

11. hét	Idős normál	Natív cukormentes	Epekímélő	Gluténmentes, epés
<b>2019.03.11</b> <b>Hétfő</b>	Karfiolleves <sup>(1,7)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Párolt csirkemellfilé Főtt burgonya 1/2 Gyümölcs Paradicsom mártás <sup>(1,9)</sup>	Karfiolleves <sup>(1,7)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Párolt csirkemellfilé Főtt burgonya 1/2 Gyümölcs Paradicsom mártás <sup>(1,9)</sup>	Zöldségleves alap <sup>(9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Párolt csirkemellfilé Főtt burgonya 1/2 Alma mártás <sup>(1,7)</sup> Gyümölcs	Karfiolleves Levesbetét GM Párolt csirkemellfilé Főtt burgonya 1/2 Alma mártás Gyümölcs
	E: 822kcal, zsír: 24,1g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 40g, CH: 108,7g, Cuk: 10g, Só: 1,9g, Ca: 104,8mg	E: 804kcal, zsír: 24,3g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 40,7g, CH: 103g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 106mg	E: 842kcal, zsír: 18,7g, tel.zsír: 3,1g, feh.: 40,2g, CH: 123,1g, Cuk: 22g, Só: 2,2g, Ca: 237,9mg	E: 848kcal, zsír: 21,6g, tel.zsír: 2,5g, feh.: 36,3g, CH: 125,7g, Cuk: 23,6g, Só: 1,8g, Ca: 88,3mg
<b>2019.03.12</b> <b>Kedd</b>	Hamis gulyásleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Kertifőzelék joghurtos <sup>(1,7)</sup> Csirkepörkölt Túró desszert <sup>(5,7)</sup>	Hamis gulyásleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Csirkepörkölt Kertifőzelék joghurtos <sup>(1,7)</sup> Gyümölcs	Hamis gulyásleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Csirkepörkölt Tészta köret <sup>(1)</sup> Gyümölcs	Hamis gulyásleves Levesbetét GM Csirkepörkölt Tészta köret GM Gyümölcs
	E: 882kcal, zsír: 44,3g, tel.zsír: 8,4g, feh.: 37,3g, CH: 92,2g, Cuk: 12,5g, Só: 2,6g, Ca: 370,5mg	E: 818kcal, zsír: 39,6g, tel.zsír: 4g, feh.: 30,7g, CH: 93g, Cuk: 0g, Só: 2,4g, Ca: 208,6mg	E: 888kcal, zsír: 33,8g, tel.zsír: 2,4g, feh.: 31,6g, CH: 123,7g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 101,5mg	E: 896kcal, zsír: 34,3g, tel.zsír: 2,8g, feh.: 23,8g, CH: 131,1g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 104mg
<b>2019.03.13</b> <b>Szerda</b>	Csontleves <sup>(9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Pritaminos rizseshús (szárnyas) Mongol saláta	Csontleves <sup>(9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Pritaminos rizseshús (szárnyas) Mongol saláta	Csontleves <sup>(9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Pritaminos rizseshús (szárnyas) Alma befőtt	Csontleves <sup>(9)</sup> Levesbetét GM Pritaminos rizseshús (szárnyas) Alma befőtt
	E: 687kcal, zsír: 21,8g, tel.zsír: 1g, feh.: 26,6g, CH: 102,1g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 123,9mg	E: 715kcal, zsír: 22g, tel.zsír: 1g, feh.: 27,5g, CH: 107,6g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 125,4mg	E: 761kcal, zsír: 22g, tel.zsír: 1g, feh.: 26,2g, CH: 120,2g, Cuk: 14,6g, Só: 1,6g, Ca: 101,9mg	E: 766kcal, zsír: 22,2g, tel.zsír: 1g, feh.: 25,2g, CH: 121,7g, Cuk: 14,6g, Só: 1,6g, Ca: 102,4mg
<b>2019.03.14</b> <b>Csütörtök</b>	Csurgatott tojásleves <sup>(1,3)</sup> Tejfölös tökfőzelék <sup>(1,7)</sup> Szárnys vagdalt (sütőben sütve) <sup>(1,3)</sup> Gyümölcs	Csurgatott tojásleves <sup>(1,3)</sup> Tejfölös tökfőzelék <sup>(1,7)</sup> Szárnys vagdalt (sütőben sütve) <sup>(1,3)</sup> Gyümölcs	Rántott leves <sup>(1)</sup> Pírított zsemlekočka <sup>(1)</sup> Tejfölös tökfőzelék <sup>(1,7)</sup> Párolt vagdalt <sup>(1,3)</sup> Gyümölcs	Csurgatott tojásleves GM <sup>(3)</sup> Tökfőzelék kaporos Majorannás csirke tokány Gyümölcs
	E: 851kcal, zsír: 33,7g, tel.zsír: 5,6g, feh.: 49,9g, CH: 83,8g, Cuk: 8g, Só: 2,8g, Ca: 145,6mg	E: 797kcal, zsír: 33,6g, tel.zsír: 5,6g, feh.: 49,1g, CH: 71,7g, Cuk: 0g, Só: 2,4g, Ca: 140,2mg	E: 882kcal, zsír: 45g, tel.zsír: 5,9g, feh.: 26,7g, CH: 88,4g, Cuk: 8g, Só: 3g, Ca: 135,2mg	E: 552kcal, zsír: 31,6g, tel.zsír: 2,7g, feh.: 20,4g, CH: 57,7g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 107,1mg
<b>2019.03.15</b> <b>Péntek</b>	Brokkoli krémleves <sup>(1,7)</sup> Pírított zsemlekočka <sup>(1)</sup> Bolognai spagetti <sup>(1)</sup> Reszelt sajt <sup>(7)</sup> Gyümölcs	Brokkoli krémleves <sup>(1,7)</sup> Pírított zsemlekočka <sup>(1)</sup> Bolognai spagetti <sup>(1)</sup> Reszelt sajt <sup>(7)</sup> Gyümölcs	Brokkoli krémleves <sup>(1,7)</sup> Pírított zsemlekočka <sup>(1)</sup> Húsos-zöldséges tészta <sup>(1)</sup> Reszelt sajt <sup>(7)</sup> Gyümölcs	Brokkoli krémleves Köles golyó Húsos-zöldséges tészta Reszelt sajt <sup>(7)</sup> Gyümölcs
	E: 1 082kcal, zsír: 48,8g, tel.zsír: 8,9g, feh.: 41,8g, CH: 112,4g, Cuk: 0g, Só: 2,9g, Ca: 517,2mg	E: 1 051kcal, zsír: 49,6g, tel.zsír: 9,1g, feh.: 40,4g, CH: 104,4g, Cuk: 0g, Só: 2,9g, Ca: 515,2mg	E: 961kcal, zsír: 33,8g, tel.zsír: 9,5g, feh.: 51g, CH: 111,2g, Cuk: 0g, Só: 2,9g, Ca: 501,3mg	E: 921kcal, zsír: 30,6g, tel.zsír: 7,6g, feh.: 40,2g, CH: 119,6g, Cuk: 1,1g, Só: 4,7g, Ca: 322,5mg

**Jó étvágyat kívánunk!**

**Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!**

1. Glutént tartalmazó gabona, 2. Rákfélék és azokból készült termékek, 3. Tojás és abból készült termékek, 4. Halak és azokból készült termékek, 5. Földimogyoró és abból készült termékek, 6. Szójabab és abból készült termékek, 7. Tej és abból készült termékek, 8. Diófélék, 9. Zeller és abból készült termékek, 10. Mustár és abból készült termékek, 11. Szezámag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfürt

## Étlap 2019. március 11. - 2019. március 17.

**Idősek**

<b>2019.03.16 Szombat</b>	Zöldségkrémleves <sup>(1)</sup> Pirított zsemlekočka <sup>(1)</sup> Csikós szelet <sup>(1,7)</sup> Galuska <sup>(1,3)</sup>	Zöldségkrémleves <sup>(1)</sup> Pirított zsemlekočka <sup>(1)</sup> Csikós szelet <sup>(1,7)</sup> Galuska <sup>(1,3)</sup>	Zöldségleves <sup>(9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Virslis sertés szelet Galuska <sup>(1,3)</sup>	Zöldségleves <sup>(9)</sup> Levesbetét GM Virslis sertés szelet Párolt rizs
	E: 984kcal, zsír: 43,8g, tel.zsír: 8,8g, feh.: 38,7g, CH: 102,5g, Cuk: 0g, Só: 2,6g, Ca: 101mg	E: 984kcal, zsír: 43,8g, tel.zsír: 8,8g, feh.: 38,7g, CH: 102,5g, Cuk: 0g, Só: 2,6g, Ca: 101mg	E: 881kcal, zsír: 34,2g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 40,1g, CH: 94,4g, Cuk: 0g, Só: 2,5g, Ca: 94,1mg	E: 780kcal, zsír: 29,9g, tel.zsír: 2,7g, feh.: 34,1g, CH: 86,7g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 107,8mg
<b>2019.03.17 Vasárnap</b>	Zöldborsóleves <sup>(1)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Brassói aprópecsenye Csemege uborka <sup>(10)</sup>	Zöldborsóleves <sup>(1)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Brassói aprópecsenye Kovászos uborka <sup>(1)</sup>	Zöldborsóleves püre <sup>(1)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Brassói aprópecsenye Cékla saláta	Zöldborsóleves püre Levesbetét GM Brassói aprópecsenye Cékla saláta
	E: 837kcal, zsír: 35,3g, tel.zsír: 5g, feh.: 38,3g, CH: 87,3g, Cuk: 5g, Só: 2,6g, Ca: 110,6mg	E: 862kcal, zsír: 39,3g, tel.zsír: 5,4g, feh.: 38,9g, CH: 83,7g, Cuk: 0g, Só: 4,5g, Ca: 98,7mg	E: 786kcal, zsír: 27,7g, tel.zsír: 2,1g, feh.: 38,4g, CH: 91,2g, Cuk: 0g, Só: 3,1g, Ca: 114,3mg	E: 786kcal, zsír: 27,6g, tel.zsír: 2,2g, feh.: 37g, CH: 93,3g, Cuk: 0g, Só: 3,2g, Ca: 113,1mg

**Jó étvágyat kívánunk!  
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!**

1. Glutént tartalmazó gabona, 2. Rákfélék és azokból készült termékek, 3. Tojás és abból készült termékek, 4. Halak és azokból készült termékek, 5. Földimogyoró és abból készült termékek, 6. Szójabab és abból készült termékek, 7. Tej és abból készült termékek, 8. Diófélék, 9. Zeller és abból készült termékek, 10. Mustár és abból készült termékek, 11. Szezám és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűt