

Étkezések:	Étkezési típusok:	Hétfő:	Kedd:	Szerda:	Csütörtök:	Péntek:	Szombat:	Vasárnap:
Reggeli:	Normál:	Házi májkrém, 10 dkg félbarna kenyér, lilahagyma, 2,5 dl tea,	Sárgabarack lekvár, 2 dkg margarin, 10 dkg félbarna kenyér, 2,5 dl tej	2 db Diós búrkifli, 2,5 dl tej	Magyaros vajkrém, 2 db zsemle, 2,5 dl tea, kínai kel saláta	1 db szárazos májkrém, 10 dkg félbarna kenyér, 2,5 dl tea	10 dkg kakaós kalács 2,5 dl kakaó	2 db méz mini, 2 dkg margarin, 10 dkg félbarna kenyér, 2,5 dl tea
Tízórai		Sótart: 1,6 g Allergén: glutén	Sótart: 2,5 g Allergén: glutén, szója, tej	Sótart: 0,6 g Allergén: glutén, tej, tojás	Sótart: 3,1 g Allergén: glutén, tej	Sótart: 1,3 g Allergén: glutén, tej	Sótart: 2 g Allergén: glutén, zeller	Sótart: 2 g Allergén: glutén, tej
Ebéd:		1 db gyümölcs joghurt	1 db túró rudi	1 db alma	1 db banán	1 db kefir	1 db túró rudi	1 db Kockasajt
Uzsonna		Sótart: - g Allergén: -	Sótart: 0,13 g Allergén: tej	Sótart: 0,15 g Allergén: tej	Sótart: 1,2 g Allergén: tej	Sótart: - g Allergén: tej	Sótart: 1 g Allergén: tej	Sótart: 0,6 g Allergén: tej
Vacsora:		Sertésraguleves, rizsfelfújt	Tojásleves, borzas szelet, rizs, vegyes vágott savanyúság	Burgonyaleves, Rakott brokkoli, 5 dkg kenyér	Kolbászos lencseleves, darás metélt	Paradicsomleves, rántott szelet, rizs, ecetes cékla	Reszeltésztaleves, zöldbabfőzelék, sült hús, 5 dkg kenyér	Kertészeles, csíkos tokány, csőtészta, csemege uborka édesítőszerrel
		Sótart: 6,3 g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller, mustár	Sótart: 4,4 g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller, mustár	Sótart: 4,3 g Allergén: glutén, tej, zeller, mustár	Sótart: 5,8 g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller, mustár	Sótart: 6,1 g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller, mustár	Sótart: 5,4 g Allergén: glutén, tojás, zeller	Sótart: 6,2 g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller, mustár
		1 db őszibarack	1 db Gyümölcslé	1 db puding poharas	1 db kockasajt	Dinnye	1 db alma	Mákos piskóta
		Sótart: - g Allergén: -	Sótart: - g Allergén: -	Sótart: - g Allergén: -	Sótart: - g Allergén: -	Sótart: - g Allergén: -	Sótart: - g Allergén: -	Sótart: - g Allergén: glutén, tej, tojás
		5 dkg Zala felvágott, 2 dkg margarin, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl tea, paradicsom	Vagdalt konzerv, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl tea, paradicsom	5 dkg soproni felvágott, 2 dkg margarin, 10 dkg rozskenyér, paprika, 2,5 dl tea,	Lecsó, tarhonya, víz	5 dkg Párizsi felvágott, 2 dkg margarin, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl tea,	2 db Téliszalámis sajt, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl tea	5 dkg Diákcsemege, 2 dkg margarin, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl tea, uborka
		Napi össz. kalória: 2240,8050 kcal	Napi össz. kalória: 4705,2080 kcal	Napi össz. kalória: 3013,6830 kcal	Napi össz. kalória: 2655,0830 kcal	Napi össz. kalória: 3353,3700 kcal	Napi össz. kalória: 2514,0850 kcal	Napi össz. kalória: 3072,4330 kcal
Reggeli:	Epés:	Házi májkrém, 10 dkg félbarna kenyér, 2,5 dl tea	Sárgabarack lekvár, 2 dkg margarin, 10 dkg félbarna kenyér, 2,5 dl tea	2 db croissant, 2,5 dl tea	5 dkg soproni felvágott, 2 dkg vajkrém, 2 db zsemle, 2,5 dl tea	1 db Szárazos májkrém, 10 dkg félbarna kenyér, 2,5 dl tea	2 db fahéjas csiga, 2,5 dl tea	2 db méz mini, 2 dkg margarin, 10 dkg félbarna kenyér, 2,5 dl tea
Tízórai		Sótart: 2,7 g Allergén: glutén	Sótart: 2,6 g Allergén: glutén, szója	Sótart: 1,5 g Allergén: glutén	Sótart: 3 g Allergén: glutén	Sótart: 1,5 g Allergén: glutén	Sótart: 2 g Allergén: glutén, zeller	Sótart: 2,2 g Allergén: glutén, tej
Ebéd:		1 db gyümölcs joghurt	1 db túró rudi	almakompót	szilvabefőtt	1 db kefir	1 db túró rudi	1 db Kockasajt
		Sótart: - g Allergén: -	Sótart: 0,13 g Allergén: tej	Sótart: 0,15 g Allergén: tej	Sótart: 1,2 g Allergén: tej	Sótart: - g Allergén: tej	Sótart: 1 g Allergén: tej	Sótart: 0,6 g Allergén: tej
		Sertésraguleves, rizsfelfújt tej nélkül	Rántott leves, sült hús, rizs, meggybefőtt	Burgonyaleves, Rakott brokkoli tejföl nélkül, 5 dkg kenyér	Zöldbableves, darás metélt	Zellerpüréleves, Köményes szelet, rizs	Zöldségleves, zöldbabfőzelék tejföl nélkül, sült hús, 5 dkg kenyér	zöldségleves, Natúr tokány csőtészta, meggybefőtt
		Sótart: 6,7 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Sótart: 2,8 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Sótart: 6,4 g Allergén: glutén, zeller, mustár	Sótart: 5,9 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Sótart: 6,3 g Allergén: glutén, zeller, mustár	Sótart: 5,1 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Sótart: 5,7 g Allergén: glutén, zeller
Uzsonna		Őszibarackbefőtt	1 db Gyümölcslé	1 db puding poharas	1 db kockasajt	Dinnye	almakompót	Kakaós piskóta
		Sótart: - g Allergén: -	Sótart: - g Allergén: -	Sótart: - g Allergén: -	Sótart: - g Allergén: -	Sótart: - g Allergén: -	Sótart: - g Allergén: -	Sótart: - g Allergén: glutén, tej, tojás
Vacsora:		5 dkg Zala felvágott, 2 dkg margarin, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl tea,	Vagdalt konzerv, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl tea	5 dkg soproni felvágott, 2 dkg margarin, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl tea,	Pasztortarhonya virslivel, víz	5 dkg Párizsi felvágott, 2 dkg margarin, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl tea	2 db Kockasajt, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl tea	5 dkg tavaszi felvágott, 2 dkg margarin, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl tea
		Napi össz. kalória: 2237,0350 kcal	Napi össz. kalória: 4342,8460 kcal	Napi össz. kalória: 2526,6360 kcal	Napi össz. kalória: 2565,2070 kcal	Napi össz. kalória: 2468,6240 kcal	Napi össz. kalória: 2142,2460 kcal	Napi össz. kalória: 3167,8720 kcal
Reggeli:	Fehérjeszegény:	Házi májkrém, 10 dkg félbarna kenyér, lilahagyma, 2,5 dl tea,	Sárgabarack lekvár, 2 dkg margarin, 10 dkg félbarna kenyér, 2,5 dl tej	2 db Diós búrkifli, 2,5 dl tej	Magyaros vajkrém, 2 db zsemle, 2,5 dl tea, kínai kel saláta	1 db szárazos májkrém, 10 dkg félbarna kenyér, 2,5 dl tea	10 dkg kakaós kalács 2,5 dl kakaó	2 db méz mini, 2 dkg margarin, 10 dkg félbarna kenyér, 2,5 dl tea
Tízórai		Sótart: 1,6 g Allergén: glutén	Sótart: 2,5 g Allergén: glutén, szója, tej	Sótart: 0,6 g Allergén: glutén, tej, tojás	Sótart: 3,1 g Allergén: glutén, tej	Sótart: 1,3 g Allergén: glutén, tej	Sótart: 2 g Allergén: glutén, zeller	Sótart: 2 g Allergén: glutén, tej
Ebéd:		1 db gyümölcs joghurt	1 db túró rudi	1 db alma	1 db banán	1 db kefir	1 db túró rudi	1 db Kockasajt
		Sótart: - g Allergén: -	Sótart: 0,13 g Allergén: tej	Sótart: 0,15 g Allergén: tej	Sótart: 1,2 g Allergén: tej	Sótart: - g Allergén: tej	Sótart: 1 g Allergén: tej	Sótart: 0,6 g Allergén: tej
		Sertésraguleves, rizsfelfújt	Tojásleves, borzas szelet, rizs, vegyes vágott savanyúság	Burgonyaleves, Rakott brokkoli, 5 dkg kenyér	Kolbászos lencseleves, darás metélt	Paradicsomleves, rántott szelet, rizs, ecetes cékla	Reszeltésztaleves, zöldbabfőzelék, sült hús, 5 dkg kenyér	Kertészeles, csíkos tokány, csőtészta, csemege uborka édesítőszerrel
		Sótart: 6,3 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Sótart: 4,4 g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller, mustár	Sótart: 4,3 g Allergén: glutén, tej, zeller, mustár	Sótart: 5,8 g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller, mustár	Sótart: 6,1 g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller, mustár	Sótart: 5,4 g Allergén: glutén, tojás, zeller	Sótart: 6,2 g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller, mustár
Uzsonna		1 db őszibarack	1 db Gyümölcslé	1 db puding poharas	1 db kockasajt	Dinnye	1 db alma	Mákos piskóta
		Sótart: - g Allergén: -	Sótart: - g Allergén: -	Sótart: - g Allergén: -	Sótart: - g Allergén: -	Sótart: - g Allergén: -	Sótart: - g Allergén: -	Sótart: - g Allergén: glutén, tej, tojás
Vacsora:		5 dkg Zala felvágott, 2 dkg margarin, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl tea, paradicsom	Vagdalt konzerv, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl tea, paradicsom	5 dkg soproni felvágott, 2 dkg margarin, 10 dkg rozskenyér, paprika, 2,5 dl tea,	Lecsó, tarhonya, víz	5 dkg Párizsi felvágott, 2 dkg margarin, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl tea,	2 db Téliszalámis sajt, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl tea	5 dkg Diákcsemege, 2 dkg margarin, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl tea, uborka
		Napi össz. kalória: 2174,2050 kcal	Napi össz. kalória: 4705,2080 kcal	Napi össz. kalória: 2513,6630 kcal	Napi össz. kalória: 2404,3910 kcal	Napi össz. kalória: 2641,2770 kcal	Napi össz. kalória: 2514,0850 kcal	Napi össz. kalória: 2991,5310 kcal

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk. 2025.07.23.

Engedélyezem:

diétás szakács

dietetikus

élelmezésvezető

intézményvezető

Étkezések:	Étkezési típusok:	Hétfő:	Kedd:	Szerda:	Csütörtök:	Péntek:	Szombat:	Vasárnap:
Reggeli:	Tejmentes	Házi májkrém, 10 dkg félbarna kenyér, ilahagyma, 2,5 dl tea,	Sárgabarack lekvár, 2 dkg margarin, 10 dkg félbarna kenyér, 2,5 dl tea	2 db croissant, 2,5 dl tea	5 dkg soproni felvágott, 2 dkg margarin, 2 db zsemle, 2,5 dl tea, kínai kel saláta	1 db Szárnyas májkrém, 10 dkg félbarna kenyér, 2,5 dl tea	2 db fahéjas csiga, 2,5 dl tea	2 db méz mini, 2 dkg margarin, 10 dkg félbarna kenyér, 2,5 dl tea
		Sótart: 2,7 g Allergén: glutén	Sótart: 2,6 g Allergén: glutén, szója	Sótart: 1,5 g Allergén: glutén	Sótart: 3,1 g Allergén: glutén	Sótart: 1,4 g Allergén: glutén	Sótart: 2 g Allergén: glutén, zeller	Sótart: 1,8 g Allergén: glutén
Tízórai		1 db laktózmentes joghurt	1 db laktózmentes túró rudi	1 db alma	1 db banán	1 db laktózmentes joghurt	1 db laktózmentes túró rudi	1 db Laktózmentes sajt
		Sótart: - g Allergén: -	Sótart: 0,15 g Allergén: -	Sótart: 0,35 g Allergén: -	Sótart: 0,7 g Allergén: -	Sótart: - g Allergén: -	Sótart: 0,15 g Allergén: -	Sótart: 0,35 g Allergén: -
Ebéd:		Sertésraguleves, rizsfelfújt tej nélkül	Tojásleves, sült hús, rizs, vegyes vágott savanyúság	Burgonyaleves, Rakott brokkoli tejföl nélkül, 5 dkg kenyér	Kolbászos fencseleves tejföl nélkül, darás metélt	Paradicsomleves, rántott szelet, rizs, ecetes cékla	Reszeltésztaleves, zöldbabfőzelék tejföl nélkül, sült hús, 5 dkg kenyér	Kertészleves, csikos tokány tejföl nélkül ,csótészta, csemege uborka édesítőszerrel
		Sótart: 6,9 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Sótart: 4,4 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Sótart: 4,3 g Allergén: glutén, zeller, mustár	Sótart: 5,9 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Sótart: 5,8 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Sótart: 5,4 g Allergén: glutén, tojás, zeller	Sótart: 6,2 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár
Uzsonna		1 db őszibarack	1 db Gyümölcslé	1 db Laktózmentes joghurt	1 db laktózmentes sajt	Dinnye	1 db alma	Mákos piskóta
		Sótart: - g Allergén: -	Sótart: - g Allergén: -	Sótart: - g Allergén: -	Sótart: - g Allergén: -	Sótart: - g Allergén: -	Sótart: - g Allergén: -	Sótart: - g Allergén: glutén, tej, tojás
Vacsora:		5 dkg Zala felvágott, 2 dkg margarin, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl tea, paradicsom	Vagdalt konzerv,10 dkg rozskenyér, 2,5 dl tea , paradicsom	5 dkg soproni felvágott, 2 dkg margarin, 10 dkg rozskenyér, paprika,2,5 dl tea,	Lecsó , tarhonya, víz	5 dkg Párizsi felvágott, 2 dkg margarin, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl tea,	2 db Laktózmentes sajt, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl tea	5 dkg Diákcsemege, 2 dkg margarin, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl tea, uborka
		Napi össz. kalória: 2141,0600 kcal	Napi össz. kalória: 4810,1480kcal	Napi össz. kalória: 2419,6320 kcal	Napi össz. kalória: 2417,5510kcal	Napi össz. kalória: 3389,0390kcal	Napi össz. kalória: 2716,6840 kcal	Napi össz. kalória: 2972,4290 kcal
Reggeli	Tejmentes-fekélybeteg-diabos	Házi májkrém, 10 dkg félbarna kenyér, 2,5 dl diab tea	Sárgabarack lekvár, 2 dkg margarin, 10 dkg félbarna kenyér, 2,5 dl diab tea	2 db croissant, 2,5 dl diab tea	5 dkg soproni felvágott, 2 dkg margarin, 2 db zsemle, 2,5 dl diab tea	1 db Szárnyas májkrém, 10 dkg félbarna kenyér, 2,5 dl diab tea	2 db fahéjas csiga, 2,5 dl diab tea	2 db diab.méz mini, 2 dkg margarin, 10 dkg félbarna kenyér, 2,5 dl diab tea
		Sótart: 2,7 g Allergén: glutén	Sótart: 2,6 g Allergén: glutén, szója	Sótart: 1,5 g Allergén: glutén	Sótart: 3 g Allergén: glutén	Sótart: 1,5 g Allergén: glutén	Sótart: 2 g Allergén: glutén, zeller	Sótart: 2,2 g Allergén: glutén, tej
Tízórai		1 db laktózmentes joghurt	1 db laktózmentes sajt	Diab almakompót	Diab. meggybefőtt	1 db laktózmentes joghurt	1 db laktózmentes joghurt	1 db laktózmentes sajt
		Sótart: - g Allergén: -	Sótart: 0,13 g Allergén: tej	Sótart: 0,15 g Allergén: tej	Sótart: 1,2 g Allergén: tej	Sótart: - g Allergén: tej	Sótart: 1 g Allergén:tej	Sótart: 0,6 g Allergén: tej
Ebéd:		Sertésraguleves, rizsfelfújt tej nélkül	Rántott leves, sült hús, rizs, diab.meggybefőtt	Burgonyaleves , Rakott brokkoli tejföl nélkül, 5 dkg kenyér	Zöldbabeleves, darás metélt	Zellerpüréleves, Körmenyes szelet, rizs	Zöldségleves, zöldbabfőzelék tejföl nélkül, sült hús, 5 dkg kenyér	zöldségleves, Natúr tokány csótészta, diab.meggybefőtt
		Sótart: 6,7 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Sótart: 2,8 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Sótart: 6,4 g Allergén: glutén, zeller, mustár	Sótart: 5,9 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Sótart: 6,3 g Allergén: glutén, zeller, mustár	Sótart: 5,1 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Sótart: 5,7 g Allergén: glutén, zeller
Uzsonna		Diab.meggybefőtt	Diab. almakompót	1 db laktózmentes joghurt	1 db laktózmentes sajt	Dinnye	Diab almakompót	Kakaós piskóta
		Sótart: - g Allergén: -	Sótart: - g Allergén: -	Sótart: - g Allergén: -	Sótart: - g Allergén: -	Sótart: - g Allergén: -	Sótart: - g Allergén: -	Sótart: - g Allergén: glutén, tej, tojás
Vacsora:		5 dkg Zala felvágott, 2 dkg margarin, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl diab tea,	Vagdalt konzerv,10 dkg rozskenyér, 2,5 dl diab tea	5 dkg soproni felvágott, 2 dkg margarin, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl diab tea,	Pásztortarhonya virslivel, víz	5 dkg Párizsi felvágott, 2 dkg margarin, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl diab tea	2 db Laktózmentes sajt, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl diab tea	5 dkg tavaszi felvágott, 2 dkg margarin, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl diab tea
		Napi össz. kalória: 2237,0350kcal	Napi össz. kalória: 4342,8460 kcal	Napi össz. kalória: 2526,6360 kcal	Napi össz. kalória: 2565,2070 kcal	Napi össz. kalória: 2408,6240 kcal	Napi össz. kalória: 2142,2400kcal	Napi össz. kalória: 3167,8720kcal
Reggeli	Tejmentes-epés	Házi májkrém, 10 dkg félbarna kenyér, 2,5 dl tea	Sárgabarack lekvár, 2 dkg margarin, 10 dkg félbarna kenyér, 2,5 dl tea	2 db croissant, 2,5 dl tea	5 dkg soproni felvágott, 2 dkg margarin, 2 db zsemle, 2,5 dl tea	1 db Szárnyas májkrém, 10 dkg félbarna kenyér, 2,5 dl tea	2 db fahéjas csiga, 2,5 dl tea	2 db méz mini, 2 dkg margarin, 10 dkg félbarna kenyér, 2,5 dl tea
		Sótart: 2,7 g Allergén: glutén	Sótart: 2,6 g Allergén: glutén, szója	Sótart: 1,5 g Allergén: glutén	Sótart: 3 g Allergén: glutén	Sótart: 1,5 g Allergén: glutén	Sótart: 2 g Allergén: glutén, zeller	Sótart: 2,2 g Allergén: glutén, tej
Tízórai		1 db laktózmentes joghurt	1 db laktózmentes túró rudi	almakompót	szilvabefőtt	1 db laktózmentes joghurt	1 db laktózmentes túró rudi	1 db laktózmentes sajt
		Sótart: - g Allergén: -	Sótart: 0,13 g Allergén: tej	Sótart: 0,15 g Allergén: tej	Sótart: 1,2 g Allergén: tej	Sótart: - g Allergén:tej	Sótart: 1 g Allergén: tej	Sótart: 0,6 g Allergén: tej
Ebéd:		Sertésraguleves, rizsfelfújt tej nélkül	Rántott leves, sült hús, rizs, meggybefőtt	Burgonyaleves , Rakott brokkoli tejföl nélkül, 5 dkg kenyér	Zöldbabeleves, darás metélt	Zellerpüréleves, Körmenyes szelet, rizs	Zöldségleves, zöldbabfőzelék tejföl nélkül, sült hús, 5 dkg kenyér	zöldségleves, Natúr tokány csótészta, meggybefőtt
		Sótart: 6,7 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Sótart: 2,8 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Sótart: 6,4 g Allergén: glutén, zeller, mustár	Sótart: 5,9 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Sótart: 6,3 g Allergén: glutén, zeller, mustár	Sótart: 5,1 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Sótart: 5,7 g Allergén: glutén, zeller
Uzsonna		Őszibarackbefőtt	1 db Gyümölcslé	1 db laktózmentes joghurt	1 db laktózmentes sajt	Dinnye	almakompót	Kakaós piskóta
		Sótart: - g Allergén: -	Sótart: - g Allergén: -	Sótart: - g Allergén: -	Sótart: - g Allergén: -	Sótart: - g Allergén: -	Sótart: - g Allergén: -	Sótart: - g Allergén: glutén, tej, tojás
Vacsora		5 dkg Zala felvágott, 2 dkg margarin, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl tea,	Vagdalt konzerv,10 dkg rozskenyér, 2,5 dl tea	5 dkg soproni felvágott, 2 dkg margarin, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl tea,	Pásztortarhonya virslivel, víz	5 dkg Párizsi felvágott, 2 dkg margarin, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl tea	2 db Laktózmentes sajt, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl tea	5 dkg tavaszi felvágott, 2 dkg margarin, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl tea
		Napi össz. kalória: 2237,0350kcal	Napi össz. kalória: 4342,8460 kcal	Napi össz. kalória: 2526,6360 kcal	Napi össz. kalória: 2565,2070 kcal	Napi össz. kalória: 2408,6240 kcal	Napi össz. kalória: 2142,2400kcal	Napi össz. kalória: 3167,8720kcal

Étkezése k:	Étkezési típusok:	Hétfő:	Kedd:	Szerda:	Csütörtök:	Péntek:	Szombat:	Vasárnap:
Reggeli:	Diabetikus	Házi májkrém, 10 dkg félbarna kenyér, lilahagyma, 2,5 dl diab.tea. Sótart.: 1,6 g Allergén: glutén	Sárgabarack lekvár, 2 dkg margarin, 10 dkg félbarna kenyér, 2,5 dl tej Sótart.: 2,5 g Allergén: glutén, szója, tej	2 db Diós búrkifli, 2,5 dl tej Sótart.: 0,6 g Allergén: glutén, tej, tojás	Magyaros vajkrém, 2 db zsemle, 2,5 dl diab.tea, kínai kel saláta Sótart.: 3,1 g Allergén: glutén, tej	1 db szármás májkrém, 10 dkg félbarna kenyér, 2,5 dl diab.tea Sótart.: 1,3 g Allergén: glutén, tej	10 dkg kakaós kalács 2,5 dl diab.kakaó Sótart.: 2 g Allergén: glutén, zeller	2 db diab.méz mini, 2 dkg margarin, 10 dkg félbarna kenyér, 2,5 dl diab.tea Sótart.: 2 g Allergén: glutén, tej
Tízórai		1 db natúr joghurt Sótart.: - g Allergén: -	1 db kockasajt Sótart.: 0,13 g Allergén: tej	1 db alma Sótart.: 0,15 g Allergén: tej	1 db banán Sótart.: 1,2 g Allergén: tej	1 db kefir Sótart.: - g Allergén: tej	1 db natúr joghurt Sótart.: 0,6 g Allergén: tej	1 db Kockasajt Sótart.: 1 g Allergén: tej
Ebéd:		Sertésraguleves, rizsfelfújt Sótart.: 6,9 g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller, mustár	Tojásleves, borzas szelet, rizs, vegyes vágott savanyúság Sótart.: 4,4 g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller, mustár	Burgonyaleves, Rakott brokkoli, 5 dkg kenyér Sótart.: 4,3 g Allergén: glutén, tej, zeller, mustár	Kolbászos lencseleves, darás metélt Sótart.: 5,8 g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller, mustár	Paradicsomleves, rántott szelet, rizs, ecetes cékla Sótart.: 6,1 g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller, mustár	Reszeltésztalesves, zöldbabfőzelék, sült hús, 5 dkg kenyér Sótart.: 5,4 g Allergén: glutén, tojás, zeller	Kertészleves, csikos tokány ,csőtészta, csemege uborka édesítőszerrel Sótart.: 6,2 g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller, mustár
Uzsonna:		1 db őszibarack Sótart.: - g Allergén: -	Diab.almakompót Sótart.: - g Allergén: -	1 db natúr joghurt Sótart.: - g Allergén: -	1 db kockasajt Sótart.: - g Allergén: -	Dinnye Sótart.: - g Allergén: -	1 db alma Sótart.: - g Allergén: -	Mákos piskóta Sótart.: - g Allergén: glutén, tej, tojás
Vacsora:		5 dkg Zala felvágott, 2 dkg margarin, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl diab.tea, paradicsom Napi össz. kalória: 2042,1290kcal	Vagdalt konzerv, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl diab.tea , paradicsom Napi össz. kalória: 4301,2360 kcal	5 dkg soproni felvágott, 2 dkg margarin,, 10 dkg rozskenyér, paprika 2,5 dl diab.tea Napi össz. kalória: 2154,2980 kcal	Lecsó , tarhonya, víz Napi össz. kalória: 2190,0410kcal	5 dkg Párizsi felvágott, 2 dkg margarin, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl diab.tea, Napi össz. kalória: 2986,8350 kcal	2 db Téliszalámis sajt, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl diab.tea Napi össz. kalória: 2299,7350 kcal	5 dkg Diákcsemege, 2 dkg margarin, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl diab.tea, uborka Napi össz. kalória: 2722,5590 kcal
Reggeli:	Diabos- Epés:	Házi májkrém, 10 dkg félbarna kenyér, 2,5 dl diab.tea Sótart.: 2,7 g Allergén: glutén	Sárgabarack lekvár, 2 dkg margarin, 10 dkg félbarna kenyér, 2,5 dl diab.tea Sótart.: 2,6 g Allergén: glutén, szója	2 db croissant, 2,5 dl diab.tea Sótart.: 1,5 g Allergén: glutén	5 dkg soproni felvágott, 2 dkg margarin, 2 db zsemle, 2,5 dl diab.tea Sótart.: 3,3 g Allergén: glutén	1 db Szármás májkrém, 10 dkg félbarna kenyér, 2,5 dl diab.tea Sótart.: 1,3 g Allergén: glutén	2 db fahéjas csiga, 2,5 dl diab.tea Sótart.: 2 g Allergén: glutén, zeller	2 db diab.méz mini, 2 dkg margarin, 10 dkg félbarna kenyér, 2,5 dl diab.tea Sótart.: 2,2 g Allergén: glutén, tej
Tízórai		1 db natúr joghurt Sótart.: - g Allergén: -	1 db kockasajt Sótart.: 0,13 g Allergén: tej	Diab.almakompót Sótart.: 0,15 g Allergén: tej	Diab.meggybefőtt Sótart.: 1,2 g Allergén: tej	1 db kefir Sótart.: - g Allergén: tej	1 db natúr joghurt Sótart.: 1 g Allergén: tej	1 db Kockasajt Sótart.: 0,6 g Allergén: tej
Ebéd:		Sertésraguleves, rizsfelfújt tej nélkül Sótart.: 6,7 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Rántott leves, sült hús, rizs, diab.meggybefőtt Sótart.: 2,8 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Burgonyaleves , Rakott brokkoli tejfől nélkül, 5 dkg kenyér Sótart.: 6,4 g Allergén: glutén, zeller, mustár	Zöldbableves, darás metélt Sótart.: 5,9 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Zellerpüréleves, Köményes szelet, rizs Sótart.: 6,3 g Allergén: glutén, zeller, mustár	Zöldségleves, zöldbabfőzelék tejfől nélkül, sült hús, 5 dkg kenyér Sótart.: 5,1 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	zöldségleves, Natúr tokány csőtészta, diab.meggybefőtt Sótart.: 5,7 g Allergén: glutén, zeller
Uzsonna		Diab.meggybefőtt Sótart.: - g Allergén: -	Diab.almakompót Sótart.: - g Allergén: -	1 db natúr joghurt Sótart.: - g Allergén: -	1 db kockasajt Sótart.: - g Allergén: -	Dinnye Sótart.: - g Allergén: -	Diab.almakompót Sótart.: - g Allergén: -	Kakaós piskóta Sótart.: - g Allergén: glutén, tej, tojás
Vacsora		5 dkg Zala felvágott, 2 dkg margarin, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl diab.tea, Napi össz. kalória: 2237,0350kcal	Vagdalt konzerv, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl diab.tea Napi össz. kalória: 4342,8460 kcal	5 dkg soproni felvágott, 2 dkg margarin,, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl diab.tea, Napi össz. kalória: 2526,6360 kcal	Pásztortarhonya virslivel, víz Napi össz. kalória: 2565,2070 kcal	5 dkg Párizsi felvágott, 2 dkg margarin, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl diab.tea Napi össz. kalória: 2468,6240 kcal	2 db Kocka sajt, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl diabetikus tea Napi össz. kalória: 2142,2460kcal	5 dkg tavaszi felvágott, 2 dkg margarin, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl diab.tea Napi össz. kalória: 3167,8720kcal
Reggeli:	Tejmentes- Diabos	Házi májkrém, 10 dkg félbarna kenyér, lilahagyma, 2,5 dl diab.tea Sótart.: 2,7 g Allergén: glutén	Sárgabarack lekvár, 2 dkg margarin, 10 dkg félbarna kenyér, 2,5 dl diab.tea Sótart.: 2,6 g Allergén: glutén, szója	2 db croissant, 2,5 dl diab.tea Sótart.: 1,5 g Allergén: glutén	5 dkg soproni felvágott, 2 dkg margarin, 2 db zsemle, 2,5 dl diab.tea, kínai kel saláta Sótart.: 3,1 g Allergén: glutén, 1 db laktózmentes kefir	1 db Szármás májkrém, 10 dkg félbarna kenyér, 2,5 dl diab.tea Sótart.: 1,4 g Allergén: glutén	2 db fahéjas csiga, 2,5 dl diab.tea Sótart.: 2 g Allergén: glutén, zeller	2 db méz mini, 2 dkg margarin, 10 dkg félbarna kenyér, 2,5 dl diab.tea Sótart.: 1,8 g Allergén: glutén
Tízórai		1 db laktózmentes joghurt Sótart.: - g Allergén: -	1 db laktózmentes sajt Sótart.: 0,15 g Allergén: -	1 db alma Sótart.: 0,35 g Allergén: -	1 db banán Sótart.: 0,7 g Allergén: -	1 db laktózmentes joghurt Sótart.: - g Allergén: -	1 db laktózmentes joghurt Sótart.: 0,15 g Allergén: -	1 db Laktózmentes sajt Sótart.: 0,35 g Allergén: -
Ebéd:		Sertésraguleves, rizsfelfújt tej nélkül Sótart.: 6,9 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Tojásleves, sült hús, rizs, vegyes vágott savanyúság Sótart.: 4,4 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Burgonyaleves, Rakott brokkoli tejfől nélkül, 5 dkg kenyér Sótart.: 4,3 g Allergén: glutén, zeller, mustár	Kolbászos lencseleves tejfől nélkül, darás metélt Sótart.: 5,9 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Paradicsomleves, rántott szelet, rizs, ecetes cékla Sótart.: 5,4 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Reszeltésztalesves, zöldbabfőzelék tejfől nélkül, sült hús, 5 dkg kenyér Sótart.: 5,4 g Allergén: glutén, tojás, zeller	Kertészleves, csikos tokány tejfől nélkül ,csőtészta, csemege uborka édesítőszerrel Sótart.: 6,2 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár
Uzsonna:		1 db őszibarack Sótart.: - g Allergén: -	Diab.almakompót Sótart.: - g Allergén: -	1 db Laktózmentes joghurt Sótart.: - g Allergén: -	1 db laktózmentes sajt Sótart.: - g Allergén: -	Dinnye Sótart.: - g Allergén: -	1 db alma Sótart.: - g Allergén: -	Mákos piskóta Sótart.: - g Allergén: glutén, tej, tojás
Vacsora:		5 dkg Zala felvágott, 2 dkg margarin, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl diab.tea, paradicsom Napi össz. kalória: 2141,0600 kcal	Vagdalt konzerv, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl diab.tea , paradicsom Napi össz. kalória: 4810,1480kcal	5 dkg soproni felvágott, 2 dkg margarin,, 10 dkg rozskenyér, paprika 2,5 dl diab.tea Napi össz. kalória: 2419,0320 kcal	Lecsó , tarhonya, víz Napi össz. kalória: 2417,3510kcal	5 dkg Párizsi felvágott, 2 dkg margarin, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl diab.tea, Napi össz. kalória: 3389,0390kcal	2 db Laktózmentes sajt, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl diab.tea Napi össz. kalória: 2716,6840kcal	5 dkg Diákcsemege, 2 dkg margarin, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl diab.tea, uborka Napi össz. kalória: 2972,4290 kcal

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk. 2025.07.23.

Engedélyezem:

diétás szakács

diétetikus

élelmiszervezető

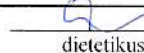
intézményvezető

Szociális Szolgáltató és Gondozási Központ Ajka, Gondozóház - Idősek Otthonai				31. ÉTLAP		2025. július 28. – augusztus 03.-ig		
Étkezések:	Étkezési típusok:	Hétfő:	Kedd:	Szerda:	Csütörtök:	Péntek:	Szombat:	Vasárnap:
Reggeli:	Fehérjeszegény - diabos	Házi májkrém, 10 dkg félbarna kenyér, lilahagyma, 2,5 dl diab.tea.	Sárgabarack lekvár, 2 dkg margarin, 10 dkg félbarna kenyér, 2,5 dl tej	2 db Diós búrkifli, 2,5 dl tej	Magyaros vajkrém, 2 db zsemle, 2,5 dl diab.tea, kínai kel saláta	1 db szárnyas májkrém, 10 dkg félbarna kenyér, 2,5 dl diab.tea	10 dkg kakaós kalács 2,5 dl diab.kakaó	2 db diab. méz mini, 2 dkg margarin, 10 dkg félbarna kenyér, 2,5 dl diab.tea
		Sótart.: 1,6 g Allergén: glutén	Sótart.: 2,5 g Allergén: glutén, tojás, tej	Sótart.: 0,6 g Allergén: glutén, tej, tojás	Sótart.: 3,1 g Allergén: glutén, tej	Sótart.: 1,2 g Allergén: glutén, tej	Sótart.: 2 g Allergén: glutén, zeller	Sótart.: 2 g Allergén: glutén, tej
Tízórai		1 db natúr joghurt	1 db kockasajt	1 db alma	1 db banán	1 db kefir	1 db natúr joghurt	1 db Kockasajt
		Sótart.: - g Allergén: -	Sótart.: 0,13 g Allergén: tej	Sótart.: 0,15 g Allergén: tej	Sótart.: 1,2 g Allergén: tej	Sótart.: - g Allergén: tej	Sótart.: 1 g Allergén: tej	Sótart.: 0,6 g Allergén: tej
Ebéd:		Sertésraguleves, rizsfelfújt	Tojásleves, borzas szelet, rizs, vegyes vágott savanyúság	Burgonyaleves, Rakott brokkoli, 5 dkg kenyér	Kolbászos lencseleves, darás metélt	Paradicsomleves, rántott szelet, rizs, ecetes cékla	Reszeltésztaleves, zöldbabfőzelék, sült hús, 5 dkg kenyér	Kertészeves, csikos tokány, csőteszta, csemege uborka édesítőszerrel
		Sótart.: 6,9 g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller, mustár	Sótart.: 4,4 g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller, mustár	Sótart.: 4,3 g Allergén: glutén, tej, zeller, mustár	Sótart.: 5,8 g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller, mustár	Sótart.: 6,1 g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller, mustár	Sótart.: 5,4 g Allergén: glutén, tojás, zeller	Sótart.: 6,2 g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller, mustár
Uzsonna:		1 db őszibarack	Diab.almakompót	1 db natúr joghurt	1 db kockasajt	Dinnye	1 db alma	Mákos piskóta
		Sótart.: - g Allergén: -	Sótart.: - g Allergén: -	Sótart.: - g Allergén: -	Sótart.: - g Allergén: -	Sótart.: - g Allergén: -	Sótart.: - g Allergén: -	Sótart.: - g Allergén: glutén, tej, tojás
Vacsora:		5 dkg Zala felvágott, 2 dkg margarin, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl diab.tea, paradicsom	Vagdalt konzerv, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl diab.tea, paradicsom	5 dkg soproni felvágott, 2 dkg margarin, 10 dkg rozskenyér, paprika 2,5 dl diab.tea	Lecsó, tarhonya, víz	5 dkg Párizsi felvágott, 2 dkg margarin, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl diab.tea	2 db Téliszalámis sajt, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl diab.tea	5 dkg Diákcsemege, 2 dkg margarin, 10 dkg rozskenyér, 2,5 dl diab.tea, uborka
		Napi össz. kalória: 2174,2050kcal	Napi össz. kalória: 4705,2080kcal	Napi össz. kalória: 2513,6630 kcal	Napi össz. kalória: 2404,3910kcal	Napi össz. kalória: 2641,2770kcal	Napi össz. kalória: 2514,0850kcal	Napi össz. kalória: 2991,5310 kcal
Reggeli:	Glutenmentes	Házi májkrém, 10 dkg gm. kenyér, lilahagyma, 2,5 dl tea,	Sárgabarack lekvár, 2 dkg margarin, 10 dkg gm. kenyér, 2,5 dl tea,	5 dkg olasz felvágott, 2 dkg margarin, 10 dkg gm. kenyér, 2,5 dl tea	Magyaros vajkrém, 10 dkg gm. kenyér, 2,5 dl tea, kínai kel saláta	1 db szárnyas májkrém, 10 dkg gm. kenyér, 2,5 dl tea	5 dkg tavaszi felvágott, 2 dkg margarin, 10 dkg gm. kenyér, 2,5 dl tea,	2 db méz mini, 2 dkg margarin, 10 dkg gm. kenyér, 2,5 dl tea
		Sótart.: 1,2 g Allergén: -	Sótart.: 1,1g Allergén: soja	Sótart.: 1,5 g Allergén: -	Sótart.: 1,5 g Allergén: -	Sótart.: - g Allergén: -	Sótart.: 1,6 g Allergén: zeller	Sótart.: 0,7 g Allergén: tej
Tízórai		1 db gyümölcsjoghurt	1 db Kockasajt	1 db alma	1 db banán	1 db kefir	1 db natúr joghurt	1 db Kockasajt
		Sótart.: - g Allergén: -	Sótart.: 0,13 g Allergén: tej	Sótart.: 0,6 g Allergén: tej	Sótart.: 1,2 g Allergén: tej	Sótart.: - g Allergén: tej	Sótart.: 1 g Allergén:tej	Sótart.: 0,6 g Allergén: tej
Ebéd:		Sertésraguleves, rizsfelfújt	Tojásleves gm., sült hús, rizs, vegyes vágott savanyúság	Burgonyaleves gm., Rakott brokkoli, 5 dkg gm.kenyér	Kolbászos lencseleves gm., darás metélt gm.	Paradicsomleves gm., rántott szelet gm., rizs, ecetes cékla	Reszeltésztaleves gm., zöldbabfőzelék gm., sült hús, 5 dkg gm.kenyér	Kertészeves gm., csikos tokány gm., gm.csőteszta, csemege uborka édesítőszerrel
		Sótart.: 6,9 g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller, mustár	Sótart.: 4,4 g Allergén: tej, tojás, zeller, mustár	Sótart.: 4,3 g Allergén: tej, zeller, mustár	Sótart.: 6,8 g Allergén: zeller, mustár	Sótart.: 5,8 g Allergén: tej, tojás, zeller, mustár	Sótart.: 5,4 g Allergén: tojás, zeller	Sótart.: 6,2 g Allergén: tej, tojás, zeller, mustár
Uzsonna		1 db őszibarack	1 db gyümölcslé	1 db natúr joghurt	1 db kockasajt	Dinnye	1 db alma	Mákos piskóta gluténm.
		Sótart.: - g Allergén: -	Sótart.: - g Allergén: -	Sótart.: - g Allergén: -	Sótart.: - g Allergén: -	Sótart.: - g Allergén: -	Sótart.: - g Allergén: -	Sótart.: - g Allergén: glutén, tej, tojás
Vacsora		5 dkg Zala felvágott, 2 dkg margarin, 10 dkg gm. kenyér, 2,5 dl tea, paradicsom	Vagdalt konzerv, 10 dkg Gm. kenyér, 2,5 dl tea paradicsom	5 dkg soproni felvágott, 2 dkg margarin, 10 dkg gm. kenyér, paprika, 2,5 dl tea,	Lecsó, gm. tarhonya, víz	5 dkg Párizsi felvágott, 2 dkg margarin, 10 dkg gm. kenyér, 2,5 dl tea,	2 db Téliszalámis sajt, 10 dkg gm. kenyér, 2,5 dl tea,	5 dkg Diákcsemege, 2 dkg margarin, 10 dkg gm kenyér, 2,5 dl tea, uborka
		Napi össz. kalória: 2161,8350 kcal	Napi össz. kalória: 5839,1430 kcal	Napi össz. kalória: 3371,2650kcal	Napi össz. kalória: 3012,9150 kcal	Napi össz. kalória: 3553,0630 kcal	Napi össz. kalória: 3669,9400 kcal	Napi össz. kalória: 3470,9410kcal
Reggeli:	Pépes normál:	Párolt csirkemáj, brokkolífozelék, 2,5 dl tea	5 dkg tavaszi felvágott, finomfozelék, 2,5 dl tea	5 dkg soproni felvágott, karfiolfőzelék, 2,5 dl tea	5 dkg soproni felvágott, sárgarépafozelék, 2,5 dl tea	5 dkg párizsi sertés, alma-zellerfozelék, 2,5 dl tea	5 dkg olasz felvágott, tökfozelék, 2,5 dl tea	5 dkg tavaszi felvágott, alma-karalábefőzelék, 2,5 dl tea
		Sótart.: 2,7 g Allergén: glutén	Sótart.: 2,5 g Allergén: glutén, soja, tej	Sótart.: 0,6 g Allergén: glutén, tej, tojás	Sótart.: 3,1 g Allergén: glutén, tej	Sótart.: 1,3 g Allergén: glutén, tej	Sótart.: 2 g Allergén: glutén, zeller	Sótart.: 2 g Allergén: glutén, tej
Tízórai		1 db gyümölcs joghurt	1 db natú joghurt	Almakompót, keksz	Szilvabefőtt, keksz	1 db kefir	1 db natúr joghurt	1 db natúr joghurt
		Sótart.: - g Allergén: -	Sótart.: 0,13 g Allergén: -	Sótart.: 0,15 g Allergén: tej	Sótart.: 1 g Allergén: tej	Sótart.: - g Allergén: tej	Sótart.: 1 g Allergén: tej	Sótart.: 0,6 g Allergén: tej
Ebéd:		sertésraguleves, gyümölcsmártás, párolt hús	Rántottleves, sült hús, burgonya	Burgonyaleves, Rakott brokkoli,	Zöldbableves, párolt csirkecomb, tökfozelék	Zellerkrémleves, Kőményes szelet, sárgarépafozelék	Karalábé leves, zöldbabfőzelék, sült hús,	zöldségleves, Natúr tokány,, párolt zöldség
		Sótart.: 6,9 g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller, mustár	Sótart.: 4,4 g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller, mustár	Sótart.: 4,3 g Allergén: glutén, tej, zeller, mustár	Sótart.: 5,8 g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller, mustár	Sótart.: 5,8 g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller, mustár	Sótart.: 5,4 g Allergén: glutén, tojás, zeller	Sótart.: 6,2 g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller, mustár
Uzsonna		Őszibarack befőtt, háztartási keksz	1 db Gyümölcslé	1 db puding poharas	1 db natúr joghurt	Dinnye	Almakompót, keksz	Kakaós piskóta
		Sótart.: - g Allergén: -	Sótart.: - g Allergén: -	Sótart.: - g Allergén: -	Sótart.: - g Allergén: -	Sótart.: - g Allergén: -	Sótart.: - g Allergén: -	Sótart.: - g Allergén: glutén, tej, tojás
Vacsora		5 dkg Zala felvágott, sárgarépafozelék, 2,5 dl tea	Tejbedara, kakaó szórat, 2,5 dl tea	Párolt hal, gyümölcsmártás, 2,5 dl tea	virslí, finomfozelék, víz	Párolt csirkecomb, párolt zöldség, 2,5 dl tea	Párolt hús, almamártás, 2,5 dl tea	Párolt hal, brokkolífozelék, 2,5 dl tea
		Napi össz. kalória: 2364,9860kcal	Napi össz. kalória: 4647,8020 kcal	Napi össz. kalória: 2628,2220 kcal	Napi össz. kalória: 2296,1520kcal	Napi össz. kalória: 3117,2850 kcal	Napi össz. kalória: 2173,6150 kcal	Napi össz. kalória: 2580,4410 kcal

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk: 2025.07.23.

Engedélyezem:


diétás szakács


diétetikus

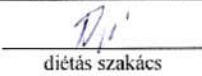

élelmezésvezető


intézményvezető

Étkezés k:	Étkezési típusok:	Hétfő:	Kedd:	Szerda:	Csütörtök:	Péntek:	Szombat:	Vasárnap:
Reggeli:	Pépes diabetikus:	Párolt csirkemáj, brokkolífőzelék, 2,5 dl diab. tea	5 dkg tavaszi felvágott, finomfőzelék, 2,5 dl diab.tea	5 dkg soproni felvágott, karfiolfőzelék, 2,5 dl diab.tea	5 dkg soproni felvágott, sárgarépa-főzelék, 2,5 dl diab.tea	5 dkg párizsi sertés, alma-zellerfőzelék, 2,5 dl diab.tea	5 dkg olasz felvágott, tökfőzelék, 2,5 dl diab.tea	5 dkg tavaszi felvágott, alma-karalábefőzelék, 2,5 dl diab.tea
		Sótart: 2,7 g Allergén: glutén	Sótart: 2,5 g Allergén: glutén, sója, tej	Sótart: 0,6 g Allergén: glutén, tej, tojás	Sótart: 3,1 g Allergén: glutén, tej	Sótart: 1,3 g Allergén: glutén, tej	Sótart: 2 g Allergén: glutén, zeller	Sótart: 2 g Allergén: glutén, tojás
Tízórai		1 db natúr joghurt	1 db natú joghurt	Diab.almakompót, keksz	Diab.meggybefőtt, keksz	1 db kefir	1 db natúr joghurt	1 db natúr joghurt
		Sótart: - g Allergén: -	Sótart: 0,13 g Allergén: tej	Sótart: 0,15 g Allergén: tej	Sótart: 1,2 g Allergén: tojás	Sótart: - g Allergén: -	Sótart: 1 g Allergén: tojás	Sótart: 0,6 g Allergén: tojás
Ebéd:		sertésraguleves, gyümölcsmártás, párolt hús	Rántottleves, sült hús,burgonya	Burgonyaleves, Rakott brokkoli,	Zöldbableves, párolt csirkecomb, tökfőzelék	Zellerkrémleves,Köményes szelet, sárgarépa-főzelék	Karalábé leves, zöldbabfőzelék, sült hús,	zöldségleves, Natúr tokány,, párolt zöldség
		Sótart: 6,9 g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller, mustár	Sótart: 4,4 g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller, mustár	Sótart: 4,3 g Allergén: glutén, tej, zeller, mustár	Sótart: 5,8 g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller, mustár	Sótart: 5,8 g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller, mustár	Sótart: 5,4 g Allergén: glutén, tojás, zeller	Sótart: 6,2 g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller, mustár
Úzsonna		Diab. meggybefőtt, keksz	Diab.almakompót, keksz	1 db natúr joghurt	1 db natúr joghurt	Dinnye	Diab.almakompót, keksz	Kakaós piskóta
		Sótart: - g Allergén: -	Sótart: - g Allergén: -	Sótart: - g Allergén: -	Sótart: - g Allergén: -	Sótart: - g Allergén: -	Sótart: - g Allergén: -	Sótart: - g Allergén: glutén, tej, tojás
Vacsora		5 dkg Zala felvágott, sárgarépa-főzelék, 2,5 dl diab.tea	Tejbedara, kakaó szórát, 2,5 dl diab.tea	Párolt hal, gyümölcsmártás, 2,5 dl diab.tea	virslí, finomfőzelék, víz	Párolt csirkecomb, párolt zöldség, 2,5 dl diab.tea	Párolt hús, almamártás, 2,5 dl diab.tea	Párolt hal, brokkolífőzelék, 2,5 dl diab.tea
		Napi össz. kalória: 2364,9860kcal	Napi össz. kalória: 4647,8020 kcal	Napi össz. kalória: 3628,2220 kcal	Napi össz. kalória: 2296,1520kcal	Napi össz. kalória: 3117,2850 kcal	Napi össz. kalória: 2174,6130 kcal	Napi össz. kalória: 2589,4410 kcal
Reggeli:	Pépes epés:	Párolt csirkemáj, brokkolífőzelék, 2,5 dl tea	5 dkg tavaszi felvágott, finomfőzelék tej nélkül, 2,5 dl tea	5 dkg soproni felvágott, karfiolfőzelék, 2,5 dl tea	5 dkg soproni felvágott, sárgarépa-főzelék, 2,5 dl tea	5 dkg párizsi sertés, alma-zellerfőzelék tej nélkül, 2,5 dl tea	5 dkg olasz felvágott, tökfőzelék tejföl nélkül, 2,5 dl tea	5 dkg tavaszi felvágott, alma-karalábefőzelék tej nélkül, 2,5 dl tea
		Sótart: 2,7 g Allergén: glutén	Sótart: 2,5 g Allergén: glutén, sója, tej	Sótart: 0,6 g Allergén: glutén, tojás	Sótart: 3,1 g Allergén: glutén, tej	Sótart: 1,3 g Allergén: glutén, tej	Sótart: 2 g Allergén: glutén, zeller	Sótart: 2 g Allergén: glutén, tej
Tízórai		1 db gyümölcs joghurt	1 db natú joghurt	Almakompót, keksz	Szilvabefőtt, keksz	1 db kefir	1 db natúr joghurt	1 db natúr joghurt
		Sótart: - g Allergén: -	Sótart: 0,13 g Allergén: tej	Sótart: 0,15 g Allergén: tojás	Sótart: 1,2 g Allergén: tojás	Sótart: - g Allergén: -	Sótart: 1 g Allergén: tojás	Sótart: 0,6 g Allergén: tojás
Ebéd:		sertésraguleves, gyümölcsmártás tej nélkül, párolt hús	Rántottleves, sült hús,burgonya	Burgonyaleves, Rakott brokkoli tejföl nélkül,	Zöldbableves, párolt csirkecomb, tökfőzelék tejföl nélkül	Zellerkrémleves,Köményes szelet, sárgarépa-főzelék	Karalábé leves, zöldbabfőzelék tejföl nélkül, sült hús,	zöldségleves, Natúr tokány,, párolt zöldség
		Sótart: 6,9 g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller, mustár	Sótart: 4,4 g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller, mustár	Sótart: 4,3 g Allergén: glutén, tej, zeller, mustár	Sótart: 5,8 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Sótart: 5,8 g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller, mustár	Sótart: 5,4 g Allergén: glutén, tojás, zeller	Sótart: 6,2 g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller, mustár
Úzsonna		Őszibarack befőtt, keksz	1 db Gyümölcslé	1 db puding poharas	1 db natúr joghurt	Dinnye	Almakompót, keksz	Kakaós piskóta
		Sótart: - g Allergén: -	Sótart: - g Allergén: -	Sótart: - g Allergén: -	Sótart: - g Allergén: -	Sótart: - g Allergén: -	Sótart: - g Allergén: -	Sótart: - g Allergén: glutén, tej, tojás
Vacsora		5 dkg Zala felvágott, sárgarépa-főzelék, 2,5 dl tea	Tejbedara, kakaó szórát laktózmentes tejből, 2,5 dl tea	Párolt hal, gyümölcsmártás tejföl nélkül, 2,5 dl tea	virslí, finomfőzelék tej nélkül, víz	Párolt csirkecomb, párolt zöldség, 2,5 dl tea	Párolt hús, almamártás, 2,5 dl tea	Párolt hal, brokkolífőzelék, 2,5 dl tea
		Napi össz. kalória: 2364,9860kcal	Napi össz. kalória: 4647,8020 kcal	Napi össz. kalória: 3628,2220 kcal	Napi össz. kalória: 2296,1520kcal	Napi össz. kalória: 3117,2850 kcal	Napi össz. kalória: 2174,6130 kcal	Napi össz. kalória: 2589,4410 kcal
Reggeli:	Pépes tejmentes	Párolt csirkemáj, brokkolífőzelék, 2,5 dl tea	5 dkg tavaszi felvágott, finomfőzelék tej nélkül, 2,5 dl tea	5 dkg soproni felvágott, karfiolfőzelék, 2,5 dl tea	5 dkg soproni felvágott, sárgarépa-főzelék, 2,5 dl tea	5 dkg párizsi sertés, alma-zellerfőzelék tej nélkül, 2,5 dl tea	5 dkg olasz felvágott, tökfőzelék tejföl nélkül, 2,5 dl tea	5 dkg tavaszi felvágott, alma-karalábefőzelék tej nélkül, 2,5 dl tea
		Sótart: 2,7 g Allergén: glutén	Sótart: 2,6 g Allergén: glutén, sója	Sótart: 1,5 g Allergén: glutén	Sótart: 3,1 g Allergén: glutén	Sótart: 1,4 g Allergén: glutén	Sótart: 2 g Allergén: glutén, zeller	Sótart: 1,8 g Allergén: glutén
Tízórai		1 db laktózmentes joghurt	1 db laktózmentes joghurt	Almakompót, keksz	Szilvabefőtt, keksz	1 db laktózmentes joghurt	1 db laktózmentes joghurt	1 db Laktózmentes joghurt
		Sótart: - g Allergén: -	Sótart: 0,15 g Allergén: -	Sótart: 0,35 g Allergén: -	Sótart: 0,7 g Allergén: -	Sótart: - g Allergén: -	Sótart: 0,15 g Allergén: -	Sótart: 0,35 g Allergén: -
Ebéd:		sertésraguleves, gyümölcsmártás tej nélkül, párolt hús	Rántottleves, sült hús,burgonya	Burgonyaleves, Rakott brokkoli tejföl nélkül,	Zöldbableves, párolt csirkecomb, tökfőzelék tejföl nélkül	Zellerkrémleves,Köményes szelet, sárgarépa-főzelék	Karalábé leves, zöldbabfőzelék tejföl nélkül, sült hús,	zöldségleves, Natúr tokány,, párolt zöldség
		Sótart: 6,9 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Sótart: 4,4 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Sótart: 4,3 g Allergén: glutén, zeller, mustár	Sótart: 5,9 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Sótart: 5,8 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Sótart: 5,4 g Allergén: glutén, tojás, zeller	Sótart: 6,2 g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller, mustár
Úzsonna		Őszibarack befőtt, keksz	1 db Gyümölcslé	1 db Laktózmentes joghurt	1 db laktózmentes joghurt	Dinnye	Almakompót, keksz	Kakaós piskóta
		Sótart: - g Allergén: -	Sótart: - g Allergén: -	Sótart: - g Allergén: -	Sótart: - g Allergén: -	Sótart: - g Allergén: -	Sótart: - g Allergén: -	Sótart: - g Allergén: glutén, tej, tojás
Vacsora.		5 dkg Zala felvágott, sárgarépa-főzelék, 2,5 dl tea	Tejbedara, kakaó szórát laktózmentes tejből, 2,5 dl tea	Párolt hal, gyümölcsmártás tejföl nélkül, 2,5 dl tea	virslí, finomfőzelék tej nélkül, víz	Párolt csirkecomb, párolt zöldség, 2,5 dl tea	Párolt hús, almamártás, 2,5 dl tea	Párolt hal, brokkolífőzelék, 2,5 dl tea
		Napi össz. kalória: 2364,9860kcal	Napi össz. kalória: 4647,8020 kcal	Napi össz. kalória: 3628,2220 kcal	Napi össz. kalória: 2296,1520kcal	Napi össz. kalória: 3117,2850 kcal	Napi össz. kalória: 2174,6130 kcal	Napi össz. kalória: 2589,4410 kcal

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk. 2025.07.23.

Engedélyezem:


diétás szakács


diétetikus


élelmiszezsvezető


intézményvezető

Ebéd típusok	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Normál:	Sertésraguleves, rizsfelfújt	Tojásleves, borzas szelet, rizs, vegyes vágott savanyúság	Burgonyaleves, Rakott brokkoli, 5 dkg kenyér	Kolbászos lencseleves, darás metélt	Paradicsomleves, rántott szelet, rizs, ecetes cékla	Reszelttésztalesves, zöldbabfőzelék, sült hús, 5 dkg kenyér	Kertészleves, csikos tokány ,csőtészta, csemege uborka édesítőszerrel
	Sótart: 6,9 g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller, mustár	Sótart: 4,4 g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller, mustár	Sótart: 4,3 g Allergén: glutén, tej, zeller, mustár	Sótart: 5,8 g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller, mustár	Sótart: 6,1 g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller, mustár	Sótart: 5,4 g Allergén: glutén, tojás, zeller	Sótart: 6,2 g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller, mustár
Diabetikus:	Sertésraguleves, rizsfelfújt	Tojásleves, borzas szelet, rizs, vegyes vágott savanyúság	Burgonyaleves, Rakott brokkoli, 5 dkg kenyér	Kolbászos lencseleves, darás metélt	Paradicsomleves, rántott szelet, rizs, ecetes cékla	Reszelttésztalesves, zöldbabfőzelék, sült hús, 5 dkg kenyér	Kertészleves, csikos tokány ,csőtészta, csemege uborka édesítőszerrel
	Sótart: 6,9 g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller, mustár	Sótart: 4,4 g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller, mustár	Sótart: 4,3 g Allergén: glutén, tej, zeller, mustár	Sótart: 5,8 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Sótart: 5,8 g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller, mustár	Sótart: 5,4 g Allergén: glutén, tojás, zeller	Sótart: 6,2 g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller, mustár
Epés:	Sertésraguleves, rizsfelfújt tej nélkül	Rántott leves, sült hús, rizs, meggybefőtt	Burgonyaleves , Rakott brokkoli tejföl nélkül, 5 dkg kenyér	Zöldbableves, darás metélt	Zellerpüréleves, Köményes szelet, rizs	Zöldségleves, zöldbabfőzelék tejföl nélkül, sült hús, 5 dkg kenyér	zöldségleves, Natúr tokány csőtészta, meggybefőtt
	Sótart: 6,7 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Sótart: 2,8 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Sótart: 6,4 g Allergén: glutén, zeller, mustár	Sótart: 5,9 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Sótart: 6,3 g Allergén: glutén, zeller, mustár	Sótart: 5,1 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Sótart: 5,7 g Allergén: glutén, zeller
Diabos-epés:	Sertésraguleves, rizsfelfújt tej nélkül	Rántott leves, sült hús, rizs, diab.meggybefőtt	Burgonyaleves , Rakott brokkoli tejföl nélkül, 5 dkg kenyér	Zöldbableves, darás metélt	Zellerpüréleves, Köményes szelet, rizs	Zöldségleves, zöldbabfőzelék tejföl nélkül, sült hús, 5 dkg kenyér	zöldségleves, Natúr tokány csőtészta, diab.meggybefőtt
	Sótart: 6,7 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Sótart: 2,8 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Sótart: 6,4 g Allergén: glutén, zeller, mustár	Sótart: 5,9 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Sótart: 6,3 g Allergén: glutén, zeller, mustár	Sótart: 5,1 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Sótart: 5,7 g Allergén: glutén, zeller
Fekélybeteg:	Sertésraguleves, rizsfelfújt tej nélkül	Rántott leves, sült hús, rizs, meggybefőtt	Burgonyaleves , Rakott brokkoli tejföl nélkül, 5 dkg kenyér	Zöldbableves, darás metélt	Zellerpüréleves, Köményes szelet, rizs	Zöldségleves, zöldbabfőzelék tejföl nélkül, sült hús, 5 dkg kenyér	zöldségleves, Natúr tokány csőtészta, meggybefőtt
	Sótart: 6,7 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Sótart: 2,8 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Sótart: 6,4 g Allergén: glutén, zeller, mustár	Sótart: 5,9 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Sótart: 6,3 g Allergén: glutén, zeller, mustár	Sótart: 5,1 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Sótart: 5,7 g Allergén: glutén, zeller
Diabos fekélybeteg:	Sertésraguleves, rizsfelfújt tej nélkül	Rántott leves, sült hús, rizs, diab.meggybefőtt	Burgonyaleves , Rakott brokkoli tejföl nélkül, 5 dkg kenyér	Zöldbableves, darás metélt	Zellerpüréleves, Köményes szelet, rizs	Zöldségleves, zöldbabfőzelék tejföl nélkül, sült hús, 5 dkg kenyér	zöldségleves, Natúr tokány csőtészta, diab.meggybefőtt
	Sótart: 6,7 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Sótart: 2,8 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Sótart: 6,4 g Allergén: glutén, zeller, mustár	Sótart: 5,9 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Sótart: 6,3 g Allergén: glutén, zeller, mustár	Sótart: 5,1 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Sótart: 5,7 g Allergén: glutén, zeller
Gluténmentes:	Sertésraguleves, rizsfelfújt	Tojásleves gm., sült hús, rizs, vegyes vágott savanyúság	Burgonyaleves gm., Rakott brokkoli, 5 dkg gm.kenyér	Kolbászos lencseleves gm., darás metélt gm.	Paradicsomleves gm., rántott szelet gm., rizs, ecetes cékla	Reszelttésztalesves gm., zöldbabfőzelék gm., sült hús, 5 dkg gm.kenyér	Kertészleves gm., csikos tokány gm.,gm.csőtészta, csemege uborka édesítőszerrel
	Sótart: 6,9 g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller, mustár	Sótart: 4,4 g Allergén: tej, tojás, zeller, mustár	Sótart: 4,3 g Allergén: tej, zeller, mustár	Sótart: 6,8 g Allergén: zeller, mustár	Sótart: 5,8 g Allergén: tej, tojás, zeller, mustár	Sótart: 5,4 g Allergén: tojás, zeller	Sótart: 6,2 g Allergén: tej, tojás, zeller, mustár
Tejmentes	Sertésraguleves, rizsfelfújt tej nélkül	Tojásleves, sült hús, rizs, vegyes vágott savanyúság	Burgonyaleves, Rakott brokkoli tejföl nélkül, 5 dkg kenyér	Kolbászos lencseleves tejföl nélkül, darás metélt	Paradicsomleves, rántott szelet, rizs, ecetes cékla	Reszelttésztalesves, zöldbabfőzelék tejföl nélkül, sült hús, 5 dkg kenyér	Kertészleves, csikos tokány tejföl nélkül ,csőtészta, csemege uborka édesítőszerrel
	Sótart: 6,9 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Sótart: 4,4 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Sótart: 4,3 g Allergén: glutén, zeller, mustár	Sótart: 5,9 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Sótart: 5,8 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Sótart: 5,4 g Allergén: glutén, tojás, zeller	Sótart: 6,2 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár
Tejmentes-epés	Sertésraguleves, rizsfelfújt tej nélkül	Rántott leves, sült hús, rizs, meggybefőtt	Burgonyaleves , Rakott brokkoli tejföl nélkül, 5 dkg kenyér	Zöldbableves, darás metélt	Zellerpüréleves, Köményes szelet, rizs	Zöldségleves, zöldbabfőzelék tejföl nélkül, sült hús, 5 dkg kenyér	zöldségleves, Natúr tokány csőtészta, meggybefőtt
	Sótart: 6,7 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Sótart: 2,8 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Sótart: 6,4 g Allergén: glutén, zeller, mustár	Sótart: 5,9 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Sótart: 6,3 g Allergén: glutén, zeller, mustár	Sótart: 5,1 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Sótart: 5,7 g Allergén: glutén, zeller
Fehérjeszegény diabetikus:	Sertésraguleves, rizsfelfújt	Tojásleves, borzas szelet, rizs, vegyes vágott savanyúság	Burgonyaleves, Rakott brokkoli, 5 dkg kenyér	Kolbászos lencseleves, darás metélt	Paradicsomleves, rántott szelet, rizs, ecetes cékla	Reszelttésztalesves, zöldbabfőzelék, sült hús, 5 dkg kenyér	Kertészleves, csikos tokány ,csőtészta, csemege uborka édesítőszerrel
	Sótart: 6,9 g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller, mustár	Sótart: 2,8 g Allergén: glutén, tej, tojás, zeller, mustár	Sótart: 5,3 g Allergén: glutén, zeller, mustár	Sótart: 5,1 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Sótart: 7 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Sótart: 5,4 g Allergén: glutén, tojás, zeller	Sótart: 6,6 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár
Coleszterin szegény:	Sertésraguleves, rizsfelfújt tej nélkül	Rántott leves, sült hús, rizs, diab.meggybefőtt	Burgonyaleves , Rakott brokkoli tejföl nélkül, 5 dkg kenyér	Zöldbableves, darás metélt	Zellerpüréleves, Köményes szelet, rizs	Zöldségleves, zöldbabfőzelék tejföl nélkül, sült hús, 5 dkg kenyér	zöldségleves, Natúr tokány csőtészta, diab.meggybefőtt
	Sótart: 6,7 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Sótart: 2,8 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Sótart: 6,4 g Allergén: glutén, zeller, mustár	Sótart: 5,9 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Sótart: 6,3 g Allergén: glutén, zeller, mustár	Sótart: 5,1 g Allergén: glutén, tojás, zeller, mustár	Sótart: 5,7 g Allergén: glutén, zeller

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk. 2025.07.23.

Engedélyezem:

diétás szakács

dietetikuss

élelmiszervezető

intézményvezető