

Idősek Otthona

Étlap

33. hét 2025.08.11 - 2025.08.17

Étkezés	2025.08.11 Hétfő	2025.08.12 Kedd	2025.08.13 Szerda	2025.08.14 Csütörtök	2025.08.15 Péntek	2025.08.16 Szombat	2025.08.17 Vasárnap
Reggeli	Teljesörlésű kenyér Kt, Felvágott szendvics sonka ₆ , Paprika KT, Delma szendvics, Gyümölcs tea E: 433,57kcal Tel.zsír.: 0,15g CH: 57,99g Só: 1,04g Zsír: 4,60g Feh.: 16,02g Cuk: 1,00g Ca: 12,09mg	Teljesörlésű kenyér Kt, Turista ₆ , Paradicsom, Delma szendvics, Gyümölcs tea E: 537,18kcal Tel.zsír.: 4,74g CH: 55,77g Só: 0,83g Zsír: 16,22g Feh.: 13,67g Cuk: 1,00g Ca: 18,69mg	Főtt virslis ₆ , Mustár ₁₀ , Gyümölcs tea, Félbarna kenyér _{1,3,7} E: 720,44kcal Tel.zsír.: 4,87g CH: 59,58g Só: 1,09g Zsír: 22,51g Feh.: 26,69g Cuk: 1,00g Ca: 88,07mg	Teljesörlésű kenyér Kt, Turista ₆ , Paprika KT, Delma szendvics, Gyümölcs tea E: 553,82kcal Tel.zsír.: 4,72g CH: 57,17g Só: 0,83g Zsír: 16,40g Feh.: 14,27g Cuk: 1,00g Ca: 22,29mg	Teljesörlésű kenyér Kt, Minilekvár, Delma szendvics, Tej ₇ E: 662,79kcal Tel.zsír.: 2,44g CH: 73,58g Só: 0,65g Zsír: 8,30g Feh.: 17,46g Cuk: 7,48g Ca: 342,00mg	Teljesörlésű kenyér Kt, Paradicsom, Zala felvágott ₆ , Delma szendvics, Gyümölcs tea E: 452,94kcal Tel.zsír.: 2,21g CH: 55,77g Só: 0,56g Zsír: 9,89g Feh.: 13,10g Cuk: 1,00g Ca: 14,61mg	Teljesörlésű kenyér Kt, Lilahagyma, Párizsi _{1,6} , Delma szendvics, Gyümölcs tea E: 463,06kcal Tel.zsír.: 2,03g CH: 55,96g Só: 1,07g Zsír: 10,84g Feh.: 14,30g Cuk: 1,00g Ca: 22,69mg
Tízórai	Mini piskóta E: 190,85kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 29,60g Só: 0,05g Zsír: 6,98g Feh.: 2,15g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	Kefir ₇ E: 86,04kcal Tel.zsír.: 4,39g CH: 6,60g Só: 0,02g Zsír: 4,50g Feh.: 4,80g Cuk: 0,00g Ca: 270,00mg	Müzliszelet _{1,5} E: 77,92kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 14,20g Só: 0,00g Zsír: 1,66g Feh.: 1,04g Cuk: 0,00g Ca: 24,00mg	Édes keksz _{1,3,7} E: 188,40kcal Tel.zsír.: 0,19g CH: 38,08g Só: 0,00g Zsír: 1,27g Feh.: 5,98g Cuk: 5,99g Ca: 8,03mg	Alma E: 83,65kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 0,00g Só: 0,00g Zsír: 0,40g Feh.: 0,40g Cuk: 0,00g Ca: 10,50mg	Korpoovit keksz _{1,3,7,8,11} E: 126,90kcal Tel.zsír.: 0,41g CH: 17,93g Só: 0,29g Zsír: 4,14g Feh.: 4,33g Cuk: 1,80g Ca: 15,87mg	Tejszelet E: 136,40kcal Tel.zsír.: 3,45g CH: 12,09g Só: 0,14g Zsír: 8,29g Feh.: 3,17g Cuk: 9,20g Ca: 80,76mg
Ebéd	Raguleves _{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14} , Párizsi csirkemell _{1,2,3,4,5,6,7,8,10,11,12,13} , Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta E: 955,63kcal Tel.zsír.: 6,19g CH: 65,04g Só: 5,80g Zsír: 51,25g Feh.: 43,31g Cuk: 8,00g Ca: 90,62mg	Burgonyaleves (tejfölös) _{1,7} , Zuzapörkölt csirkeuzából _{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14} , Főtt burgonya _{1,2,4,5,6,8,10,11,12,13} , Csemege uborka E: 621,06kcal Tel.zsír.: 4,82g CH: 58,77g Só: 3,21g Zsír: 16,98g Feh.: 26,17g Cuk: 0,00g Ca: 111,47mg	Teljesörlésű kenyér Kt, Gombaleves magyaros, tészta _{val} _{1,2,4,5,6,8,9,10,11,12,13} , Vagdalt _{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14} , Zöldbabfőzelék _{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14} E: 1 109,80kcal Tel.zsír.: 5,40g CH: 113,40g Só: 4,30g Zsír: 42,86g Feh.: 29,42g Cuk: 0,00g Ca: 157,87mg	Kertészleves _{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14} , Paprikás burgonya kolbásszal _{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14} , Félbarna kenyér _{1,3,7} , Csemege uborka E: 983,42kcal Tel.zsír.: 6,48g CH: 107,17g Só: 3,21g Zsír: 31,15g Feh.: 25,04g Cuk: 0,00g Ca: 132,13mg	Paradicsomleves _{1,2,3,4,5,6,8,9,10,11,12,13} , Erdélyi rakott káposzta _{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14} E: 933,61kcal Tel.zsír.: 8,52g CH: 54,56g Só: 2,76g Zsír: 60,51g Feh.: 27,83g Cuk: 10,00g Ca: 182,10mg	Lekváros bukta _{1,3,7} , Jókai bableves _{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14} , Félbarna kenyér _{1,3,7} E: 1 149,22kcal Tel.zsír.: 5,08g CH: 139,66g Só: 2,22g Zsír: 30,07g Feh.: 36,27g Cuk: 6,00g Ca: 142,46mg	Csontleves _{1,3} , Óvári csirkemell _{1,2,4,5,6,7,8,10,11,12,13} , Petrezselymes burgonya E: 625,75kcal Tel.zsír.: 6,28g CH: 54,95g Só: 4,90g Zsír: 20,20g Feh.: 40,88g Cuk: 0,00g Ca: 165,32mg
Uzsonna	Alma E: 83,65kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 8,00g Só: 0,00g Zsír: 0,40g Feh.: 0,40g Cuk: 0,00g Ca: 10,50mg	Banán E: 155,35kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 35,00g Só: 0,00g Zsír: 0,10g Feh.: 1,30g Cuk: 0,00g Ca: 6,00mg	Görögdinnye E: 46,65kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 9,75g Só: 0,02g Zsír: 0,30g Feh.: 0,75g Cuk: 0,00g Ca: 29,10mg	Lekváros palacsinta _{1,2,3,4,5,6,7,8,10,11,12,13} E: 187,34kcal Tel.zsír.: 0,87g CH: 42,02g Só: 0,83g Zsír: 4,61g Feh.: 5,24g Cuk: 16,29g Ca: 56,30mg	Ivólé E: 23,38kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 5,60g Só: 0,00g Zsír: 0,10g Feh.: 0,03g Cuk: 0,00g Ca: 2,76mg	Túrórudi E: 0,00kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 0,00g Só: 0,00g Zsír: 0,00g Feh.: 0,00g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	Gyümölcsjoghurt ₇ E: 134,13kcal Tel.zsír.: 1,95g CH: 8,90g Só: 0,30g Zsír: 3,70g Feh.: 3,63g Cuk: 8,13g Ca: 127,00mg
Vacsora	Gyümölcs tea, Félbarna kenyér _{1,3,7} , sertés zsír E: 561,99kcal Tel.zsír.: 11,09g CH: 42,91g Só: 0,04g Zsír: 30,55g Feh.: 6,21g Cuk: 1,00g Ca: 16,39mg	Grízes tészta _{1,2,3,4,5,6,8,10,11,12,13} , Gyümölcs tea E: 660,48kcal Tel.zsír.: 2,77g CH: 108,38g Só: 1,29g Zsír: 21,53g Feh.: 15,84g Cuk: 19,15g Ca: 30,84mg	Zala felvágott ₆ , Delma szendvics, Gyümölcs tea, Félbarna kenyér _{1,3,7} E: 409,82kcal Tel.zsír.: 2,18g CH: 43,21g Só: 0,10g Zsír: 7,01g Feh.: 10,96g Cuk: 1,00g Ca: 22,21mg	Tükörtojás _{1,2,3,4,5,6,8,10,11,12,13} , Gyümölcs tea, Félbarna kenyér _{1,3,7} E: 381,63kcal Tel.zsír.: 1,50g CH: 43,09g Só: 0,64g Zsír: 8,84g Feh.: 10,23g Cuk: 1,00g Ca: 28,75mg	Sajtkrém Kt ₇ , Paradicsom, Gyümölcs tea, Félbarna kenyér _{1,3,7} E: 525,71kcal Tel.zsír.: 11,47g CH: 48,51g Só: 0,13g Zsír: 20,01g Feh.: 9,53g Cuk: 1,00g Ca: 98,49mg	vizes zsemle ₁ , Paprikás szalámi, Delma szendvics, kigyóuborka, Gyümölcs tea E: 461,53kcal Tel.zsír.: 4,83g CH: 9,73g Só: 1,71g Zsír: 15,29g Feh.: 15,20g Cuk: 1,00g Ca: 49,09mg	Teljesörlésű kenyér Kt, Delma szendvics, Csirkemellsonka ₆ , Gyümölcs tea, Trappista sajt ₇ E: 689,71kcal Tel.zsír.: 12,77g CH: 56,52g Só: 1,43g Zsír: 24,20g Feh.: 38,44g Cuk: 0,00g Ca: 430,14mg
Energia:	2 225,69kcal	2 060,12kcal	2 364,63kcal	2 294,61kcal	2 229,14kcal	2 190,59kcal	2 049,05kcal
Zsír:	93,78g	59,34g	74,35g	62,27g	89,32g	59,39g	67,23g
Telített zsírsav:	17,43g	16,72g	12,45g	13,75g	22,43g	12,53g	26,47g
Fehérje:	68,08g	61,77g	68,86g	60,74g	55,25g	68,89g	100,41g
Szénhidrát:	203,54g	264,53g	240,14g	287,53g	190,25g	223,09g	188,42g
Összes cukor:	10,00g	20,15g	6,00g	24,28g	18,48g	9,80g	18,32g
Só:	6,92g	5,34g	5,52g	5,51g	3,54g	4,78g	7,83g
Ca:	129,60mg	437,01mg	321,26mg	247,50mg	635,85mg	222,04mg	825,91mg

Elkészítésszervező: Balogh Gézáné
Főszakács: Földi Dénes

Mezőgazdasági termékek: 1. Rákfélék és azok

termékek 2. Rákfélék és azok 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

A változás jogát fenntartjuk!