

24. hét	Idős normál	Natív cukormentes	Epekímélő	Gluténmentes, epés
2019.06.10 Hétfő	Májgombóclevés ^(1,3) Rakott burgonya ^(3,6,7) Savanyúság	Májgombóclevés ^(1,3) Rakott burgonya ^(3,6,7) Savanyúság	Májgombóclevés ^(1,3) Rakott burgonya virslis ⁽⁷⁾ Meggy kompót	Csirkeragu leves ⁽⁹⁾ Levesbetét GM Rakott burgonya virslis ⁽⁷⁾ Meggy kompót
	E: 942kcal, zsír: 43g, tel.zsír: 15,3g, feh.: 34,4g, CH: 101,7g, Cuk: 0g, Só: 5,8g, Ca: 161,9mg	E: 942kcal, zsír: 43g, tel.zsír: 15,3g, feh.: 34,4g, CH: 101,7g, Cuk: 0g, Só: 5,8g, Ca: 161,9mg	E: 1 043kcal, zsír: 42,7g, tel.zsír: 13,8g, feh.: 35,2g, CH: 125,9g, Cuk: 20g, Só: 4,5g, Ca: 171,5mg	E: 980kcal, zsír: 38,7g, tel.zsír: 8,2g, feh.: 38,3g, CH: 112,3g, Cuk: 20g, Só: 3,2g, Ca: 175,4mg
2019.06.11 Kedd	Fahéjas szilva krémleves ⁽⁷⁾ Csupaki sertésragu ^(1,9) Galuska ^(1,3)	Fahéjas szilva krémleves ⁽⁷⁾ Csupaki sertésragu ^(1,9) Galuska ^(1,3)	Fahéjas szilva krémleves Majorannás sertés aprópecsenye Galuska ^(1,3)	Fahéjas szilva krémleves Majorannás sertés aprópecsenye Főtt burgonya
	E: 1 035kcal, zsír: 29,1g, tel.zsír: 5,6g, feh.: 42,8g, CH: 142,3g, Cuk: 20g, Só: 2,8g, Ca: 284,7mg	E: 907kcal, zsír: 28,1g, tel.zsír: 5g, feh.: 39g, CH: 116,7g, Cuk: 0g, Só: 2,6g, Ca: 156,2mg	E: 859kcal, zsír: 22,5g, tel.zsír: 1,9g, feh.: 33,8g, CH: 124,1g, Cuk: 20g, Só: 1,9g, Ca: 45,3mg	E: 696kcal, zsír: 16,8g, tel.zsír: 0,9g, feh.: 29,6g, CH: 104g, Cuk: 20g, Só: 1,4g, Ca: 66,6mg
2019.06.12 Szerda	Lebbencsleves ^(1,9) Párolt csirkemellfilé Tökfőzelék ^(1,7)	Lebbencsleves ^(1,9) Párolt csirkemellfilé Tökfőzelék ^(1,7)	Lebbencsleves ⁽¹⁾ Párolt csirkemellfilé Tökfőzelék ^(1,7)	Lebbencsleves Párolt csirkemellfilé Tökfőzelék ⁽⁷⁾
	E: 666kcal, zsír: 26,8g, tel.zsír: 5,3g, feh.: 38,5g, CH: 65,8g, Cuk: 3g, Só: 2g, Ca: 211,3mg	E: 604kcal, zsír: 25,6g, tel.zsír: 4,3g, feh.: 34,9g, CH: 57g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 104,9mg	E: 619kcal, zsír: 24,5g, tel.zsír: 4,4g, feh.: 37,5g, CH: 60,3g, Cuk: 3g, Só: 1,9g, Ca: 209,6mg	E: 693kcal, zsír: 28,9g, tel.zsír: 5,1g, feh.: 38,4g, CH: 68,3g, Cuk: 0,1g, Só: 2,2g, Ca: 269,1mg
2019.06.13 Csütörtök	Csontleves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Mexikói csirkeragu ⁽¹⁾ Párolt rizs	Csontleves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Mexikói csirkeragu ⁽¹⁾ Párolt rizs	Csontleves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Cukkinis csirke ragu ⁽¹⁾ Párolt rizs	Csontleves ⁽⁹⁾ Levesbetét GM Cukkinis csirke ragu Párolt rizs
	E: 635kcal, zsír: 9,5g, tel.zsír: 0,9g, feh.: 35,6g, CH: 95,7g, Cuk: 0g, Só: 2,2g, Ca: 88,6mg	E: 635kcal, zsír: 9,5g, tel.zsír: 0,9g, feh.: 35,6g, CH: 95,7g, Cuk: 0g, Só: 2,2g, Ca: 88,6mg	E: 736kcal, zsír: 21,8g, tel.zsír: 1,6g, feh.: 29,8g, CH: 98,3g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 98,9mg	E: 719kcal, zsír: 21,7g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 28,1g, CH: 96,4g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 97,2mg
2019.06.14 Péntek	Zöldbableves (magyaros) ⁽¹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Rántott tengeri halfilé sütőben sütv ^(1,3,4) Petrezselymes tört burgonya Savanyúság	Zöldbableves (magyaros) ⁽¹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Rántott tengeri halfilé sütőben sütv ^(1,3,4) Petrezselymes tört burgonya Savanyúság	Zöldségleves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Zöldfűszeres párolt halfilé ⁽⁴⁾ Petrezselymes tört burgonya Alma befőtt	Zöldségleves ⁽⁹⁾ Levesbetét GM Zöldfűszeres párolt halfilé ⁽⁴⁾ Petrezselymes tört burgonya Alma befőtt
	E: 661kcal, zsír: 16,1g, tel.zsír: 1,9g, feh.: 30,6g, CH: 95,8g, Cuk: 1g, Só: 4,8g, Ca: 115,7mg	E: 657kcal, zsír: 16,1g, tel.zsír: 1,9g, feh.: 30,6g, CH: 94,8g, Cuk: 0g, Só: 4,8g, Ca: 115,7mg	E: 749kcal, zsír: 23,3g, tel.zsír: 2,6g, feh.: 30,3g, CH: 100g, Cuk: 14,6g, Só: 1,6g, Ca: 126,9mg	E: 733kcal, zsír: 23,2g, tel.zsír: 2,6g, feh.: 29g, CH: 97,3g, Cuk: 14,6g, Só: 1,6g, Ca: 126,2mg
2019.06.15 Szombat	Májgombóclevés ^(1,3) Darás metélt ⁽¹⁾ Baracklevár öntet Porcukor szórat Gyümölcs	Májgombóclevés ^(1,3) Darás metélt ⁽¹⁾ Diab.lekvár öntet Gyümölcs	Májgombóclevés ^(1,3) Darás metélt ⁽¹⁾ Baracklevár öntet Porcukor szórat Gyümölcs	Csirke raguleves ⁽⁷⁾ Levesbetét GM Darás metélt GM Baracklevár öntet Porcukor szórat Gyümölcs
	E: 1 082kcal, zsír: 24,5g, tel.zsír: 7,4g, feh.: 26,5g, CH: 186,2g, Cuk: 36,3g, Só: 2,1g, Ca: 109,8mg	E: 988kcal, zsír: 24,9g, tel.zsír: 7,4g, feh.: 26,9g, CH: 160,8g, Cuk: 0g, Só: 2,2g, Ca: 113,1mg	E: 1 082kcal, zsír: 24,5g, tel.zsír: 7,4g, feh.: 26,5g, CH: 186,2g, Cuk: 36,3g, Só: 2,1g, Ca: 109,8mg	E: 992kcal, zsír: 16,8g, tel.zsír: 1,8g, feh.: 27,9g, CH: 180,9g, Cuk: 36,3g, Só: 0,9g, Ca: 85,2mg
2019.06.16 Vasárnap	Magyaros karfiollevés ⁽¹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Rántott sertésszelet Burgonyapüré ⁽⁷⁾	Magyaros karfiollevés ⁽¹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Rántott sertésszelet Burgonyapüré ⁽⁷⁾	Magyaros karfiollevés ⁽¹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Natúr csirke mellfilé Burgonyapüré ⁽⁷⁾	Magyaros karfiollevés Levesbetét GM Natúr csirke mellfilé Burgonyapüré ⁽⁷⁾

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. Szójából 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. Szezámmag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagvirág



Étlap 2019. június 10. - 2019. június 16.

Idősek

	E: 600kcal, zsír: 23,5g, tel.zsír: 3,6g, feh.: 16,7g, CH: 76,8g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 224,9mg	E: 600kcal, zsír: 23,5g, tel.zsír: 3,6g, feh.: 16,7g, CH: 76,8g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 224,9mg	E: 718kcal, zsír: 25,5g, tel.zsír: 3,9g, feh.: 41,8g, CH: 78,8g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 225,1mg	E: 701kcal, zsír: 25,4g, tel.zsír: 4g, feh.: 40g, CH: 77,1g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 223,3mg
--	--	--	--	--

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. Csillagfürt