

Idősek Otthona

Étlap

06. hét 2026.02.02 - 2026.02.08

Étkezés	2026.02.02 Hétfő	2026.02.03 Kedd	2026.02.04 Szerda	2026.02.05 Csütörtök	2026.02.06 Péntek	2026.02.07 Szombat	2026.02.08 Vasárnap
Reggeli	Teljesörlésű kenyér Kt, Sült kolbász ^{1,2,4,5,6,8,10,11,12,13} , Mustár ¹⁰ , Gyümölcs tea E: 723,17kcal Tel.zsír.: 10,19g CH: 62,87g Só: 2,61g Zsír: 36,40g Feh.: 24,25g Cuk: 1,00g Ca: 74,50mg	vizes zsemle ¹ , Lilahagyma, Olasz felvágott ⁶ , Gyümölcs tea E: 434,10kcal Tel.zsír.: 5,73g CH: 10,44g Só: 0,41g Zsír: 16,44g Feh.: 15,05g Cuk: 1,00g Ca: 37,59mg	Teljesörlésű kenyér Kt, Kolbászos tojásrántotta ^{1,2,3,4,5,6,8,10,11,12,13} , Gyümölcs tea E: 527,78kcal Tel.zsír.: 4,59g CH: 52,72g Só: 1,22g Zsír: 20,93g Feh.: 19,95g Cuk: 1,00g Ca: 33,96mg	Tavaszi felvágott ⁶ , kigyóuborka, Delma szendvics, Gyümölcs tea, Félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 445,71kcal Tel.zsír.: 2,76g CH: 46,77g Só: 0,15g Zsír: 8,50g Feh.: 12,95g Cuk: 1,00g Ca: 50,90mg	Kifli ^{1,7} , Minilekvár, Gyümölcs tea E: 251,94kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 52,19g Só: 0,46g Zsír: 1,76g Feh.: 6,16g Cuk: 8,48g Ca: 16,97mg	Teljesörlésű kenyér Kt, Lilahagyma, Magyaros vajkrém ⁷ , Gyümölcs tea E: 407,13kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 56,23g Só: 0,51g Zsír: 11,24g Feh.: 8,62g Cuk: 1,00g Ca: 12,49mg	Teljesörlésű kenyér Kt, Főtt virsli ⁶ , Mustár ¹⁰ , Gyümölcs tea E: 744,34kcal Tel.zsír.: 4,87g CH: 68,54g Só: 1,55g Zsír: 25,27g Feh.: 28,23g Cuk: 1,00g Ca: 72,07mg
Tízórai	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	Nápolyi szelet ^{1,3,5,11} E: 153,90kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 17,79g Só: 0,00g Zsír: 8,22g Feh.: 1,89g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	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	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	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	Gyümölcs joghurt 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	Natúr joghurt 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	gombaleves Zöldséges ^{1,2,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13} , Sertésszelet vadas mártással ^{1,2,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13} , Tészta köret ^{1,2,3,4,5,6,8,10,11,12,13} E: 833,84kcal Tel.zsír.: 6,05g CH: 82,81g Só: 5,03g Zsír: 29,88g Feh.: 36,74g Cuk: 4,00g Ca: 189,84mg	Zöldségleves eperlevéllel ^{1,2,4,5,6,8,9,10,11,12,13} , Teljesörlésű kenyér Kt, Sertés apró ^{1,2,4,5,6,8,10,11,12,13} , Babfőzelék ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14} E: 1 194,33kcal Tel.zsír.: 5,34g CH: 130,56g Só: 2,91g Zsír: 41,53g Feh.: 41,49g Cuk: 0,00g Ca: 104,04mg	Paradicsomleves ^{1,2,3,4,5,6,8,9,1,0,11,12,13} , Reszelt (pirított) csirkemáj ^{1,2,4,5,6,8,10,11,12,13} , Párolt rizs ^{1,2,4,5,6,8,10,11,12,13} E: 852,77kcal Tel.zsír.: 4,35g CH: 116,57g Só: 2,19g Zsír: 24,82g Feh.: 34,64g Cuk: 10,00g Ca: 65,07mg	Palóclevés ^{1,2,4,5,6,7,8,10,11,12,13} , Gríz (darás) tészta - vegyes gyümölcslekvárral ^{1,2,4,5,6,8,10,11,12,13} E: 987,66kcal Tel.zsír.: 4,10g CH: 118,52g Só: 1,48g Zsír: 35,42g Feh.: 32,23g Cuk: 6,00g Ca: 109,10mg	Sárgaborsókrémleves ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14} , kenyérkocka ^{1,3,7} , Rántott sertésszelet ^{1,2,3,4,5,6,8,10,11,12,13} , Petrezselymes burgonya ^{1,2,4,5,6,8,10,11,12,13} E: 1 327,85kcal Tel.zsír.: 8,63g CH: 128,86g Só: 2,95g Zsír: 55,72g Feh.: 51,62g Cuk: 0,00g Ca: 125,96mg	Raguleves ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14} , Teljesörlésű kenyér Kt, Toroskáposzta ^{1,2,4,5,6,8,10,11,12,13} E: 982,84kcal Tel.zsír.: 1,49g CH: 73,19g Só: 5,18g Zsír: 49,76g Feh.: 38,54g Cuk: 0,00g Ca: 156,19mg	Csontleves ^{1,3} , Dubarry csirkemell ^{1,2,3,4,5,6,7,8,10,11,12,13} , Burgonyapüré ⁷ E: 892,09kcal Tel.zsír.: 8,79g CH: 72,78g Só: 4,35g Zsír: 26,83g Feh.: 52,72g Cuk: 0,00g Ca: 358,49mg
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	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	Vajas pogácsa ^{1,3,7} E: 217,00kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 24,80g Só: 0,00g Zsír: 10,40g Feh.: 4,55g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	Narancs E: 62,10kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 12,75g Só: 0,01g Zsír: 0,30g Feh.: 0,90g Cuk: 0,00g Ca: 65,70mg	Meggyes piskóta kocka ^{1,3} E: 128,04kcal Tel.zsír.: 0,60g CH: 22,77g Só: 0,06g Zsír: 2,45g Feh.: 3,13g Cuk: 0,00g Ca: 17,66mg	Piskóta barackos midi E: 91,55kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 15,40g Só: 0,06g Zsír: 2,66g Feh.: 1,26g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	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
Vacsora	Zala felvágott ⁶ , Paradicsom, Delma szendvics, Gyümölcs tea, Félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 429,04kcal Tel.zsír.: 2,21g CH: 46,81g Só: 0,10g Zsír: 7,13g Feh.: 11,56g Cuk: 1,00g Ca: 30,61mg	Gyümölcs tea, Franciasaláta ^{3,7,10} E: 207,47kcal Tel.zsír.: 3,42g CH: 13,47g Só: 1,21g Zsír: 12,92g Feh.: 2,36g Cuk: 3,00g Ca: 45,19mg	Teljesörlésű kenyér Kt, Császárszalonna, Gyümölcs tea E: 494,09kcal Tel.zsír.: 7,36g CH: 51,87g Só: 0,50g Zsír: 21,40g Feh.: 11,72g Cuk: 1,00g Ca: 1,69mg	Teljesörlésű kenyér Kt, Tükörtojás ^{1,2,3,4,5,6,8,10,11,12,13} , rántott burgonya ^{1,2,3,4,5,6,8,10,11,12,13} , Gyümölcs tea E: 770,12kcal Tel.zsír.: 3,69g CH: 94,80g Só: 1,61g Zsír: 27,73g Feh.: 19,67g Cuk: 1,00g Ca: 33,81mg	Sajtkrém Kt, kigyóuborka, Gyümölcs tea, Félbarna kenyér ^{1,3,7} E: 524,14kcal Tel.zsír.: 11,45g CH: 47,46g Só: 0,18g Zsír: 20,04g Feh.: 10,43g Cuk: 1,00g Ca: 112,59mg	Félbarna kenyér ^{1,3,7} , Körözött ⁷ , Gyümölcs tea E: 519,22kcal Tel.zsír.: 3,92g CH: 56,51g Só: 0,58g Zsír: 8,38g Feh.: 16,64g Cuk: 1,00g Ca: 88,38mg	Teljesörlésű kenyér Kt, Párizsi ^{1,6} , Delma szendvics, Gyümölcs tea E: 447,22kcal Tel.zsír.: 2,03g CH: 52,64g Só: 1,06g Zsír: 10,80g Feh.: 13,82g Cuk: 1,00g Ca: 10,29mg
Energia:	2 164,78kcal	2 060,15kcal	2 228,04kcal	2 265,59kcal	2 315,62kcal	2 134,87kcal	2 167,30kcal
Zsír:	73,61g	79,56g	85,84g	71,95g	80,38g	75,75g	63,31g
Telített zsírsav:	18,45g	14,48g	19,75g	10,55g	20,68g	7,36g	15,69g
Fehérje:	73,87g	61,83g	74,03g	65,74g	71,73g	68,67g	95,17g
Szénhidrát:	233,09g	186,96g	258,05g	272,83g	259,28g	210,23g	201,96g
Összes cukor:	6,00g	4,00g	21,20g	8,00g	19,48g	10,13g	2,00g
Só:	7,75g	4,54g	4,05g	3,25g	3,65g	6,64g	6,96g
Ca:	303,72mg	221,33mg	181,48mg	259,51mg	283,69mg	384,07mg	451,36mg

Allergének:
1. Glutén, 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. Fehér és sárga tojás 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
Főzők: Tóthné
MealPlanner / Tex and Co Network Kft. www.texandco.hu

A változás jogát fenntartjuk!