

Szociális Szolgáltató és Gondozási Központ Ajka, Gondozóház - Idősek Otthonai				7 ÉTLAP		2025. február 10. – február 16.-ig		
Étkezések:	Étkezési típusok:	Hétfő:	Kedd:	Szerda:	Csütörtök:	Péntek:	Szombat:	Vasárnap:
Reggeli:	Normál:	5 dkg turista felvágott, 2 dkg margarin, 10 dkg félbarna kenyér, 2,5 dl tea, paradicsom	1 db diós búrkifli, 1 db mákos búrkifli, 2,5 dl kakaó	1 db sajtkrém, 10 dkg félbarna kenyér, 2,5 dl tea, kínai kei saláta	Tojásrántotta, 10 dkg félbarna kenyér, 2,5 dl tea	5 dkg olasz felvágott, 2 dkg margarin, 10 dkg félbarna kenyér, 2,5 dl tea, gyömbéres répa saláta	Házi csirkemájkrém, 10 dkg félbarna kenyér, 2,5 dl gyümölcslea, lilahagyma	10 dkg Kalács, 2,5 dl tejeskávé
Tízórai		Sótart.: 3,1 g Allergén: glutén, tej 1 db Kocka sajt	Sótart.: 1,6 g Allergén: glutén, szója, tej, tojás 1 db kefir	Sótart.: 1,3 g Allergén: glutén, szója, tej, zeller, mustár 1 db Krémtúró	Sótart.: 1,6 g Allergén: glutén 1 db alma	Sótart.: 1 g Allergén: glutén, tej 1 db Túrórudi	Sótart.: 2,4 g Allergén: glutén, zeller 1 db gyümölcslé	Sótart.: 0,8 g Allergén: glutén, tej, tojás 1 db alma
Ebéd:		Palócleves, fánk	Magyaros zöldségleves, Rakott karfiol, 5 dkg kenyér	Májgombóclevés, Káposztás kocka	Paradicsomlevés, Sült oldalas, burgonya, vegyes vágott savanyúság	Zöldséges gombaleves, borsos tokány, tarhonya, házi káposzta saláta	Vajgaluskaleves, Parajfőzelék, főtt tojás, burgonya, 5 dkg kenyér	Tojásleves, csirkés-borsós rakott tészta
Uzsonna		Sótart.: 6,8 g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller, mustár 2 db mandarin	Sótart.: 4,6 g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller, mustár 1 db gyümölcslé	Sótart.: 5,2 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár 1 db narancs	Sótart.: 6,6 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár 1 db puding poharas	Sótart.: 6,3 g Allergén: glutén, tojás, zeller 1 db alma	Sótart.: 6,3 g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller, mustár 1 db brós	Sótart.: 4,7 g Allergén: glutén, tej, tojás, hal, zeller Gyümölcsös piskóta
Vacsora:		Sótart.: - g Allergén: - 5 dkg házi kolbász, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl tea,	Sótart.: - g Allergén: - Tepertókrém, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl tea, uborka	Sótart.: 1,2 g Allergén: tej 5 dkg csemege szalámi, 2 dkg margarin, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl tea	Sótart.: - g Allergén: - Tejbedara, kakaószórat, víz	Sótart.: - g Allergén: - körözött, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl tea,	Sótart.: - g Allergén: - 1 db gyümölcs joghurt, 2 db zsemle, 2,5 dl gyümölcslea,	Sótart.: - g Allergén: - 5 dkg Soproni felvágot, 2 dkg margarin, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl tea
Reggeli	Epés:	5 dkg turista felvágott, 2 dkg margarin, 10 dkg félbarna kenyér, 2,5 dl tea,	2 db fahéjas csiga, 2,5 dl tea	1 db Sajtkrém, 10 dkg félbarna kenyér, 2,5 dl tea	2 db méz, 2 dkg margarin, 10 dkg félbarna kenyér, 2,5 dl tea	5 dkg olasz felvágott, 2 dkg margarin, 10 dkg félbarna kenyér, 2,5 dl tea,	Házi csirkemájkrém, 10 dkg félbarna kenyér, 2,5 dl gyümölcslea,	2 db croissant, 2,5 dl tea
tízórai		Sótart.: 3 g Allergén: glutén 1 db Kocka sajt	Sótart.: 1,3 g Allergén: glutén, szója, zeller 1 db kefir	Sótart.: 1,3 g Allergén: glutén, szója, zeller, mustár 1 db Krémtúró	Sótart.: 1,6 g Allergén: glutén almakompót	Sótart.: 2,6 g Allergén: glutén 1 db Túrórudi	Sótart.: 2,4 g Allergén: glutén, zeller 1 db gyümölcslé	Sótart.: 2,2 g Allergén: glutén almakompót
Ebéd:		Sótart.: 0,6 g Allergén: tej Sertésraguleves, kakaós kalács	Sótart.: 0,13 g Allergén: tej Zöldségleves, Rakott zöldbab tejföl nélkül, 5 dkg kenyér	Sótart.: - g Allergén: - Májgombóclevés, izes metélt,	Sótart.: - g Allergén: - Rántott leves, Környes sült, burgonya,	Sótart.: - g Allergén: - Zöldségleves, Tavasz sertéskocka, tarhonya	Sótart.: - g Allergén: - Vajgaluskaleves, Parajfőzeléktejföl nélkül, párolt hús, burgonya, 5 dkg kenyér	Sótart.: - g Allergén: - Rántott leves, csirkés-borsós rakott tészta
Uzsonna		Sótart.: 3,2 g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller, mustár meggybefőtt	Sótart.: 4,7 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár 1 db gyümölcslé	Sótart.: 4,8 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár Őszibarackbefőtt	Sótart.: 6,6 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár 1 db puding poharas	Sótart.: 4,6 g Allergén: glutén, zeller, mustár almakompót	Sótart.: 6,3 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár 1 db natúr joghurt	Sótart.: 4,9 g Allergén: zúrtúró, hal, zeller Gyümölcsös piskóta
Vacsora:		Sótart.: - g Allergén: - 5 dkg párizsi sertés, 2 dkg margarin, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl tea,	Sótart.: - g Allergén: - 5 dkg Trappista sajt, 2 dkg margarin, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl tea	Sótart.: 1,2 g Allergén: tej 5 dkg csemege szalámi, 2 dkg margarin, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl tea	Sótart.: - g Allergén: - Tejbedara, kakaószórat, víz	Sótart.: - g Allergén: - túró, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl tea,	Sótart.: - g Allergén: - 1 db gyümölcs joghurt, 2 db zsemle, 2,5 dl gyümölcslea,	Sótart.: - g Allergén: - 5 dkg Soproni felvágot, 2 dkg margarin, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl tea
Reggeli:	Fehérjesze gény:	5 dkg turista felvágott, 2 dkg margarin, 10 dkg félbarna kenyér, 2,5 dl tea, paradicsom	1 db diós búrkifli, 1 db mákos búrkifli, 2,5 dl kakaó	1 db sajtkrém, 10 dkg félbarna kenyér, 2,5 dl tea, kínai kei saláta	Tojásrántotta, 10 dkg félbarna kenyér, 2,5 dl tea	5 dkg olasz felvágott, 2 dkg margarin, 10 dkg félbarna kenyér, 2,5 dl tea, gyömbéres répa saláta	Házi csirkemájkrém, 10 dkg félbarna kenyér, 2,5 dl gyümölcslea, lilahagyma	10 dkg Kalács, 2,5 dl tejeskávé
Tízórai		Sótart.: 3,1 g Allergén: glutén, tej 1 db Kocka sajt	Sótart.: 1,6 g Allergén: glutén, szója, tej, tojás 1 db kefir	Sótart.: 1,3 g Allergén: glutén, szója, tej, zeller, mustár 1 db Krémtúró	Sótart.: 1,6 g Allergén: glutén 1 db alma	Sótart.: 1 g Allergén: glutén, tej 1 db Túrórudi	Sótart.: 2,4 g Allergén: glutén, zeller 1 db gyümölcslé	Sótart.: 0,8 g Allergén: glutén, tej, tojás 1 db alma
Ebéd:		Sótart.: 0,6 g Allergén: tej Palócleves, fánk	Sótart.: 0,13 g Allergén: tej Magyaros zöldségleves, Rakott karfiol, 5 dkg kenyér	Sótart.: - g Allergén: - Májgombóclevés, Káposztás kocka	Sótart.: - g Allergén: - Paradicsomlevés, Sült oldalas, burgonya, vegyes vágott savanyúság	Sótart.: - g Allergén: - Zöldséges gombaleves, borsos tokány, tarhonya, házi káposzta saláta	Sótart.: - g Allergén: - Vajgaluskaleves, Parajfőzelék, főtt tojás, burgonya, 5 dkg kenyér	Sótart.: - g Allergén: - Tojásleves, csirkés-borsós rakott tészta
Uzsonna		Sótart.: 6,8 g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller, mustár 2 db mandarin	Sótart.: 4,6 g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller, mustár 1 db gyümölcslé	Sótart.: 5,2 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár 1 db narancs	Sótart.: 6,6 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár 1 db puding poharas	Sótart.: 6,3 g Allergén: glutén, tojás, zeller 1 db alma	Sótart.: 6,3 g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller, mustár 1 db brós	Sótart.: 4,7 g Allergén: glutén, tej, tojás, hal, zeller Gyümölcsös piskóta
Vacsora:		Sótart.: - g Allergén: - 5 dkg házi kolbász, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl tea,	Sótart.: - g Allergén: - Tepertókrém, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl tea, uborka	Sótart.: 1,2 g Allergén: tej 5 dkg csemege szalámi, 2 dkg margarin, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl tea	Sótart.: - g Allergén: - Tejbedara, kakaószórat, víz	Sótart.: - g Allergén: - körözött, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl tea,	Sótart.: - g Allergén: - 1 db gyümölcs joghurt, 2 db zsemle, 2,5 dl gyümölcslea,	Sótart.: - g Allergén: - 5 dkg Soproni felvágot, 2 dkg margarin, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl tea

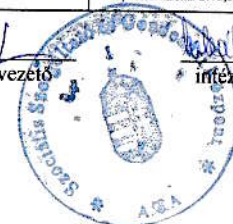
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk. 2025. 02. 05.

Engedélyezem:

*Fel*  
diétás szakács

*[Signature]*  
diétikus

*[Signature]*  
élelmiszervezető inférményvezető



Étkezése k:	Étkezési típusok:	Hétfő:	Kedd:	Szerda:	Csütörtök:	Péntek:	Szombat:	Vasárnap
Reggeli:	Tejmentes	5 dkg túrísza felvágott, 2 dkg margarin, 10 dkg félbarna kenyér, 2,5 dl tea, paradicsom	2 db fahéjas csiga, 2,5 dl tea	2 db laktózmentes sajt, 10 dkg félbarna kenyér, 2,5 dl tea, kínai kel saláta	Tojásrántotta, 10 dkg félbarna kenyér, 2,5 dl tea	5 dkg olasz felvágott, 2 dkg margarin, 10 dkg félbarna kenyér, 2,5 dl tea, gyömbéres répa saláta	Házi csirkemájkrém, 10 dkg félbarna kenyér, 2,5 dl gyümölcsstea, lilahagyma	2 db croissant, 2,5 dl tea
Tízórai		Sótart: 3,1 g Allergén: glutén 1 db laktózmentes sajt	Sótart: 1,6 g Allergén: glutén, szója, zeller 1 db laktózmentes joghurt	Sótart: 1,3 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár 1 db laktózmentes joghurt	Sótart: 1,6 g Allergén: glutén 1 db alma	Sótart: 2,6 g Allergén: glutén 1 db Laktózmentes Túrós rudi	Sótart: 2,4 g Allergén: glutén, zeller 1 db gyümölcsle	Sótart: 2,2 g Allergén: glutén 1 db alma
Ebéd:		Sótart: 0,35 g Allergén: - Palódeves tm, fánk tm	Sótart: 0,15 g Allergén: - Magyaros zöldségleves, Rakott karfiol tejföl nélkül, 5 dkg kenyér	Sótart: - g Allergén: - Májgombóclevés, Káposztás kocka	Sótart: - g Allergén: - Paradicsomleves, Sült oldalas, burgonya, vegyes vágott savanyúság	Sótart: - g Allergén: - Zöldséges gombaleves, borsos tokány, tarhonya, házi káposzta saláta	Sótart: - g Allergén: - Vajjaluskaleves, Parajfőzelék tejföl nélkül, főtt tojás, burgonya, 5 dkg kenyér	Sótart: - g Allergén: - Tojásleves, csirkés-borsós rakott tészta
Üzsonna		Sótart: 6,8 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár 2 db mandarin	Sótart: 4,6 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár 1 db gyümölcsle	Sótart: 3,2 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár 1 db narancs	Sótart: 6,6 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár 1 db Laktózmentes joghurt	Sótart: 6,3 g Allergén: glutén, tojás, zeller 1 db alma	Sótart: 6,3 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár Meggyturmix tm	Sótart: 4,9 g Allergén: glutén, hal, zeller Gyümölcsös piskóta
Vacsora:		Sótart: - g Allergén: - 5 dkg házi kolbász, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl tea,	Sótart: - g Allergén: - Tepertőkrém, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl tea, uborka	Sótart: 0,7 g Allergén: - 5 dkg csemege szalámi, 2 dkg margarin, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl tea	Sótart: - g Allergén: - Tejbedara, kakaósóral, laktózmentes tejből, víz	Sótart: - g Allergén: - 1 db szárnyasmájkrém, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl tea,	Sótart: - g Allergén: - 1 db laktózmentes joghurt, 2 db zsemle, 2,5 dl gyümölcsstea,	Sótart: - g Allergén: glutén, tojás 5 dkg Soproni felvágott, 2 dkg margarin, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl tea
		Napi össz. kalória: 2782,6470 kcal	Napi össz. kalória: 2461,9560 kcal	Napi össz. kalória: 2435,0720 kcal	Napi össz. kalória: 3547,7200 kcal	Napi össz. kalória: 2328,0810 kcal	Napi össz. kalória: 3061,4550 kcal	Napi össz. kalória: 2744,4770 kcal
Reggeli:	Tejmentes-fekélybeteg-diabos	5 dkg túrísza felvágott, 2 dkg margarin, 10 dkg félbarna kenyér, 2,5 dl diab.tea,	2 db fahéjas csiga, 2,5 dl diab.tea	2 db laktózmentes sajt, 10 dkg félbarna kenyér, 2,5 dl diab.tea	2 db diab.méz, 2 dkg margarin, 10 dkg félbarna kenyér, 2,5 dl diab.tea	5 dkg olasz felvágott, 2 dkg margarin, 10 dkg félbarna kenyér, 2,5 dl diab.tea,	Házi csirkemájkrém, 10 dkg félbarna kenyér, 2,5 dl diab.gyümölcsstea,	2 db croissant, 2,5 dl diab.tea
Tízórai		Sótart: 3 g Allergén: glutén 1 db laktózmentes sajt	Sótart: 1,5 g Allergén: glutén, szója, zeller 1 db laktózmentes joghurt	Sótart: 1,3 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár 1 db laktózmentes joghurt	Sótart: 1,6 g Allergén: glutén Diab.almakompót	Sótart: 2,6 g Allergén: glutén 1 db Laktózmentes joghurt	Sótart: 2,4 g Allergén: glutén, zeller 1 db laktózmentes sajt	Sótart: 2,2 g Allergén: glutén Diab.almakompót
Ebéd:		Sótart: 0,6 g Allergén: tej Sertésraguleves, kakaós kalács	Sótart: 0,13 g Allergén: tej Zöldségleves, Rakott zöldbab tejföl nélkül, 5 dkg kenyér	Sótart: - g Allergén: - Májgombóclevés, Izes metélt,	Sótart: - g Allergén: - Rántott leves, Köményes sült, burgonya,	Sótart: - g Allergén: tej Zöldségleves, Tavaszi sertéskocka, tarhonya	Sótart: - g Allergén: - Vajjaluskaleves, Parajfőzeléktej nélkül, párolt hús, burgonya, 5 dkg kenyér	Sótart: - g Allergén: - Rántott leves, csirkés-borsós rakott tészta
Üzsonna		Sótart: 3,2 g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller, mustár almakompót	Sótart: 4,7 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár Diab. meggybefőtt	Sótart: 4,8 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár almakompót	Sótart: 6,6 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár 1 db Laktózmentes joghurt	Sótart: 4,6 g Allergén: glutén, zeller, mustár almakompót	Sótart: 6,3 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár Meggyturmix tm diab.	Sótart: 4,9 g Allergén: glutén, hal, zeller Gyümölcsös piskóta
Vacsora:		Sótart: - g Allergén: - 5 dkg párizsi sertés, 2 dkg margarin, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl diab.tea,	Sótart: - g Allergén: - 5 dkg pannónia sajt, 2 dkg margarin, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl diab.tea	Sótart: 1,2 g Allergén: tej 5 dkg csemege szalámi, 2 dkg margarin, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl diab.tea	Sótart: - g Allergén: - Tejbedara, kakaósóral, laktózmentes tejből víz	Sótart: - g Allergén: - 1 db szárnyasmájkrém, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl diab.tea,	Sótart: - g Allergén: - 1 db laktózmentes joghurt, 2 db zsemle, 2,5 dl diab.gyümölcsstea,	Sótart: - g Allergén: glutén, tojás 5 dkg Soproni felvágott, 2 dkg margarin, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl diab.tea
		Napi össz. kalória: 2363,0250 kcal	Napi össz. kalória: 2158,0570 kcal	Napi össz. kalória: 2257,9290 kcal	Napi össz. kalória: 2276,4930 kcal	Napi össz. kalória: 2473,1480 kcal	Napi össz. kalória: 2862,3280 kcal	Napi össz. kalória: 3002,4000 kcal
Reggeli:	Tejmentes-epés	5 dkg túrísza felvágott, 2 dkg margarin, 10 dkg félbarna kenyér, 2,5 dl tea,	2 db fahéjas csiga, 2,5 dl tea	2 db laktózmentes sajt, 2 dkg félbarna kenyér, 2,5 dl tea	2 db méz, 2 dkg margarin, 10 dkg félbarna kenyér, 2,5 dl tea	5 dkg olasz felvágott, 2 dkg margarin, 10 dkg félbarna kenyér, 2,5 dl tea,	Házi csirkemájkrém, 10 dkg félbarna kenyér, 2,5 dl gyümölcsstea,	2 db croissant, 2,5 dl tea
Tízórai		Sótart: 3 g Allergén: glutén 1 db laktózmentes sajt	Sótart: 1,5 g Allergén: glutén, szója, zeller 1 db laktózmentes joghurt	Sótart: 1,3 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár 1 db laktózmentes joghurt	Sótart: 1,6 g Allergén: glutén almakompót	Sótart: 2,6 g Allergén: glutén 1 db Laktózmentes Túrós rudi	Sótart: 2,4 g Allergén: glutén, zeller 1 db gyümölcsle	Sótart: 2,2 g Allergén: glutén almakompót
Ebéd:		Sótart: 0,6 g Allergén: tej Sertésraguleves, kakaós kalács	Sótart: 0,13 g Allergén: tej Zöldségleves, Rakott zöldbab tejföl nélkül, 5 dkg kenyér	Sótart: - g Allergén: - Májgombóclevés, Izes metélt,	Sótart: - g Allergén: - Rántott leves, Köményes sült, burgonya,	Sótart: - g Allergén: tej Zöldségleves, Tavaszi sertéskocka, tarhonya	Sótart: - g Allergén: - Vajjaluskaleves, Parajfőzeléktej nélkül, párolt hús, burgonya, 5 dkg kenyér	Sótart: - g Allergén: - Rántott leves, csirkés-borsós rakott tészta
Üzsonna		Sótart: 3,2 g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller, mustár meggybefőtt	Sótart: 4,7 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár 1 db gyümölcsle	Sótart: 4,8 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár Oszibarackbefőtt	Sótart: 6,6 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár 1 db Laktózmentes joghurt	Sótart: 4,6 g Allergén: glutén, zeller, mustár almakompót	Sótart: 6,3 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár Meggyturmix tm	Sótart: 4,9 g Allergén: glutén, hal, zeller Gyümölcsös piskóta
Vacsora:		Sótart: - g Allergén: - 5 dkg párizsi sertés, 2 dkg margarin, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl tea,	Sótart: - g Allergén: - 5 dkg pannónia sajt, 2 dkg margarin, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl tea	Sótart: 1,2 g Allergén: tej 5 dkg csemege szalámi, 2 dkg margarin, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl tea	Sótart: - g Allergén: - Tejbedara, kakaósóral, laktózmentes tejből víz	Sótart: - g Allergén: - 1 db szárnyasmájkrém, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl tea,	Sótart: - g Allergén: - 1 db laktózmentes joghurt, 2 db zsemle, 2,5 dl gyümölcsstea,	Sótart: - g Allergén: glutén, tojás 5 dkg Soproni felvágott, 2 dkg margarin, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl tea
		Napi össz. kalória: 2364,0250 kcal	Napi össz. kalória: 2158,0570 kcal	Napi össz. kalória: 2257,9290 kcal	Napi össz. kalória: 2276,4930 kcal	Napi össz. kalória: 2473,1480 kcal	Napi össz. kalória: 2862,3280 kcal	Napi össz. kalória: 3002,4000 kcal

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk. 2025. 02. 05.

Engedélyezem:

diétás szakács

diétikus

élelmiszevezető

intézményvezető



Étkezések:	Étkezési típusok:	Hétfő:	Kedd:	Szerda:	Csütörtök:	Péntek:	Szombat:	Vasárnap
Reggeli:	Diabetikus	5 dkg turista felvágott, 2 dkg margarin, 10 dkg félbarna kenyér, 2,5 dl diab.tea, paradicsom	1 db diós búrkifli, 1 db mákos búrkifli, 2,5 dl kakaó	1 db sajtkrém, 10 dkg félbarna kenyér, 2,5 dl diab.tea, kínai kel saláta	Tojásrántotta, 10 dkg félbarna kenyér, 2,5 dl diab.tea	5 dkg olasz felvágott, 2 dkg margarin, 10 dkg félbarna kenyér, 2,5 dl diab.tea, gyömbéres répa saláta	Házi csirkemájkrém, 10 dkg félbarna kenyér, 2,5 dl diab.gyümölcs tea, lilahagyma	10 dkg Kalács, 2,5 dl tejeskávé
Tízórai		Sótart: 3,1 g Allergén: glutén, tej 1 db Kocsa sajt	Sótart: 1,6 g Allergén: glutén, szója, tej, tojás 1 db kefir	Sótart: 1,3 g Allergén: glutén, szója, tej, zeller, mustár 1 db Krémfűró	Sótart: 1,6 g Allergén: glutén 1 db alma	Sótart: 1 g Allergén: glutén, tej 1 db natúr joghurt	Sótart: 2,4 g Allergén: glutén, zeller 1 db kocka sajt	Sótart: 0,8 g Allergén: glutén, tej, tojás 1 db alma
Ebéd:		Palócleves, fánk	Magyaros zöldség leves, Rakott karfiol, 5 dkg kenyér	Májgombóc leves, Káposztás kocka	Paradicsomleves, Sült oldalas, burgonya, vegyes vágott savanyúság	Zöldséges gombaleves, borsos tokány, tarhonya, házi káposzta saláta	Vajgaluskaleves, Parajfőzelék, főtt tojás, burgonya, 5 dkg kenyér	Tojásleves, csirkés-borsós rakott tészta
Uzsonna:		Sótart: 6,8 g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller, mustár 2 db mandarin	Sótart: 4,6 g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller, mustár Diab. meggybefőtt	Sótart: 5,2 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár 1 db narancs	Sótart: 6,6 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár 1 db kefir	Sótart: 6,3 g Allergén: glutén, tojás, zeller 1 db alma	Sótart: 6,3 g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller, mustár Meggyturmix diab.	Sótart: 4,7 g Allergén: glutén, tej, tojás, hal, zeller Gyümölcsös piskóta
Vacsora:		Sótart: - g Allergén: - 5 dkg házi kolbász, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl diab.tea.	Sótart: 0,13 g Allergén: tej Tepertőkrém, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl diab.tea, uborka	Sótart: 1,2 g Allergén: tej 5 dkg csemege szalámi, 2 dkg margarin, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl diab.tea	Sótart: - g Allergén: - Tejbedara, kakaósórat, víz	Sótart: - g Allergén: - körözött, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl diab.tea.	Sótart: - g Allergén: - 1 db gyümölcs joghurt, 2 db zsemle, 2,5 dl diab.gyümölcs tea,	Sótart: - g Allergén: - 5 dkg Soproni felvágott, 2 dkg margarin, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl diab.tea
		Napi össz. kalória: 2718,3520 kcal	Napi össz. kalória: 2204,9990 kcal	Napi össz. kalória: 2181,2420 kcal	Napi össz. kalória: 3332,6930 kcal	Napi össz. kalória: 2059,5910 kcal	Napi össz. kalória: 2574,0770 kcal	Napi össz. kalória: 2607,4670 kcal
Reggeli:	Diabos-Epés:	5 dkg turista felvágott, 2 dkg margarin, 10 dkg félbarna kenyér, 2,5 dl diab.tea,	2 db fahéjas csiga, 2,5 dl diab.tea	1 db sajtkrém, 10 dkg félbarna kenyér, 2,5 dl diab.tea	2 db diab.méz, 2 dkg margarin, 10 dkg félbarna kenyér, 2,5 dl diab.tea	5 dkg olasz felvágott, 2 dkg margarin, 10 dkg félbarna kenyér, 2,5 dl diab.tea,	Házi csirkemájkrém, 10 dkg félbarna kenyér, 2,5 dl diab.gyümölcs tea,	2 db croissant, 2,5 dl diab.tea
Tízórai		Sótart: 5 g Allergén: glutén 1 db kockasajt	Sótart: 1,5 g Allergén: glutén, szója, zeller 1 db kefir	Sótart: 1,3 g Allergén: glutén, szója, zeller, mustár 1 db natúr joghurt	Sótart: 1,6 g Allergén: glutén Diab.almakompót	Sótart: 2,6 g Allergén: glutén 1 db natúr joghurt	Sótart: 2,4 g Allergén: glutén, zeller 1 db kockasajt	Sótart: 2,2 g Allergén: glutén Diab.almakompót
Ebéd:		Sótart: 0,9 g Allergén: tej Sertésraguleves, kakaós kalács	Sótart: 0,13 g Allergén: tej Zöldségleves, Rakott zöldbab tejföl nélkül, 5 dkg kenyér	Sótart: - g Allergén: - Májgombóc leves, ízes mellet,	Sótart: - g Allergén: - Rántott leves, Köményes sült, burgonya,	Sótart: - g Allergén: tej Zöldségleves, Tavaszi sertéskocka, tarhonya	Sótart: - g Allergén: - Vajgaluskaleves, Parajfőzelék tejföl nélkül, párolt hús, burgonya, 5 dkg kenyér	Sótart: - g Allergén: - Rántott leves, csirkés-borsós rakott tészta
Uzsonna		Sótart: 3,2 g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller, mustár almakompót	Sótart: 4,7 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár Diab. meggybefőtt	Sótart: 4,8 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár almakompót	Sótart: 6,6 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár 1 db kefir	Sótart: 4,6 g Allergén: glutén, zeller, mustár almakompót	Sótart: 6,3 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár Meggyturmix	Sótart: 4,9 g Allergén: glutén, hal, zeller Gyümölcsös piskóta
Vacsora:		Sótart: - g Allergén: - 5 dkg párizsi sertés, 2 dkg margarin, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl diab.tea.	Sótart: - g Allergén: - 5 dkg trappista sajt, 2 dkg margarin, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl diab.tea	Sótart: 1,2 g Allergén: tej 5 dkg csemege szalámi, 2 dkg margarin, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl diab.tea	Sótart: - g Allergén: - Tejbedara, kakaósórat, víz	Sótart: - g Allergén: - 1 db szárnyasmájkrém, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl diab.tea,	Sótart: - g Allergén: - 1 db joghurt, 2 db zsemle, 2,5 dl diab.gyümölcs tea,	Sótart: - g Allergén: - 5 dkg Soproni felvágott, 2 dkg margarin, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl diab.tea
		Napi össz. kalória: 2364,0250 kcal	Napi össz. kalória: 2158,0570 kcal	Napi össz. kalória: 2257,9290 kcal	Napi össz. kalória: 2276,4930 kcal	Napi össz. kalória: 2473,1480 kcal	Napi össz. kalória: 2862,3240 kcal	Napi össz. kalória: 3002,4000 kcal
Reggeli:	Tejmentes-Diabos	5 dkg turista felvágott, 2 dkg margarin, 10 dkg félbarna kenyér, 2,5 dl diab.tea, paradicsom	2 db fahéjas csiga, 2,5 dl diab.tea	2 db laktózmentes sajt, 10 dkg félbarna kenyér, 2,5 dl diab.tea, kínai kel saláta	Tojásrántotta, 10 dkg félbarna kenyér, 2,5 dl diab.tea	5 dkg olasz felvágott, 2 dkg margarin, 10 dkg félbarna kenyér, 2,5 dl diab.tea, gyömbéres répa saláta	Házi csirkemájkrém, 10 dkg félbarna kenyér, 2,5 dl diab.gyümölcs tea, lilahagyma	2 db croissant, 2,5 dl diab.tea
Tízórai		Sótart: 3,1 g Allergén: glutén 1 db laktózmentes sajt	Sótart: 1,6 g Allergén: glutén, szója, tojás 1 db laktózmentes joghurt	Sótart: 1,3 g Allergén: glutén, szója, tej, zeller, mustár 1 db laktózmentes joghurt	Sótart: 1,6 g Allergén: glutén 1 db alma	Sótart: 2,6 g Allergén: glutén 1 db Laktózmentes joghurt	Sótart: 2,4 g Allergén: glutén, zeller 1 db laktózmentes sajt	Sótart: 2,2 g Allergén: glutén 1 db alma
Ebéd:		Sótart: 0,35 g Allergén: - Palócleves tm, fánk tm	Sótart: 0,15 g Allergén: - Magyaros zöldségleves, Rakott karfiol tejföl nélkül, 5 dkg kenyér	Sótart: - g Allergén: - Májgombócleves, Káposztás kocka	Sótart: - g Allergén: - Paradicsomleves, Sült oldalas, burgonya, vegyes vágott savanyúság	Sótart: - g Allergén: - Zöldséges gombaleves, borsos tokány, tarhonya, házi káposzta saláta	Sótart: - g Allergén: - Vajgaluskaleves, Parajfőzelék tejföl nélkül, főtt tojás, burgonya, 5 dkg kenyér	Sótart: - g Allergén: - Tojásleves, csirkés-borsós rakott tészta
Uzsonna:		Sótart: 6,8 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár 2 db mandarin	Sótart: 4,6 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár Diab. meggybefőtt	Sótart: 5,2 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár 1 db narancs	Sótart: 6,6 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár 1 db Laktózmentes joghurt	Sótart: 6,3 g Allergén: glutén, tojás, zeller 1 db alma	Sótart: 6,3 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár Meggyturmix tm diab.	Sótart: 4,9 g Allergén: glutén, hal, zeller Gyümölcsös piskóta
Vacsora:		Sótart: - g Allergén: - 5 dkg házi kolbász, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl diab.tea.	Sótart: - g Allergén: - Tepertőkrém, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl diab.tea, uborka	Sótart: 0,7 g Allergén: - 5 dkg csemege szalámi, 2 dkg margarin, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl diab.tea	Sótart: - g Allergén: - Tejbedara, kakaósórat, laktózmentes tejből, víz	Sótart: - g Allergén: - 1 db szárnyasmájkrém, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl diab.tea,	Sótart: - g Allergén: - 1 db laktózmentes joghurt, 2 db zsemle, 2,5 dl diab.gyümölcs tea,	Sótart: - g Allergén: glutén, tojás 5 dkg Soproni felvágott, 2 dkg margarin, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl diab.tea
		Napi össz. kalória: 2782,6570 kcal	Napi össz. kalória: 2461,9560 kcal	Napi össz. kalória: 2435,0720 kcal	Napi össz. kalória: 3547,7200 kcal	Napi össz. kalória: 2328,0810 kcal	Napi össz. kalória: 3061,4550 kcal	Napi össz. kalória: 2744,4770 kcal

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk. 2025. 02. 05.

Engedélyezem:

diétás szakács

dietetikus

élelmezésvezető

intézményvezető



Étkezése k:	Étkezési típusok:	Hétfő:	Kedd:	Szerda:	Csütörtök:	Péntek:	Szombat:	Vasárnap:
Reggeli:	Fehérjesze gény-diabos	5 dkg turista felvágott, 2 dkg margarin, 10 dkg félbarna kenyér, 2,5 dl diab.tea, paradicsom	1 db diós búrkifli, 1 db mákos búrkifli, 2,5 dl kakaó	1 db sajtkrém, 10 dkg félbarna kenyér, 2,5 dl diab.tea, kínai kel saláta	Tojásrántotta, 10 dkg félbarna kenyér, 2,5 dl diab.tea	5 dkg olasz felvágott, 2 dkg margarin, 10 dkg félbarna kenyér, 2,5 dl diab.tea, gyömbéres répa saláta	Házi csirkemájkrém, 10 dkg félbarna kenyér, 2,5 dl diab.gyümölcsstea, lilahagyma	10 dkg Kalács, 2,5 dl tejeskávé
Tízórai		Sótart: 3,1 g Allergén: glutén, tej 1 db Kocka sajt	Sótart: 1,6 g Allergén: glutén, szója, tej, tojás 1 db kefir	Sótart: 1,3 g Allergén: glutén, szója, tej, zeller, mustár 1 db natúr joghurt	Sótart: 1,6 g Allergén: glutén 1 db alma	Sótart: 1 g Allergén: glutén, tej 1 db natúr joghurt	Sótart: 2,4 g Allergén: glutén, zeller 1 db kocka sajt	Sótart: 0,8 g Allergén: glutén, tej, tojás 1 db alma
Ebéd:		Sótart: 0,6 g Allergén: tej Palócleves, fánk	Sótart: 0,13 g Allergén: tej Magyaros zöldségleves, Rakott karfiol, 5 dkg kenyér	Sótart: - g Allergén: - Májgombóclevés, Káposztás kocka	Sótart: - g Allergén: - Paradicsomleves, Sült oldalas, burgonya, vegyes vágott savanyúság	Sótart: - g Allergén: tej Zöldséges gombaleves, borsos tokány, tarhonya, házi káposzta saláta	Sótart: - g Allergén: - Vajgaluskaleves, Parajfőzelék, főlt tojás, burgonya, 5 dkg kenyér	Sótart: - g Allergén: - Tojásleves, csirkés-borsós rakott tészta
Uzsonna:		Sótart: 6,8 g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller, mustár 2 db mandarin	Sótart: 4,6 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár Diab. meggybefőtt	Sótart: 5,2 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár 1 db narancs	Sótart: 6,6 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár 1 db kefir	Sótart: 6,3 g Allergén: glutén, tojás, zeller 1 db alma	Sótart: 6,3 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár Meggytumix diab.	Sótart: 4,7 g Allergén: glutén, tej, tojás, hal, zeller Gyümölcsös piskóta
Vacsora:		Sótart: - g Allergén: - 5 dkg házi kolbász, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl diab.tea,	Sótart: - g Allergén: - Tepertőkrém, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl diab.tea, uborka	Sótart: 1,2 g Allergén: tej 5 dkg csemege szalámi, 2 dkg margarin, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl diab.tea	Sótart: - g Allergén: - Tejbedara, kakaósörözt, víz	Sótart: - g Allergén: - körözött, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl diab.tea,	Sótart: - g Allergén: - 1 db gyümölcs joghurt, 2 db zsemle, 2,5 dl diab.gyümölcsstea,	Sótart: - g Allergén: glutén, tej, tojás 5 dkg Soproni felvágott, 2 dkg margarin, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl diab.tea
Reggeli:	Glutenmentes	5 dkg turista felvágott, 2 dkg margarin, 10 dkg gm. kenyér, 2,5 dl tea, paradicsom	2 db méz, 2 dkg margarin, 10 dkg gm. kenyér, 2,5 dl Tea,	1 db Sajtkrém, 10 dkg gm. kenyér, 2,5 dl tea, kínai kel saláta	Tojásrántotta, 10 dkg gm. kenyér, 2,5 dl tea	5 dkg olasz felvágott, 2 dkg margarin, 10 dkg gm. kenyér, 2,5 dl tea	Házi csirkemájkrém, 10 dkg gm. kenyér, 2,5 dl tea, lilahagyma	5 dkg Párizsi felvágott, 2 dkg margarin, 10 dkg gm. kenyér, 2,5 dl tea
Tízórai		Sótart: 1,6 g Allergén: - 1 db Kocka sajt	Sótart: - g Allergén: tojás 1 db kefir	Sótart: 0,8 g Allergén: szója, zeller, mustár 1 db Natúr joghurt	Sótart: - g Allergén: - 1 db alma	Sótart: 1,6 g Allergén: - 1 db natúr joghurt	Sótart: 1,7 g Allergén: zeller 1 db gyümölcslé	Sótart: 1,1 g Allergén: - 1 db alma
Ebéd:		Sótart: 0,6 g Allergén: tej Gm.Palócleves, Gm.fánk	Sótart: 0,11 g Allergén: tej Gm.Magyaros zöldségleves, Gm.Rakott karfiol, 5 dkg gm.kenyér	Sótart: - g Allergén: - Gm.Májgombóclevés, Gm.Káposztás kocka	Sótart: - g Allergén: - Gm.Paradicsomleves, Sült oldalas, burgonya, vegyes vágott savanyúság	Sótart: 0,6 g Allergén: tej Gm.Zöldséges gombaleves, borsos tokány, Gm.tarhonya, házi káposzta saláta	Sótart: - g Allergén: - Gm.Vajgaluskaleves, Gm.Parajfőzelék, főlt tojás, burgonya, 5 dkg gm.kenyér	Sótart: - g Allergén: - Gm.Tojásleves, Gm.csirkés-borsós rakott tészta
Uzsonna:		Sótart: 5,4 g Allergén: tej, tojás, zeller, mustár 2 db mandarin	Sótart: 3,9 g Allergén: tej, tojás, zeller, mustár 1 db gyümölcslé	Sótart: 5 g Allergén: zeller, mustár 1 db narancs	Sótart: 4,6 g Allergén: tojás, zeller, mustár 1 db kefir	Sótart: 6,3 g Allergén: tojás, zeller 1 db alma	Sótart: 3,3 g Allergén: tej, tojás, zeller, mustár meggytumix	Sótart: 3,7 g Allergén: tej, tojás, hal, zeller Gyümölcsös piskóta gm.
Vacsora:		Sótart: - g Allergén: - 5 dkg házi kolbász, 10 dkg kenyér, 2,5 dl tea	Sótart: - g Allergén: - Tepertőkrém, 10 dkg Gm. kenyér, 2,5 dl tea, uborka	Sótart: 1,2 g Allergén: tej 5 dkg csemege szalámi, 2 dkg margarin, 10 dkg gm. kenyér, 2,5 dl tea	Sótart: - g Allergén: - Gm.Tejbedara, kakaósörözt, víz	Sótart: - g Allergén: - körözött, 10 dkg gm. kenyér, 2,5 dl tea,	Sótart: - g Allergén: - 1 db gyümölcs joghurt, 10 dkg gm. kenyér, 2,5 dl gyümölcsstea	Sótart: - g Allergén: - 5 dkg Soproni felvágott, 2 dkg margarin, 10 dkg gm. kenyér, 2,5 dl tea
Reggeli:	Pépes normál:	5 dkg párizsi sertés, karfiolfőzelék, 2,5 dl tea	5 dkg olasz felvágott, burgonya, 2,5 dl tea	Párizsi felvágott, Sárgarépa főzelék, 2,5 dl tea	Virslí, burgonya, 2,5 dl tea	5 dkg Zala felvágott, Brokkolifőzelék, 2,5 dl tea	párolt hús, párolt zöldség, 2,5 dl tea	5 dkg zala felvágott, Meggy mártás, 2,5 dl tea
Tízórai		Sótart: 3,1 g Allergén: glutén, tej 1 db natúr joghurt	Sótart: 1,6 g Allergén: glutén, szója, tej, tojás 1 db kefir	Sótart: 1,3 g Allergén: glutén, szója, tej, zeller, mustár 1 db Krémtúró	Sótart: 1,6 g Allergén: glutén Almakompót, keksz	Sótart: 1 g Allergén: glutén, tej 1 db natúr joghurt	Sótart: 2,4 g Allergén: glutén, zeller 1 db gyümölcslé	Sótart: 0,8 g Allergén: glutén, tej, tojás Almakompót, keksz
Ebéd:		Sótart: 0,6 g Allergén: tej Sertésraguleves, párolt hús, sárgarépa főzelék	Sótart: 0,13 g Allergén: tej Zöldségleves, Rakott zöldbab, 5 dkg kenyér	Sótart: - g Allergén: - Májgombóclevés, párolt csirkecomb, karfiolfőzelék	Sótart: - g Allergén: - Rántott leves, Köményes sült, burgonya,	Sótart: - g Allergén: - Zöldségleves, Tavasz sertéskocka, sárgarépa főzelék	Sótart: - g Allergén: - Vajgaluskaleves, Parajfőzelék, párolt hús, burgonya, 5 dkg kenyér	Sótart: - g Allergén: - Rántott leves, párolt csirkecomb, zöldborsófőzelék
Uzsonna:		Sótart: 6,8 g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller, mustár meggybefőtt	Sótart: 4,6 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár 1 db gyümölcslé	Sótart: 5,2 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár őszibarackbefőtt	Sótart: 6,6 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár 1 db puding poharas	Sótart: 6,3 g Allergén: glutén, tojás, zeller Almakompót, keksz	Sótart: 6,3 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár 1 db natúr joghurt	Sótart: 4,7 g Allergén: glutén, tej, tojás, hal, zeller Gyümölcsös piskóta
Vacsora:		Sótart: - g Allergén: - Párizsi sertés, párolt zöldség, 2,5 dl tea	Sótart: - g Allergén: - 5 dkg trappista, alma-zeller főzelék, 2,5 dl tea	Sótart: 1,2 g Allergén: tej Tőkfőzelék, párolt hal, 2,5 dl tea	Sótart: - g Allergén: - Tejbedara, kakaósörözt, víz	Sótart: - g Allergén: - Párolt csirkecomb, párolt zöldség, 2,5 dl tea	Sótart: - g Allergén: - 5 dkg soproni felvágott, 2,5 dl gyümölcsstea	Sótart: - g Allergén: glutén, tej, tojás 5 dkg soproni felvágott, alma-karalábefőzelék, 2,5 dl tea
		Napi össz. kalória: 2523,3340 kcal	Napi össz. kalória: 2242,7390 kcal	Napi össz. kalória: 1619,2450 kcal	Napi össz. kalória: 2737,1930 kcal	Napi össz. kalória: 2014,3150 kcal	Napi össz. kalória: 2621,2270 kcal	Napi össz. kalória: 3099,3740 kcal

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk. 2025. 02. 05.

Engedélyezem:

diétás szakács

dietikus

élelmiszervezető

intézményvezető

Étkezése k:	Étkezési típusok:	Hétfő:	Kedd:	Szerda:	Csütörtök:	Péntek:	Szombat:	Vasárnap:
Reggeli:	Pépe diabetikus	5 dkg párizsi sertés, karfiolfőzelék, 2,5 dl diab.tea Sótart.: 3,1 g Allergén: glutén, tej	5 dkg olasz felvágott, burgonya, 2,5 dl diab.tea Sótart.: 1,6 g Allergén: glutén, szója, tej, tojás	Párizsi felvágott, Sárgarépa főzelék, 2,5 dl diab.tea Sótart.: 1,3 g Allergén: glutén, szója, tej, zeller, mustár	Virsli, burgonya, 2,5 dl diab.tea Sótart.: 1,6 g Allergén: glutén	5 dkg Zala felvágott, Brokkolifőzelék, 2,5 dl diab.tea Sótart.: 1 g Allergén: glutén, tej	párolt hús, párolt zöldség, 2,5 dl diab.tea Sótart.: 2,4 g Allergén: glutén, zeller	5 dkg zala felvágott, Meggy mártás, 2,5 dl diab.tea Sótart.: 0,8 g Allergén: glutén, tej, tojás
Tízórai		1 db natúr joghurt Sótart.: 0,6 g Allergén: tej	1 db kefir Sótart.: 0,13 g Allergén: tej	1 db natúr joghurt Sótart.: - g Allergén: -	Almakompót, keksz Sótart.: - g Allergén: -	1 db natúr joghurt Sótart.: - g Allergén: -	Diab. meggybefőtt Sótart.: - g Allergén: -	Almakompót, keksz Sótart.: - g Allergén: -
Ebéd:		Sertésraguleves, párolt hús, sárgarépa főzelék Sótart.: 6,8 g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller, mustár	Zöldségleves, Rakott zöldbab, 5 dkg kenyér Sótart.: 4,6 g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller, mustár	Májgombóclevés, párolt csirkecomb, karfiolfőzelék Sótart.: 5,2 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Rántott leves, Köményes sült, burgonya, Sótart.: 6,6 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Zöldségleves, Tavasz sertéskocka, sárgarépa főzelék Sótart.: 6,3 g Allergén: glutén, tojás, zeller	Vajgaluskaleves, Parajfőzelék, párolt hús, burgonya, 5 dkg kenyér Sótart.: 6,3 g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller, mustár	Rántott leves, párolt csirkecomb, zöldborsófőzelék Sótart.: 4,7 g Allergén: glutén, tej, tojás, hal, zeller
Üzsonna:		Diab. meggybefőtt Sótart.: - g Allergén: -	Almakompót, keksz Sótart.: - g Allergén: -	Diab. meggybefőtt Sótart.: 1,2 g Allergén: tej	1 db puding poharas Sótart.: - g Allergén: -	Almakompót, keksz Sótart.: - g Allergén: -	1 db natúr joghurt Sótart.: - g Allergén: -	Gyümölcsös piskóta Sótart.: - g Allergén: glutén, tej, tojás
Vacsora:		Párizsi sertés, párolt zöldség, 2,5 dl diab.tea Napi össz. kalória: 2523,3340 kcal	5 dkg trappista, alma-zeller főzelék, 2,5 dl diab.tea Napi össz. kalória: 2242,7350 kcal	Tökfőzelék, párolt hal, 2,5 dl diab. tea Napi össz. kalória: 1619,2450 kcal	Tejbedara, kakaószórat, víz Napi össz. kalória: 2737,1950 kcal	Párolt csirkecomb, párolt zöldség, 2,5 dl diab.tea Napi össz. kalória: 2014,9150 kcal	5 dkg soproni felvágott, tökfőzelék, 2,5 dl diab.gyümölcstea Napi össz. kalória: 2621,2270 kcal	5 dkg soproni felvágott, alma-karalábefőzelék, 2,5 dl diab.tea Napi össz. kalória: 3099,3740 kcal
Reggeli:	Pépes epés:	5 dkg párizsi sertés, karfiolfőzelék, 2,5 dl tea Sótart.: 3,1 g Allergén: glutén, tej	5 dkg olasz felvágott, burgonya, 2,5 dl tea Sótart.: 1,6 g Allergén: glutén, szója, tej, tojás	Párizsi felvágott, Sárgarépa főzelék, 2,5 dl tea Sótart.: 1,3 g Allergén: glutén, szója, tej, zeller, mustár	Virsli, burgonya, 2,5 dl tea Sótart.: 1,6 g Allergén: glutén	5 dkg Zala felvágott, Brokkolifőzelék, 2,5 dl tea Sótart.: 1 g Allergén: glutén, tej	párolt hús, párolt zöldség, 2,5 dl tea Sótart.: 2,4 g Allergén: glutén, zeller	5 dkg zala felvágott, Meggy mártás tejföl nélkül, 2,5 dl tea Sótart.: 0,8 g Allergén: glutén, tej, tojás
Tízórai		1 db natúr joghurt Sótart.: 0,6 g Allergén: tej	1 db kefir Sótart.: 0,13 g Allergén: tej	1 db Krémfürő Sótart.: - g Allergén: -	Almakompót, keksz Sótart.: - g Allergén: -	1 db natúr joghurt Sótart.: - g Allergén: -	1 db gyümölcslé Sótart.: - g Allergén: -	Almakompót, keksz Sótart.: - g Allergén: -
Ebéd:		Sertésraguleves, párolt hús, sárgarépa főzelék Sótart.: 6,8 g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller, mustár	Zöldségleves, Rakott zöldbab tejföl nélkül, 5 dkg kenyér Sótart.: 4,6 g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller, mustár	Májgombóclevés, párolt csirkecomb, karfiolfőzelék Sótart.: 5,2 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Rántott leves, Köményes sült, burgonya, Sótart.: 6,6 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Zöldségleves, Tavasz sertéskocka, sárgarépa főzelék Sótart.: 6,3 g Allergén: glutén, tojás, zeller	Vajgaluskaleves, Parajfőzelék tejföl nélkül, párolt hús, burgonya, 5 dkg kenyér Sótart.: 6,3 g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller, mustár	Rántott leves, párolt csirkecomb, zöldborsófőzelék Sótart.: 4,7 g Allergén: glutén, tej, tojás, hal, zeller
Üzsonna		meggybefőtt Sótart.: - g Allergén: -	1 db gyümölcslé Sótart.: - g Allergén: -	őszibarackbefőtt Sótart.: 1,2 g Allergén: tej	1 db puding poharas Sótart.: - g Allergén: -	Almakompót, keksz Sótart.: - g Allergén: -	1 db natúr joghurt Sótart.: - g Allergén: -	Gyümölcsös piskóta Sótart.: - g Allergén: glutén, tej, tojás
Vacsora:		Párizsi sertés, párolt zöldség, 2,5 dl tea Napi össz. kalória: 2523,3340 kcal	5 dkg trappista, alma-zeller főzelék tej nélkül, 2,5 dl tea Napi össz. kalória: 2242,7350 kcal	Tökfőzelék tejföl nélkül, párolt hal, 2,5 dl tea Napi össz. kalória: 1619,2450 kcal	Tejbedara, kakaószórat, víz Napi össz. kalória: 2737,1950 kcal	Párolt csirkecomb, párolt zöldség, 2,5 dl tea Napi össz. kalória: 2014,9150 kcal	5 dkg soproni felvágott, tökfőzelék, 2,5 dl gyümölcstea Napi össz. kalória: 2621,2270 kcal	5 dkg soproni felvágott, alma-karalábefőzelék tej nélkül, 2,5 dl tea Napi össz. kalória: 3099,3740 kcal
Reggeli:	Pépes tejmentes	5 dkg párizsi sertés, karfiolfőzelék, 2,5 dl tea Sótart.: 3,1 g Allergén: glutén	5 dkg olasz felvágott, burgonya, 2,5 dl tea Sótart.: 1,6 g Allergén: glutén, szója, tojás	Párizsi felvágott, Sárgarépa főzelék, 2,5 dl tea Sótart.: 1,3 g Allergén: glutén, szója, tej, zeller, mustár	Virsli, burgonya, 2,5 dl tea Sótart.: 1,6 g Allergén: glutén	5 dkg Zala felvágott, Brokkolifőzelék, 2,5 dl tea Sótart.: 2,6 g Allergén: glutén	párolt hús, párolt zöldség, 2,5 dl tea Sótart.: 2,4 g Allergén: glutén, zeller	5 dkg zala felvágott, Meggy mártás tejföl nélkül, 2,5 dl tea Sótart.: 2,2 g Allergén: glutén
Tízórai		1 db laktózmentes joghurt Sótart.: 0,35 g Allergén: -	1 db laktózmentes joghurt Sótart.: 0,15 g Allergén: -	1 db laktózmentes joghurt Sótart.: - g Allergén: -	Almakompót, keksz Sótart.: - g Allergén: -	1 db Laktózmentes joghurt Sótart.: - g Allergén: -	1 db gyümölcslé Sótart.: - g Allergén: -	Almakompót, keksz Sótart.: - g Allergén: -
Ebéd:		Sertésraguleves, párolt hús, sárgarépa főzelék Sótart.: 6,8 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Zöldségleves, Rakott zöldbab tejföl nélkül, 5 dkg kenyér Sótart.: 4,6 g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller, mustár	Májgombóclevés, párolt csirkecomb, karfiolfőzelék Sótart.: 5,2 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Rántott leves, Köményes sült, burgonya, Sótart.: 6,6 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Zöldségleves, Tavasz sertéskocka, sárgarépa főzelék Sótart.: 6,3 g Allergén: glutén, tojás, zeller	Vajgaluskaleves, Parajfőzelék tejföl nélkül, párolt hús, burgonya, 5 dkg kenyér Sótart.: 6,3 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Rántott leves, párolt csirkecomb, zöldborsófőzelék Sótart.: 4,7 g Allergén: glutén, hal, zeller
Üzsonna		meggybefőtt Sótart.: - g Allergén: -	1 db gyümölcslé Sótart.: - g Allergén: -	őszibarackbefőtt Sótart.: 0,7 g Allergén: -	1 db Laktózmentes joghurt Sótart.: - g Allergén: -	Almakompót, keksz Sótart.: - g Allergén: -	1 db natúr joghurt Sótart.: - g Allergén: -	Gyümölcsös piskóta Sótart.: - g Allergén: glutén, tojás
Vacsora:		Párizsi sertés, párolt zöldség, 2,5 dl tea Napi össz. kalória: 2523,3340 kcal	5 dkg trappista, alma-zeller főzelék tej nélkül, 2,5 dl tea Napi össz. kalória: 2242,7350 kcal	Tökfőzelék tejföl nélkül, párolt hal, 2,5 dl tea Napi össz. kalória: 1619,2450 kcal	Tejbedara, kakaószórat, víz Napi össz. kalória: 2737,1950 kcal	Párolt csirkecomb, párolt zöldség, 2,5 dl tea Napi össz. kalória: 2014,9150 kcal	5 dkg soproni felvágott, tökfőzelék, 2,5 dl gyümölcstea Napi össz. kalória: 2621,2270 kcal	5 dkg soproni felvágott, alma-karalábefőzelék tej nélkül, 2,5 dl tea Napi össz. kalória: 3099,3740 kcal

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk. 2025. 02. 05.

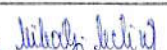
Engedélyezem:

  
diétás szakács

  
diétetikus

  
élelmiszevezető



  
intézményvezető

Ebéd típusok	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>Normál:</b>	Palócleves, fánk	Magyaros zöldséglevés, Rakott karfiol, 5 dkg kenyér	Májgombóclevés, Káposztás kocka	Paradicsomlevés, Sült oldalas, burgonya, vegyes vágott savanyúság	Zöldséges gombaleves, borsos tokány, tarhonya, házi káposzta saláta	Vajgaluskaleves, Parajfőzelék, főtt tojás, burgonya, 5 dkg kenyér	Tojáslevés, csirkés-borsós rakott tészta
	Sótart: 6,8 g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller, mustár	Sótart: 4,6 g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller, mustár	Sótart: 5,2 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Sótart: 6,6 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Sótart: 6,3 g Allergén: glutén, tojás, zeller	Sótart: 6,3 g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller, mustár	Sótart: 4,7 g Allergén: glutén, tej, tojás, hal, zeller
<b>Diabetikus:</b>	Palócleves, fánk	Magyaros zöldséglevés, Rakott karfiol, 5 dkg kenyér	Májgombóclevés, Káposztás kocka	Paradicsomlevés, Sült oldalas, burgonya, vegyes vágott savanyúság	Zöldséges gombaleves, borsos tokány, tarhonya, házi káposzta saláta	Vajgaluskaleves, Parajfőzelék, főtt tojás, burgonya, 5 dkg kenyér	Tojáslevés, csirkés-borsós rakott tészta
	Sótart: 6,8 g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller, mustár	Sótart: 4,6 g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller, mustár	Sótart: 4,2 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Sótart: 6,6 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Sótart: 6,3 g Allergén: glutén, tojás, zeller	Sótart: 6,3 g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller, mustár	Sótart: 4,7 g Allergén: glutén, tej, tojás, hal, zeller
<b>Epés:</b>	Sertésraguleves, kakaós kalács	Zöldséglevés, Rakott zöldbab tejföl nélkül, 5 dkg kenyér	Májgombóclevés, lizes metélt,	Rántott leves, Köményes sült, burgonya,	Zöldséglevés, Tavaszi sertéskocka, tarhonya	Vajgaluskaleves, Parajfőzeléktejföl nélkül, párolt hús, burgonya, 5 dkg kenyér	Rántott leves, csirkés-borsós rakott tészta
	Sótart: 3,2 g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller, mustár	Sótart: 4,7 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Sótart: 4,8 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Sótart: 6,6 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Sótart: 4,6 g Allergén: glutén, zeller, mustár	Sótart: 6,3 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Sótart: 4,9 g Allergén: glutén, hal, zeller
<b>Diabos-epés:</b>	Sertésraguleves, kakaós kalács	Zöldséglevés, Rakott zöldbab tejföl nélkül, 5 dkg kenyér	Májgombóclevés, lizes metélt,	Rántott leves, Köményes sült, burgonya,	Zöldséglevés, Tavaszi sertéskocka, tarhonya	Vajgaluskaleves, Parajfőzeléktejföl nélkül, párolt hús, burgonya, 5 dkg kenyér	Rántott leves, csirkés-borsós rakott tészta
	Sótart: 3,1 g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller, mustár	Sótart: 4,7 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Sótart: 5,1 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Sótart: 6,6 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Sótart: 4,6 g Allergén: glutén, zeller, mustár	Sótart: 6,3 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Sótart: 4,9 g Allergén: glutén, hal, zeller
<b>Fekélybeteg:</b>	Sertésraguleves, kakaós kalács	Zöldséglevés, Rakott zöldbab tejföl nélkül, 5 dkg kenyér	Májgombóclevés, lizes metélt,	Rántott leves, Köményes sült, burgonya,	Zöldséglevés, Tavaszi sertéskocka, tarhonya	Vajgaluskaleves, Parajfőzeléktejföl nélkül, párolt hús, burgonya, 5 dkg kenyér	Rántott leves, csirkés-borsós rakott tészta
	Sótart: 3,2 g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller, mustár	Sótart: 4,7 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Sótart: 4,8 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Sótart: 6,6 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Sótart: 4,6 g Allergén: glutén, zeller, mustár	Sótart: 6,3 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Sótart: 4,9 g Allergén: glutén, hal, zeller
<b>Diabos fekélybeteg:</b>	Sertésraguleves, kakaós kalács	Zöldséglevés, Rakott zöldbab tejföl nélkül, 5 dkg kenyér	Májgombóclevés, lizes metélt,	Rántott leves, Köményes sült, burgonya,	Zöldséglevés, Tavaszi sertéskocka, tarhonya	Vajgaluskaleves, Parajfőzeléktejföl nélkül, párolt hús, burgonya, 5 dkg kenyér	Rántott leves, csirkés-borsós rakott tészta
	Sótart: 3,1 g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller, mustár	Sótart: 4,7 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Sótart: 5,1 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Sótart: 6,6 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Sótart: 4,6 g Allergén: glutén, zeller, mustár	Sótart: 6,3 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Sótart: 4,9 g Allergén: glutén, hal, zeller
<b>Glutenmentes:</b>	Gm.Palócleves, Gm.fánk	Gm.Magyaros zöldséglevés, Gm.Rakott karfiol, 5 dkg gm.kenyér	Gm.Májgombóclevés, Gm.Káposztás kocka	Gm.Paradicsomlevés, Sült oldalas, burgonya, vegyes vágott savanyúság	Gm.Zöldséges gombaleves, borsos tokány, Gm.tarhonya, házi káposzta saláta	Gm.Vajgaluskaleves, Gm.Parajfőzelék, főtt tojás, burgonya, 5 dkg gm.kenyér	Gm.Tojáslevés, Gm.csirkés-borsós rakott tészta
	Sótart: 6,8 g Allergén: tej, tojás, zeller, mustár	Sótart: 4,6 g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller, mustár	Sótart: 5 g Allergén: zeller, mustár	Sótart: 4,6 g Allergén: tojás, zeller, mustár	Sótart: 6,3 g Allergén: tojás, zeller	Sótart: 3,3 g Allergén: tej, tojás, zeller, mustár	Sótart: 3,7 g Allergén: tej, tojás, hal, zeller
<b>Tejmentes:</b>	Palócleves tm, fánk tm	Magyaros zöldséglevés, Rakott karfiol tejföl nélkül, 5 dkg kenyér	Májgombóclevés, Káposztás kocka	Paradicsomlevés, Sült oldalas, burgonya, vegyes vágott savanyúság	Zöldséges gombaleves, borsos tokány, házi káposzta saláta	Vajgaluskaleves, Parajfőzelék tejföl nélkül, főtt tojás, burgonya, 5 dkg kenyér	Tojáslevés, csirkés-borsós rakott tészta
	Sótart: 6,8 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Sótart: 4,6 g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller, mustár	Sótart: 5,2 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Sótart: 6,6 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Sótart: 6,3 g Allergén: glutén, tojás, zeller	Sótart: 6,3 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Sótart: 4,9 g Allergén: glutén, hal, zeller
<b>Tejmentes-epés:</b>	Sertésraguleves, kakaós kalács	Zöldséglevés, Rakott zöldbab tejföl nélkül, 5 dkg kenyér	Májgombóclevés, lizes metélt,	Rántott leves, Köményes sült, burgonya,	Zöldséglevés, Tavaszi sertéskocka, tarhonya	Vajgaluskaleves, Parajfőzeléktejföl nélkül, párolt hús, burgonya, 5 dkg kenyér	Rántott leves, csirkés-borsós rakott tészta
	Sótart: 2,3 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Sótart: 4,7 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Sótart: 4,8 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Sótart: 6,6 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Sótart: 4,6 g Allergén: glutén, zeller, mustár	Sótart: 6,3 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Sótart: 4,9 g Allergén: glutén, hal, zeller
<b>Fehérjeszegény diabetikus:</b>	Palócleves, fánk	Magyaros zöldséglevés, Rakott karfiol, 5 dkg kenyér	Májgombóclevés, Káposztás kocka	Paradicsomlevés, Sült oldalas, burgonya, vegyes vágott savanyúság	Zöldséges gombaleves, borsos tokány, tarhonya, házi káposzta saláta	Vajgaluskaleves, Parajfőzelék, főtt tojás, burgonya, 5 dkg kenyér	Tojáslevés, csirkés-borsós rakott tészta
	Sótart: 6,8 g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller, mustár	Sótart: 4,6 g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller, mustár	Sótart: 2,9 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Sótart: 6,6 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Sótart: 4,5 g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller, mustár	Sótart: 6,3 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Sótart: 4,7 g Allergén: glutén, tej, tojás, hal, zeller
<b>Coleszterin szegény:</b>	Sertésraguleves, kakaós kalács	Zöldséglevés, Rakott zöldbab tejföl nélkül, 5 dkg kenyér	Májgombóclevés, lizes metélt,	Rántott leves, Köményes sült, burgonya,	Zöldséglevés, Tavaszi sertéskocka, tarhonya	Vajgaluskaleves, Parajfőzeléktejföl nélkül, párolt hús, burgonya, 5 dkg kenyér	Rántott leves, csirkés-borsós rakott tészta
	Sótart: 3,2 g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller, mustár	Sótart: 4,7 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Sótart: 4,8 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Sótart: 6,6 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Sótart: 4,6 g Allergén: glutén, zeller, mustár	Sótart: 6,3 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Sótart: 4,9 g Allergén: glutén, hal, zeller

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk. 2025. 02.05.

Engedélyezem:

*Ferd*  
diétás szakács

*[Signature]*  
diétetikus

*[Signature]*  
élelmiszevezető

*[Signature]*  
intézményvezető

