31

Vacsora	Citromos Tea éd. szerrel, Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet <sup>1,6</sup> , Méz éd. szerrel	Natúr joghurt 150 g <sup>7</sup> , Tea gyümölcs éd. szerrel, Pizza sonka <sup>6</sup> , Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet <sup>1,6</sup> , Hajdú sajt <sup>7</sup>	Citromos Tea éd. szerrel, Flóra margarin, Lekvár éd. szerrel, Barna magvas kenyér 1 szelet <sup>1,6</sup>	Natúr joghurt 150 g <sup>7</sup> , Citromos Tea éd. szerrel, Flóra margarin, Sajtos kifli C <sup>1,7</sup>	Citromos Tea éd. szerrel, Házi kenőmájas <sup>6,10</sup> , Barna magvas kenyér 1 szelet <sup>1,6</sup>	Tea gyümölcs éd. szerrel, Főtt virsli, Barna magvas kenyér 1 szelet <sup>1,6</sup>	Tea gyümölcs éd. szerrel, Gyümölcsjoghurt éd. szerrel <sup>7</sup> , Csirkemellsonka <sup>6</sup> , Flóra margarin, Barna magvas kenyér 1 szelet <sup>1,6</sup>
Energia:	2 028,93kcal	1 962,56kcal	1 807,89kcal	2 000,52kcal	1 864,32kcal	1 990,74kcal	1 976,66kcal
Zsír:	92,48g	101,34g	75,57g	97,31g	94,71g	92,28g	66,50g
Telített zsírsav:	11,38g	16,46g	5,93g	29,58g	5,21g	6,65g	9,36g
Fehérje:	81,19g	106,42g	75,54g	68,08g	65,37g	87,27g	83,92g
Szénhidrát:	210,81g	154,71g	212,75g	205,43g	184,21g	190,79g	265,07g
Hozzáadott cukor:	1,74g	g	g	g	g	g	9,99g
Só:	15,77g	29,93g	11,60g	10,32g	11,22g	9,96g	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. Csillagfürt



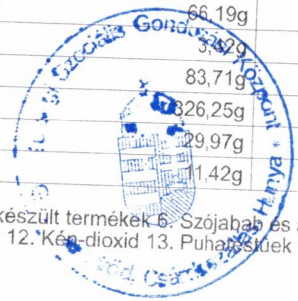
*M. S.*

# Étlap

2026. május 25 - 2026. május 31

Étkezés	2026.05.25 Hétfő	2026.05.26 Kedd	2026.05.27 Szerda	2026.05.28 Csütörtök	2026.05.29 Péntek	2026.05.30 Szombat	2026.05.31 Vasárnap
<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Pizza sonka <sub>6</sub> , Flóra margarin, Forma kenyér <sub>1</sub>  E: 465kcal Tel.zsír.: g CH: 83g Só: 3,6g  Zsír: 10g Feh.: 20g Cuk: 10g	Citromos tea, Főtt krinolin <sub>16,7,9,10</sub> , Forma kenyér <sub>1</sub>  E: 625kcal Tel.zsír.: g CH: 82g Só: 4,7g  Zsír: 24g Feh.: 26g Cuk: 10g	Citromos tea, Zala felvágott <sub>6</sub> , Flóra margarin, Forma kenyér <sub>1</sub>  E: 527kcal Tel.zsír.: g CH: 82g Só: 3,4g  Zsír: 17g Feh.: 20g Cuk: 10g	Kukoricakása  E: 177kcal Tel.zsír.: 1g CH: 26g Só: 0,5g  Zsír: 6g Feh.: 4g Cuk: g	Citromos tea, Gépsonka, Flóra margarin, Forma kenyér <sub>1</sub>  E: 481kcal Tel.zsír.: g CH: 83g Só: 3,3g  Zsír: 12g Feh.: 20g Cuk: 10g	Citromos tea, Flóra margarin, Forma kenyér <sub>1</sub> , Méz  E: 552kcal Tel.zsír.: g CH: 119g Só: 2,2g  Zsír: 7g Feh.: 12g Cuk: 10g	Citromos tea, Flóra margarin, Gyümölcs lekvár, Forma kenyér <sub>1</sub>  E: 473kcal Tel.zsír.: g CH: 98g Só: 2,2g  Zsír: 7g Feh.: 12g Cuk: 24g
<b>Ebéd</b>	Sütőtökrémleves tejmentes <sub>1</sub> , Tarhonyáshús epés <sub>1,3</sub> , Forma kenyér <sub>1</sub> , Gyümölcspép epés, Mézes puszedli <sub>1</sub>  E: 1 028kcal Tel.zsír.: 10g CH: 125g Só: 6,5g  Zsír: 40g Feh.: 41g Cuk: 2g	Pulykanyaka leves <sub>1,3,9</sub> , Kelkáposztapüré főzelék sertéshús <sub>1</sub> , Forma kenyér <sub>1</sub>  E: 823kcal Tel.zsír.: 16g CH: 79g Só: 22,3g  Zsír: 34g Feh.: 42g Cuk: g	Fahéjas szilvaleves tejmentes <sub>1</sub> , Natúr sertéskaraj lisztbe forgatva <sub>1</sub> , Burgonyapüré tejmentes, Forma kenyér <sub>1</sub> , Almabefőtt  E: 1 069kcal Tel.zsír.: 4g CH: 201g Só: 4,8g  Zsír: 14g Feh.: 38g Cuk: 25g	Parasztgaluska leves epés <sub>1,3</sub> , Vagdalt <sub>1,3</sub> , Zöldbabfőzelék püré tm. <sub>1</sub> , Forma kenyér <sub>1</sub> , Babapiskóta <sub>1,3</sub>  E: 1 232kcal Tel.zsír.: 21g CH: 114g Só: 6,7g  Zsír: 64g Feh.: 33g Cuk: 10g	Zöldségpüréleves virslivel, Krumplis tészta epe <sub>1,7</sub> , Forma kenyér <sub>1</sub> , Gyümölcspép  E: 1 036kcal Tel.zsír.: 2g CH: 131g Só: 5,7g  Zsír: 44g Feh.: 27g Cuk: g	Karfiolpüré leves tm. <sub>1</sub> , Csirketokány <sub>1</sub> , Orsó tészta <sub>1</sub> , Forma kenyér <sub>1</sub>  E: 860kcal Tel.zsír.: 3g CH: 114g Só: 4,6g  Zsír: 25g Feh.: 42g Cuk: g	Saláta leves tm. <sub>1</sub> , Grillezett szelet, Párolt rizs, Forma kenyér <sub>1</sub> , Almabefőtt  E: 1 121kcal Tel.zsír.: 2g CH: 196g Só: 8,1g  Zsír: 18g Feh.: 46g Cuk: 25g
<b>Uzsonna</b>	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
<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Flóra margarin, Forma kenyér <sub>1</sub> , Méz  E: 552kcal Tel.zsír.: g CH: 118g Só: 2,2g  Zsír: 7g Feh.: 12g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Pizza sonka <sub>6</sub> , Flóra margarin, Forma kenyér <sub>1</sub>  E: 464kcal Tel.zsír.: g CH: 83g Só: 3,6g  Zsír: 10g Feh.: 20g Cuk: 10g	Citromos tea, Flóra margarin, Gyümölcs lekvár, Forma kenyér <sub>1</sub>  E: 473kcal Tel.zsír.: g CH: 98g Só: 2,2g  Zsír: 7g Feh.: 12g Cuk: 24g	Citromos tea, Zala felvágott <sub>6</sub> , Flóra margarin, Forma kenyér <sub>1</sub>  E: 527kcal Tel.zsír.: g CH: 82g Só: 3,4g  Zsír: 17g Feh.: 20g Cuk: 10g	Citromos tea, Házi kenőmájás <sub>6,10</sub> , Forma kenyér <sub>1</sub>  E: 535kcal Tel.zsír.: g CH: 82g Só: 3,4g  Zsír: 14g Feh.: 20g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Főtt virsli, Forma kenyér <sub>1</sub>  E: 730kcal Tel.zsír.: g CH: 84g Só: 4,7g  Zsír: 34g Feh.: 30g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Csirkemellsonka <sub>6</sub> , Flóra margarin, Forma kenyér <sub>1</sub>  E: 467kcal Tel.zsír.: g CH: 82g Só: 3,1g  Zsír: 10g Feh.: 20g Cuk: 10g
Energia:	2 078,58kcal	1 944,27kcal	2 102,36kcal	1 969,23kcal	2 086,37kcal	2 175,28kcal	2 093,54kcal
Zsír:	58,16g	67,68g	38,46g	87,51g	69,50g	66,19g	35,05g
Telített zsírsav:	10,40g	16,46g	3,57g	21,63g	2,21g	2,09g	2,09g
Fehérje:	73,19g	88,54g	69,35g	56,08g	66,19g	83,71g	77,76g
Szénhidrát:	336,38g	254,03g	391,17g	232,10g	305,71g	329,97g	386,65g
Hozzáadott cukor:	31,71g	29,97g	68,86g	29,97g	29,97g	1,42g	69,06g
Só:	12,27g	30,55g	10,40g	10,61g	12,47g		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. Puhítószer 14. Csillagfürt



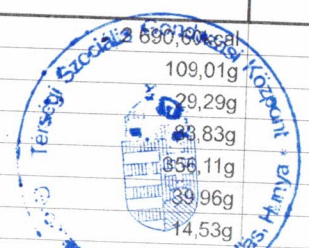
*Handwritten signature*

Étkezés	2026.05.25 Hétfő	2026.05.26 Kedd	2026.05.27 Szerda	2026.05.28 Csütörtök	2026.05.29 Péntek	2026.05.30 Szombat	2026.05.31 Vasárnap
<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Száraz parasztkolbász, Flóra margarin, Forma kenyér <sup>1</sup> , Lilahagyma E: 618kcal Tel.zsír.: 6g CH: 88g Só: 4,2g Zsír: 24g Feh.: 26g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Tojásrántotta hagymával, paprikával <sup>3</sup> , Forma kenyér <sup>1</sup> E: 670kcal Tel.zsír.: 5g CH: 84g Só: 3,3g Zsír: 27g Feh.: 25g Cuk: 10g	Citromos tea, Zala felvágott <sup>6</sup> , Flóra margarin, Forma kenyér <sup>1</sup> , Zöldpaprika E: 541kcal Tel.zsír.: g CH: 84g Só: 3,4g Zsír: 18g Feh.: 20g Cuk: 10g	Kukoricakása E: 177kcal Tel.zsír.: 1g CH: 26g Só: 0,5g Zsír: 6g Feh.: 4g Cuk: g	Citromos tea, Gépsonka, Flóra margarin, Forma kenyér <sup>1</sup> , Kígyóuborka E: 490kcal Tel.zsír.: g CH: 84g Só: 3,3g Zsír: 12g Feh.: 20g Cuk: 10g	Flóra margarin, Forma kenyér <sup>1</sup> , 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 <sup>1</sup> E: 473kcal Tel.zsír.: g CH: 98g Só: 2,2g Zsír: 7g Feh.: 12g Cuk: 24g
<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves <sup>1,3,9</sup> , Tarhonyáshús <sup>1,3</sup> , Forma kenyér <sup>1</sup> , Mézes puszedli <sup>1</sup> , Csemege uborka, Alma E: 1 211kcal Tel.zsír.: 11g CH: 176g Só: 10,4g Zsír: 42g Feh.: 45g Cuk: 45g	Pulykanyaka leves <sup>1,3,9</sup> , Székelykáposzta tm <sup>6,9,10</sup> , Forma kenyér <sup>1</sup> E: 905kcal Tel.zsír.: 16g CH: 79g Só: 17,8g Zsír: 44g Feh.: 42g Cuk: g	Fahéjas szilvaleves tejmentes <sup>1</sup> , Sült tarja, Burgonyapüré tejmentes, Forma kenyér <sup>1</sup> , Vegyes vágott E: 1 268kcal Tel.zsír.: 10g CH: 177g Só: 7,1g Zsír: 49g Feh.: 34g Cuk: 25g	Parasztgaluska leves <sup>1,3</sup> , Fasírt ( házi ) tepsin sült <sup>1,3</sup> , Zöldbabfőzelék tm. <sup>1</sup> , Forma kenyér <sup>1</sup> , Babapiskóta <sup>1,3</sup> E: 1 151kcal Tel.zsír.: 18g CH: 117g Só: 13,1g Zsír: 55g Feh.: 33g Cuk: 5g	Lencseleves <sup>1,6,8,10,11</sup> , Krumplis tészta <sup>1</sup> , Forma kenyér <sup>1</sup> , Alma E: 1 416kcal Tel.zsír.: 10g CH: 169g Só: 11,1g Zsír: 58g Feh.: 51g Cuk: g	Karfiol leves tm. <sup>1</sup> , Borsos tokány <sup>1</sup> , Orsó tészta <sup>1</sup> , Forma kenyér <sup>1</sup> E: 897kcal Tel.zsír.: 4g CH: 120g Só: 7,2g Zsír: 26g Feh.: 42g Cuk: g	Saláta leves tm. <sup>1</sup> , Párizsi csirkemell tm. <sup>1,3</sup> , Rizi-bizi, Forma kenyér <sup>1</sup> , Almabefőtt E: 1 138kcal Tel.zsír.: 3g CH: 179g Só: 4,3g Zsír: 26g Feh.: 46g Cuk: 25g
<b>Uzsonna</b>	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
<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Flóra margarin, Forma kenyér <sup>1</sup> , Méz E: 552kcal Tel.zsír.: g CH: 118g Só: 2,2g Zsír: 7g Feh.: 12g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Pizza sonka <sup>6</sup> , Jégcsap retek, Flóra margarin, Forma kenyér <sup>1</sup> E: 474kcal Tel.zsír.: 0g CH: 84g Só: 3,6g Zsír: 11g Feh.: 21g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Flóra margarin, Gyümölcs lekvár, Forma kenyér <sup>1</sup> E: 472kcal Tel.zsír.: g CH: 98g Só: 2,2g Zsír: 7g Feh.: 12g Cuk: 24g	Citromos tea, Szeletelt szalámi, Flóra margarin, Forma kenyér <sup>1</sup> , Kígyóuborka E: 606kcal Tel.zsír.: g CH: 83g Só: 3,4g Zsír: 26g Feh.: 19g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Házi kenőmájás <sup>6,10</sup> , Forma kenyér <sup>1</sup> , Paradicsom E: 550kcal Tel.zsír.: 0g CH: 84g Só: 3,4g Zsír: 14g Feh.: 20g Cuk: 10g	Sült szalonna, Citromos tea, Forma kenyér <sup>1</sup> , Savanyú káposzta E: 1 032kcal Tel.zsír.: 22g CH: 84g Só: 4,8g Zsír: 70g Feh.: 20g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Csirkemellsonka <sup>6</sup> , Flóra margarin, Forma kenyér <sup>1</sup> E: 467kcal Tel.zsír.: g CH: 82g Só: 3,1g Zsír: 10g Feh.: 20g Cuk: 10g
<b>Energia:</b>	2 415,25kcal	2 082,59kcal	2 315,16kcal	1 967,11kcal	2 489,02kcal	2 479,87kcal	2 110,62kcal
<b>Zsír:</b>	72,75g	81,06g	73,88g	86,80g	83,87g	108,43g	43,80g
<b>Telített zsírsav:</b>	16,19g	20,53g	9,78g	19,20g	9,85g	25,66g	3,20g
<b>Fehérje:</b>	83,45g	87,92g	66,09g	55,41g	92,33g	74,22g	77,20g
<b>Szénhidrát:</b>	392,08g	258,08g	369,61g	236,65g	348,06g	321,96g	369,46g
<b>Hozzáadott cukor:</b>	74,66g	29,97g	68,86g	24,98g	29,97g	19,98g	69,06g
<b>Só:</b>	16,81g	24,72g	12,74g	17,11g	17,87g	14,22g	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. Szója 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. Sulfidok 14. Csillagfürt



Étkezés	2026.05.25 Hétfő	2026.05.26 Kedd	2026.05.27 Szerda	2026.05.28 Csütörtök	2026.05.29 Péntek	2026.05.30 Szombat	2026.05.31 Vasárnap	
<b>Reggeli</b>	Tej Im. <sup>1,7</sup> , Száraz parasztkolbász, Flóra margarin, Forma kenyér <sup>1</sup> , Lilahagyma  E: 672kcal Tel.zsír.: 8g CH: 87g Só: 4,4g  Zsír: 27g Feh.: 32g Cuk: g	Gyümölcs tea, Tojásrántotta hagymával, paprikával, <sup>3</sup> Forma kenyér <sup>1</sup>  E: 670kcal Tel.zsír.: 5g CH: 84g Só: 3,3g  Zsír: 27g Feh.: 25g Cuk: 10g	Citromos tea, Zala felvágott <sup>6</sup> , Flóra margarin, Forma kenyér <sup>1</sup> , Zöldpaprika  E: 541kcal Tel.zsír.: g CH: 84g Só: 3,4g  Zsír: 18g Feh.: 20g Cuk: 10g	Tejbegríz kakaó szóráttal Im. <sup>1,7</sup>  E: 402kcal Tel.zsír.: 3g CH: 76g Só: 0,7g  Zsír: 6g Feh.: 14g Cuk: 19g	Citromos tea, Gépsonka, Flóra margarin, Forma kenyér <sup>1</sup> , Kígyóborka  E: 490kcal Tel.zsír.: g CH: 84g Só: 3,3g  Zsír: 12g Feh.: 20g Cuk: 10g	Kakaó Im. <sup>7</sup> , Flóra margarin, Forma kenyér <sup>1</sup> , 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 <sup>1</sup>  E: 473kcal Tel.zsír.: g CH: 98g Só: 2,2g  Zsír: 7g Feh.: 12g Cuk: 24g	
<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves <sup>1,3,9</sup> , Tarhonyáshús <sup>1,3</sup> , Forma kenyér <sup>1</sup> , Mézés puszedli, Csemege uborka, Alma  E: 1 211kcal Tel.zsír.: 11g CH: 176g Só: 10,4g  Zsír: 42g Feh.: 45g Cuk: 45g	Pulykanyaka leves <sup>1,3,9</sup> , Székelykáposzta tm. <sup>6,9,10</sup> , Forma kenyér <sup>1</sup>  E: 905kcal Tel.zsír.: 16g CH: 79g Só: 17,8g  Zsír: 44g Feh.: 42g Cuk: g	Fahéjas szilvaleves tejmentes <sup>1</sup> , Sült tarja, Burgonyapüré tejmentes, Forma kenyér <sup>1</sup> , Vegyes vágott  E: 1 268kcal Tel.zsír.: 10g CH: 177g Só: 7,1g  Zsír: 49g Feh.: 34g Cuk: 25g	Parasztgaluska leves <sup>1,3</sup> , Fasírt ( házi ) tepsin sült <sup>1,3</sup> , Zöldbabfőzelék tm. <sup>1</sup> , Forma kenyér <sup>1</sup> , Túrórudi Im. <sup>5,6,7,8</sup>  E: 1 173kcal Tel.zsír.: 23g CH: 114g Só: 13,1g  Zsír: 58g Feh.: 34g Cuk: 5g	Lencseleves <sup>1,6,8,10,11</sup> , Krumplis tészta <sup>1</sup> , Forma kenyér <sup>1</sup> , Alma  E: 1 416kcal Tel.zsír.: 10g CH: 169g Só: 11,1g  Zsír: 58g Feh.: 51g Cuk: g	Karfiol leves tm. <sup>1</sup> , Borsos tokány <sup>1</sup> , Orsó tészta <sup>1</sup> , Forma kenyér <sup>1</sup>  E: 897kcal Tel.zsír.: 4g CH: 120g Só: 7,2g  Zsír: 26g Feh.: 42g Cuk: g	Saláta leves tm. <sup>1</sup> , Párizsi csirkemell tm. <sup>1,3</sup> , Tartármártás Im. <sup>3,7,10</sup> , Rizi-bizi, Forma kenyér <sup>1</sup> , Almabefőtt  E: 1 247kcal Tel.zsír.: 7g CH: 181g Só: 5,4g  Zsír: 31g Feh.: 47g Cuk: 25g	
<b>Uzsonna</b>	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	Gyümölcs tea  E: 33kcal Tel.zsír.: g CH: 10g Só: 0,0g  Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 10g
<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Flóra margarin, Forma kenyér <sup>1</sup> , Méz  E: 552kcal Tel.zsír.: g CH: 118g Só: 2,2g  Zsír: 7g Feh.: 12g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Pizza sonka <sup>6</sup> , Jégcsap retek, Flóra margarin, Forma kenyér <sup>1</sup> , Trappista sajt szeletelt Im. <sup>7</sup>  E: 542kcal Tel.zsír.: 0g CH: 88g Só: 3,9g  Zsír: 15g Feh.: 24g Cuk: 10g	Citromos tea, Flóra margarin, Gyümölcs lekvár, Forma kenyér <sup>1</sup>  E: 473kcal Tel.zsír.: g CH: 98g Só: 2,2g  Zsír: 7g Feh.: 12g Cuk: 24g	Citromos tea, Szeletelt szalámi, Flóra margarin, Forma kenyér <sup>1</sup> , Kígyóborka  E: 606kcal Tel.zsír.: g CH: 83g Só: 3,4g  Zsír: 26g Feh.: 19g Cuk: 10g	Citromos tea, Házi kenőmájás <sup>6,10</sup> , Forma kenyér <sup>1</sup> , Paradicsom  E: 551kcal Tel.zsír.: 0g CH: 85g Só: 3,4g  Zsír: 14g Feh.: 20g Cuk: 10g	Sült szalonna, Gyümölcs tea, Forma kenyér <sup>1</sup> , Savanyú káposzta  E: 1 031kcal Tel.zsír.: 22g CH: 84g Só: 4,8g  Zsír: 70g Feh.: 20g Cuk: 10g	Gyümölcs tea, Gyümölcsös joghurt Im. <sup>7</sup> , Csirkemellsonka <sup>6</sup> , Flóra margarin, Forma kenyér <sup>1</sup>  E: 595kcal Tel.zsír.: 2g CH: 98g Só: 3,3g  Zsír: 14g Feh.: 24g Cuk: 10g	
Energia:	2 469,45kcal	2 151,39kcal	2 316,07kcal	2 214,34kcal	2 489,92kcal	2 690,10kcal	2 348,08kcal	
Zsír:	75,75g	85,46g	73,88g	90,01g	83,87g	109,01g	52,55g	
Telített zsírsav:	18,19g	20,53g	9,78g	26,06g	9,85g	29,29g	9,31g	
Fehérje:	89,23g	91,20g	66,10g	67,00g	92,34g	83,83g	82,78g	
Szénhidrát:	390,98g	262,08g	369,76g	283,08g	348,22g	356,11g	387,77g	
Hozzáadott cukor:	64,67g	29,97g	68,86g	43,96g	29,97g	50,96g	69,56g	
Só:	17,01g	25,06g	12,74g	17,31g	17,87g	14,53g	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. Szójaab 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  
 A változás jogát fenntartjuk!

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

2026. május 25 - 2026. május 31

Étkezés	2026.05.25 Hétfő	2026.05.26 Kedd	2026.05.27 Szerda	2026.05.28 Csütörtök	2026.05.29 Péntek	2026.05.30 Szombat	2026.05.31 Vasárnap
<b>Reggeli</b>	<p>tej 1 dl<sup>7</sup> E: 44kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Gépsonka 20 g</b> E: 31kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p><b>Flóra margarin</b> E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p><b>Forma kenyér 80 g<sup>1</sup></b> E: 201kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 43g, Cuk: 0g, Só: 1,2g</p> <p><b>Lilahagyma</b> E: 28kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Gyümölcs tea</b> E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g</p> <p><b>Tojásrántotta hagymával, paprikával purinsz.<sup>3</sup></b> E: 203kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 1,1g</p> <p><b>Forma kenyér 100 g<sup>1</sup></b> E: 251kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 54g, Cuk: 0g, Só: 1,5g</p>	<p><b>Gyümölcs joghurt 100 g<sup>7</sup></b> E: 85kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Citromos tea</b> E: 34kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g</p> <p><b>Zala felvágott<sup>8</sup></b> E: 123kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,3g</p> <p><b>Flóra margarin</b> E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p><b>Forma kenyér 80 g<sup>1</sup></b> E: 201kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 43g, Cuk: 0g, Só: 1,2g</p> <p><b>Zöldpaprika</b> E: 14kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Tejbegríz fahéjas szórattal<sup>1,7</sup></b> E: 428kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 14g, CH: 83g, Cuk: 24g, Só: 0,9g</p>	<p><b>Kefir<sup>7</sup></b> E: 81kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Citromos tea</b> E: 34kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g</p> <p><b>Gépsonka 20 g</b> E: 31kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p><b>Flóra margarin</b> E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p><b>Forma kenyér<sup>1</sup></b> E: 335kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 71g, Cuk: 0g, Só: 2,0g</p> <p><b>Kígyóborka</b> E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Natúr joghurt 150 g<sup>7</sup></b> E: 81kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Briós 100 g<sup>1,3,7</sup></b> E: 333kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 57g, Cuk: 0g, Só: 1,1g</p>	<p><b>Gyümölcs tea</b> E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g</p> <p><b>Meggyes túrókrém<sup>7</sup></b> E: 77kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p><b>Forma kenyér<sup>1</sup></b> E: 335kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 71g, Cuk: 0g, Só: 2,0g</p>
<b>Ebéd</b>	<p><b>Paradicsomleves<sup>1,3,9</sup></b> E: 315kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 69g, Cuk: 44g, Só: 2,6g</p> <p><b>Tarhonyáshús purinsz.<sup>1,3</sup></b> E: 405kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 4g, Feh.: 16g, CH: 47g, Cuk: 0g, Só: 3,4g</p> <p><b>Abonett kenyér<sup>1</sup></b> E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Mézes puszedli<sup>1</sup></b> E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g</p> <p><b>Alma</b> E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Almabefőtt</b> E: 76kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Pulykanyaka leves<sup>1,3,9</sup></b> E: 178kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 10,6g</p> <p><b>Főtt tojás 1 db<sup>3</sup></b> E: 50kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p><b>Kelkáposzta főzelék<sup>1</sup></b> E: 262kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 36g, Cuk: 0g, Só: 4,7g</p> <p><b>Abonett kenyér<sup>1</sup></b> E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p>	<p><b>Fahéjas szilvaleves<sup>1,7</sup></b> E: 241kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 59g, Cuk: 26g, Só: 5,0g</p> <p><b>Vagdalt<sup>1,3</sup></b> E: 440kcal, Zsír: 36g, T.zsír: 18g, Feh.: 14g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 2,0g</p> <p><b>Burgonyapüré 160 g<sup>7</sup></b> E: 118kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 1,5g</p> <p><b>Abonett kenyér<sup>1</sup></b> E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Almabefőtt</b> E: 76kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Parasztgaluska leves<sup>1,3</sup></b> E: 149kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 7,0g</p> <p><b>Fasírt (sertés) psz.<sup>1,3</sup></b> E: 390kcal, Zsír: 24g, T.zsír: 7g, Feh.: 10g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 2,7g</p> <p><b>Zöldbabfőzelék<sup>1,7</sup></b> E: 408kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 7g, Feh.: 9g, CH: 42g, Cuk: 10g, Só: 3,0g</p> <p><b>Abonett kenyér<sup>1</sup></b> E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Babapiskóta<sup>1,3</sup></b> E: 80kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Zöldséggulyás hússal<sup>1,3</sup></b> E: 503kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 12g, Feh.: 16g, CH: 49g, Cuk: 0g, Só: 2,0g</p> <p><b>Krumplis tészta<sup>1</sup></b> E: 709kcal, Zsír: 30g, T.zsír: 2g, Feh.: 14g, CH: 89g, Cuk: 0g, Só: 1,6g</p> <p><b>Abonett kenyér<sup>1</sup></b> E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Alma</b> E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p><b>Karfiol leves<sup>1,7</sup></b> E: 189kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 5g, Feh.: 5g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 10,0g</p> <p><b>Orsó tészta<sup>1</sup></b> E: 350kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 62g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p><b>Gombás sertéstokány<sup>1,7</sup></b> E: 237kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 8g, Feh.: 8g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 1,6g</p> <p><b>Abonett kenyér<sup>1</sup></b> E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p>	<p><b>Saláta leves<sup>1,7</sup></b> E: 122kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 32g, Cuk: 25g, Só: 0,5g</p> <p><b>Csirkemell golyó<sup>1,3</sup></b> E: 194kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,9g</p> <p><b>Rizi-bizi</b> E: 371kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 58g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p><b>Abonett kenyér<sup>1</sup></b> E: 45kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p><b>Almabefőtt</b> E: 76kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>



# Étlap

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

2026. május 25 - 2026. május 31

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	
<b>Vacsora</b>	<b>Citromos tea</b> E: 34kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g <b>Házi krémtúró psz.<sup>7</sup></b> E: 98kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,5g <b>Forma kenyér 120 g<sup>1</sup></b> E: 301kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 64g, Cuk: 0g, Só: 1,8g	<b>Natúr joghurt 150 g<sup>7</sup></b> E: 81kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>Gyümölcs tea</b> E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g <b>Jégcsap retek</b> E: 10kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>Pizza sonka<sup>6</sup></b> E: 60kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,4g <b>Flóra margarin</b> E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g <b>Forma kenyér 120 g<sup>1</sup></b> E: 301kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 11g, CH: 64g, Cuk: 0g, Só: 1,8g	<b>Tej 2 dl<sup>7</sup></b> E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,3g <b>Fahéjas csiga 100 g<sup>1</sup></b> E: 487kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 73g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	<b>Gyümölcs tea</b> E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g <b>Főtt tojás 2 db<sup>3</sup></b> E: 99kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 2g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g <b>Flóra margarin</b> E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g <b>Forma kenyér<sup>1</sup></b> E: 335kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 71g, Cuk: 0g, Só: 2,0g <b>Zöldpaprika</b> E: 14kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Gyümölcs tea</b> E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g <b>Forma kenyér<sup>1</sup></b> E: 335kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 71g, Cuk: 0g, Só: 2,0g <b>Paradicsom</b> E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>Párizsikrém<sup>7</sup></b> E: 246kcal, Zsír: 24g, T.zsír: 7g, Feh.: 7g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 1,1g	<b>Citromos tea</b> E: 34kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g <b>Forma kenyér<sup>1</sup></b> E: 335kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 71g, Cuk: 0g, Só: 2,0g <b>Paradicsom</b> E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>Párizsikrém<sup>7</sup></b> E: 246kcal, Zsír: 24g, T.zsír: 7g, Feh.: 7g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 1,1g	<b>Gyümölcs tea</b> E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g <b>Sült párizsi karika 50 g<sup>6</sup></b> E: 165kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,0g <b>Forma kenyér<sup>1</sup></b> E: 335kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 71g, Cuk: 0g, Só: 2,0g <b>Zöldpaprika</b> E: 14kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Gyümölcs joghurt<sup>7</sup></b> E: 85kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>Gyümölcs tea</b> E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 10g, Só: 0,0g <b>Tavaszi felvágott<sup>6,7</sup></b> E: 92kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,9g <b>Flóra margarin</b> E: 36kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g <b>Forma kenyér<sup>1</sup></b> 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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt



*Handwritten signature*