

Idősek Otthona

Étlap

07. hét 2026.02.09 - 2026.02.15

Étkezés	2026.02.09 Hétfő	2026.02.10 Kedd	2026.02.11 Szerda	2026.02.12 Csütörtök	2026.02.13 Péntek	2026.02.14 Szombat	2026.02.15 Vasárnap
Reggeli	Bundás kenyér ^{1,2,3,4,5,6,7,8,10,11,12,13} , Gyümölcs tea E: 493,30kcal Tel.zsír.: 1,83g CH: 54,89g Só: 0,12g Zsír: 11,69g Feh.: 11,11g Cuk: 1,00g Ca: 61,89mg	Tejbegríz (tejbedara) kakaó szórattal ⁷ , Gyümölcs tea E: 495,55kcal Tel.zsír.: 1,63g CH: 78,95g Só: 0,16g Zsír: 3,82g Feh.: 12,54g Cuk: 25,00g Ca: 239,61mg	Félbarna kenyér ^{1,3,7} , Főtt baromfivirsli ⁶ , Mustár ¹⁰ , Gyümölcs tea E: 577,62kcal Tel.zsír.: 2,44g CH: 61,70g Só: 0,58g Zsír: 11,74g Feh.: 17,97g Cuk: 1,00g Ca: 56,08mg	Turista ⁶ , Delma szendvics, Gyümölcs tea, Félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 494,07kcal Tel.zsír.: 4,72g CH: 43,21g Só: 0,37g Zsír: 13,34g Feh.: 11,53g Cuk: 1,00g Ca: 26,29mg	Kalács ^{1,3,7} , Tejeskávé ⁷ E: 842,77kcal Tel.zsír.: 7,37g CH: 97,66g Só: 0,64g Zsír: 16,12g Feh.: 17,79g Cuk: 26,99g Ca: 270,03mg	vizes zsemle ¹ , Tavaszi felvágott ⁶ , Delma szendvics, Gyümölcs tea E: 387,44kcal Tel.zsír.: 2,76g CH: 8,28g Só: 0,47g Zsír: 8,71g Feh.: 12,99g Cuk: 1,00g Ca: 33,50mg	Teljesörlésű kenyér Kt, Kenőmájás ^{6,7} , Paradicsom, Gyümölcs tea E: 505,40kcal Tel.zsír.: 6,35g CH: 57,77g Só: 0,52g Zsír: 15,52g Feh.: 14,82g Cuk: 1,00g Ca: 13,49mg
Tízórai	Tepertős pogácsa ^{1,3,7} E: 216,00kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 23,40g Só: 0,00g Zsír: 11,15g Feh.: 4,05g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	Kifli ^{1,7} , kockasajt E: 246,66kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 43,80g Só: 0,50g Zsír: 4,28g Feh.: 7,72g Cuk: 0,00g Ca: 92,48mg	natúr joghurt E: 97,05kcal Tel.zsír.: 2,93g CH: 6,90g Só: 0,45g Zsír: 5,40g Feh.: 5,10g Cuk: 0,00g Ca: 180,00mg	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	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: 4,00g Ca: 24,00mg	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
Ebéd	Zöldségleves ^{1,2,4,5,6,8,9,10,11,12,13} , Székelykáposzta ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14} , Félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 934,31kcal Tel.zsír.: 4,55g CH: 72,68g Só: 3,44g Zsír: 38,96g Feh.: 28,51g Cuk: 0,00g Ca: 212,93mg	Gyöngybabaleves betéttel ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14} , Bolognai makaróni ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14} E: 764,33kcal Tel.zsír.: 5,18g CH: 67,37g Só: 1,76g Zsír: 41,40g Feh.: 28,59g Cuk: 0,00g Ca: 180,89mg	Teljesörlésű kenyér Kt, zöldséges karfiolleves ^{1,2,3,4,5,6,8,10,11,12,13} , Paprikás burgonya kolbásszal ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14} E: 920,04kcal Tel.zsír.: 6,49g CH: 100,34g Só: 3,56g Zsír: 33,59g Feh.: 23,70g Cuk: 0,00g Ca: 63,41mg	Csontleves ^{1,3} , Fűszeres főtt burgonya ^{1,2,4,5,6,8,10,11,12,13} , Rántott gomba ^{1,2,3,4,5,6,8,10,11,12,13} E: 670,54kcal Tel.zsír.: 3,89g CH: 77,33g Só: 4,31g Zsír: 23,89g Feh.: 20,19g Cuk: 0,00g Ca: 90,21mg	Grízgaluska leves ^{1,2,3,4,5,6,8,10,11,12,13} , Rakott kelkáposzta ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14} E: 845,43kcal Tel.zsír.: 6,60g CH: 48,99g Só: 2,13g Zsír: 53,40g Feh.: 26,68g Cuk: 0,00g Ca: 240,62mg	Csirkeaprólék leves (szárny, zúza, máj) ^{1,2,4,5,6,8,10,11,12,13} , Sertéspörkölt ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14} , Tökfőzelék ^{1,2,4,5,6,7,8,10,11,12,13} , Félbarna kenyér ebédhez ^{1,3,7} E: 1 090,82kcal Tel.zsír.: 10,75g CH: 69,63g Só: 2,55g Zsír: 55,02g Feh.: 43,30g Cuk: 0,00g Ca: 163,60mg	Alföldi gulyásleves ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14} , Töltött karaj ^{1,2,4,5,6,7,8,10,11,12,13} , Petrezselymes burgonya ^{1,2,4,5,6,8,10,11,12,13} , Csemege uborka E: 954,00kcal Tel.zsír.: 4,96g CH: 55,81g Só: 4,12g Zsír: 49,96g Feh.: 48,46g Cuk: 0,00g Ca: 210,46mg
Uzsonna	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	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	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	fánk idősök ^{1,2,3,4,5,6,7,8,10,11,12,13} E: 527,88kcal Tel.zsír.: 3,84g CH: 39,61g Só: 0,04g Zsír: 36,29g Feh.: 7,29g Cuk: 2,00g Ca: 47,14mg	Mandarin E: 70,35kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 14,70g Só: 0,00g Zsír: 0,45g Feh.: 1,05g Cuk: 0,00g Ca: 34,50mg	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	Mandarin E: 70,35kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 14,70g Só: 0,00g Zsír: 0,45g Feh.: 1,05g Cuk: 0,00g Ca: 34,50mg
Vacsora	Sült kolbász ⁶ , Mustár ¹⁰ , Gyümölcs tea, Félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 540,39kcal Tel.zsír.: 5,18g CH: 54,09g Só: 1,03g Zsír: 17,58g Feh.: 18,81g Cuk: 1,00g Ca: 80,39mg	Sült szalonna, Gyümölcs tea, Félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 639,39kcal Tel.zsír.: 13,83g CH: 42,91g Só: 0,29g Zsír: 37,14g Feh.: 10,68g Cuk: 1,00g Ca: 17,09mg	Teljesörlésű kenyér Kt, Sajtkrém Kt ⁷ , Lilahagyma, Gyümölcs tea E: 546,23kcal Tel.zsír.: 11,45g CH: 57,19g Só: 0,60g Zsír: 22,69g Feh.: 10,95g Cuk: 1,00g Ca: 86,49mg	Vagdalt ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14} , Gyümölcs tea, Csemege uborka E: 373,03kcal Tel.zsír.: 0,77g CH: 26,72g Só: 2,07g Zsír: 20,38g Feh.: 11,93g Cuk: 1,00g Ca: 60,83mg	löncs felvágott ⁶ , Delma szendvics, Gyümölcs tea, Félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 467,32kcal Tel.zsír.: 4,07g CH: 44,03g Só: 0,10g Zsír: 12,04g Feh.: 13,18g Cuk: 1,00g Ca: 22,09mg	Teljesörlésű kenyér Kt, gépsonka, Delma szendvics, Gyümölcs tea E: 462,42kcal Tel.zsír.: 1,22g CH: 52,19g Só: 0,56g Zsír: 7,35g Feh.: 19,12g Cuk: 1,00g Ca: 12,29mg	Melegszendvics, Gyümölcs tea E: 476,29kcal Tel.zsír.: 1,22g CH: 53,77g Só: 0,59g Zsír: 9,95g Feh.: 24,22g Cuk: 1,00g Ca: 32,29mg
Energia:	2 339,35kcal	2 229,58kcal	2 164,32kcal	2 253,92kcal	2 311,91kcal	2 102,25kcal	2 006,03kcal
Zsír:	79,49g	87,04g	73,52g	95,16g	86,51g	73,14g	75,88g
Telített zsírsav:	11,56g	20,64g	23,30g	13,41g	22,43g	14,72g	12,53g
Fehérje:	63,77g	59,92g	57,75g	56,91g	63,50g	76,84g	88,54g
Szénhidrát:	240,06g	241,04g	231,74g	224,95g	211,98g	152,29g	182,05g
Összes cukor:	2,00g	26,00g	2,00g	9,99g	27,99g	6,00g	2,00g
Só:	4,59g	2,71g	5,18g	6,79g	2,89g	3,58g	5,24g
Ca:	361,22mg	540,58mg	388,74mg	232,50mg	837,24mg	243,89mg	290,75mg

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
Főszakács: Tóth Dénes
MealPlanner / Tex and Co Network Kft. www.texandco.hu

A változás jogát fenntartjuk!