

14. hét	Idős normál	Natív cukormentes	Epekímélő	Gluténmentes, epés
<b>2020.03.30</b> <b>Hétfő</b>	Csirkeragu leves <sup>(9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Fusilli Arrabiata (nem csípős) <sup>(1)</sup> Reszelt sajt <sup>(7)</sup> Gyümölcs	Csirkeragu leves <sup>(9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Fusilli Arrabiata (nem csípős) <sup>(1)</sup> Reszelt sajt <sup>(7)</sup> Gyümölcs	Csirkeragu leves <sup>(9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Fusilli Arrabiata (nem csípős) <sup>(1)</sup> Reszelt sajt <sup>(7)</sup> Gyümölcs	Csirkeragu leves <sup>(9)</sup> Levesbetét GM Fusilli Arrabiata (nem csípős) Reszelt sajt <sup>(7)</sup> Gyümölcs
	E: 820kcal, zsír: 26,2g, tel.zsír: 5,5g, feh.: 32,9g, CH: 111,5g, Cuk: 2g, Só: 2,1g, Ca: 275,7mg	E: 819kcal, zsír: 26,2g, tel.zsír: 5,5g, feh.: 33,2g, CH: 111g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 277,6mg	E: 819kcal, zsír: 26,2g, tel.zsír: 5,5g, feh.: 33,2g, CH: 111g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 277,6mg	E: 825kcal, zsír: 26,6g, tel.zsír: 5,9g, feh.: 25,8g, CH: 114,3g, Cuk: 2g, Só: 2,2g, Ca: 277,9mg
<b>2020.03.31</b> <b>Kedd</b>	Csurgatott tojásleves <sup>(1,3)</sup> Csopaki sertésragu <sup>(1,9)</sup> Bulgur <sup>(1)</sup>	Csurgatott tojásleves <sup>(1,3)</sup> Csopaki sertésragu <sup>(1,9)</sup> Bulgur <sup>(1)</sup>	Rántott leves <sup>(1)</sup> Pirított zsemlekočka <sup>(1)</sup> Petrezselymes sertés aprópecsenye Főtt burgonya Cékla saláta	Rántott leves GM Köles golyó Petrezselymes sertés aprópecsenye Főtt burgonya Alma befőtt
	E: 779kcal, zsír: 31,3g, tel.zsír: 3,9g, feh.: 38g, CH: 88,8g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 94,9mg	E: 779kcal, zsír: 31,3g, tel.zsír: 3,9g, feh.: 38g, CH: 88,8g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 94,9mg	E: 748kcal, zsír: 31,2g, tel.zsír: 4,1g, feh.: 32,1g, CH: 82,1g, Cuk: 0g, Só: 2,5g, Ca: 85,2mg	E: 807kcal, zsír: 27,6g, tel.zsír: 2,2g, feh.: 32,3g, CH: 106,6g, Cuk: 14,6g, Só: 1,4g, Ca: 64,2mg
<b>2020.04.01</b> <b>Szerda</b>	Lebbencsleves <sup>(1,9)</sup> Lucskos káposzta <sup>(1)</sup> Párolt csirkemellfilé Gyümölcs	Lebbencsleves <sup>(1,9)</sup> Lucskos káposzta <sup>(1)</sup> Párolt csirkemellfilé Gyümölcs	Lebbencsleves <sup>(1)</sup> Sertéspörkölt diétás Tarhonya köret diétás <sup>(1)</sup> Gyümölcs	Lebbencsleves Sertéspörkölt Tarhonya köret GM diétás Gyümölcs
	E: 802kcal, zsír: 30,9g, tel.zsír: 4,2g, feh.: 35g, CH: 93,6g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 109,5mg	E: 802kcal, zsír: 30,9g, tel.zsír: 4,2g, feh.: 35g, CH: 93,6g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 109,5mg	E: 823kcal, zsír: 22,5g, tel.zsír: 1,8g, feh.: 37,7g, CH: 115,5g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 76,9mg	E: 833kcal, zsír: 22,7g, tel.zsír: 1,9g, feh.: 37,2g, CH: 116,7g, Cuk: 0,1g, Só: 1,5g, Ca: 84,2mg
<b>2020.04.02</b> <b>Csütörtök</b>	Csontleves <sup>(9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Mexikói csirkeragu <sup>(1)</sup> Párolt rizs	Csontleves <sup>(9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Mexikói csirkeragu <sup>(1)</sup> Párolt rizs	Csontleves <sup>(9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Cukkinis sertés ragu <sup>(1)</sup> Párolt rizs	Csontleves <sup>(9)</sup> Levesbetét GM Cukkinis sertés ragu Párolt rizs
	E: 635kcal, zsír: 9,5g, tel.zsír: 0,9g, feh.: 35,6g, CH: 99g, Cuk: 0g, Só: 2,2g, Ca: 88,6mg	E: 635kcal, zsír: 9,5g, tel.zsír: 0,9g, feh.: 35,6g, CH: 99g, Cuk: 0g, Só: 2,2g, Ca: 88,6mg	E: 758kcal, zsír: 24,1g, tel.zsír: 1,6g, feh.: 29,9g, CH: 101,5g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 100,4mg	E: 741kcal, zsír: 24g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 28,1g, CH: 99,6g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 98,8mg
<b>2020.04.03</b> <b>Péntek</b>	Zöldbableves (magyaros) <sup>(1)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Rántott tengeri halfilé <sup>(1,3,4)</sup> Petrezselymes tört burgonya Cékla saláta	Zöldbableves (magyaros) <sup>(1)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Rántott tengeri halfilé <sup>(1,3,4)</sup> Petrezselymes tört burgonya Savanyú káposzta	Zöldbableves püre <sup>(1)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Zöldfűszeres párolt halfilé <sup>(4)</sup> Petrezselymes tört burgonya Cékla saláta	Zöldbableves püre Levesbetét GM Zöldfűszeres párolt halfilé <sup>(4)</sup> Petrezselymes tört burgonya Alma befőtt
	E: 771kcal, zsír: 26,4g, tel.zsír: 3,1g, feh.: 30,6g, CH: 101,1g, Cuk: 1g, Só: 4,3g, Ca: 125,7mg	E: 732kcal, zsír: 26,5g, tel.zsír: 3,1g, feh.: 30,5g, CH: 91,7g, Cuk: 0g, Só: 3,7g, Ca: 136,1mg	E: 704kcal, zsír: 20,1g, tel.zsír: 2,3g, feh.: 31,8g, CH: 97,4g, Cuk: 1g, Só: 2,5g, Ca: 129,1mg	E: 748kcal, zsír: 20,4g, tel.zsír: 2,3g, feh.: 30,3g, CH: 109,3g, Cuk: 14,6g, Só: 1,5g, Ca: 106,9mg
<b>2020.04.04</b> <b>Szombat</b>	Zöldborsóleves <sup>(1)</sup> Bolognai spagetti <sup>(1)</sup> Reszelt sajt <sup>(7)</sup> Gyümölcs	Zöldborsóleves <sup>(1)</sup> Bolognai spagetti <sup>(1)</sup> Reszelt sajt <sup>(7)</sup> Gyümölcs	Zöldborsóleves püre <sup>(1)</sup> Húsos tészta <sup>(1)</sup> Reszelt sajt <sup>(7)</sup> Gyümölcs	Zöldborsóleves püre Húsos tészta Reszelt sajt <sup>(7)</sup> Gyümölcs
	E: 1 039kcal, zsír: 45,8g, tel.zsír: 5,8g, feh.: 40,5g, CH: 112,4g, Cuk: 1,5g, Só: 2,5g, Ca: 290,1mg	E: 1 011kcal, zsír: 45,1g, tel.zsír: 6,1g, feh.: 38,3g, CH: 109,4g, Cuk: 0g, Só: 2,4g, Ca: 288,5mg	E: 1 035kcal, zsír: 45,9g, tel.zsír: 5,6g, feh.: 41,9g, CH: 109,9g, Cuk: 0g, Só: 2,4g, Ca: 274,2mg	E: 1 072kcal, zsír: 46,3g, tel.zsír: 6g, feh.: 35,9g, CH: 118,2g, Cuk: 0g, Só: 2,5g, Ca: 276,4mg
<b>2020.04.05</b> <b>Vasárnap</b>	Olasz zöldségleves <sup>(1,9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Sült csirkecomb Burgonyapüré <sup>(7)</sup>	Olasz zöldségleves <sup>(1,9)</sup> Sült csirkecomb Burgonyapüré <sup>(7)</sup>	Zöldségleves <sup>(9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Sült csirkecomb Burgonyapüré <sup>(7)</sup>	Zöldségleves <sup>(9)</sup> Levesbetét GM Sült csirkecomb Burgonyapüré <sup>(7)</sup>

**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 2020. március 30. - 2020. április 5.

**Idősek**

	E: 810kcal, zsír: 25,9g, tel.zsír: 5,4g, feh.: 62,5g, CH: 80,7g, Cuk: 0g, Só: 2,6g, Ca: 280,2mg	E: 755kcal, zsír: 25,5g, tel.zsír: 5,4g, feh.: 60,6g, CH: 69,8g, Cuk: 0g, Só: 2,5g, Ca: 277,2mg	E: 803kcal, zsír: 28,6g, tel.zsír: 5,8g, feh.: 61,3g, CH: 74,1g, Cuk: 0g, Só: 2,6g, Ca: 286,6mg	E: 788kcal, zsír: 28,6g, tel.zsír: 5,8g, feh.: 60g, CH: 71,4g, Cuk: 0g, Só: 2,6g, Ca: 285,9mg
--	---	---	---	---

**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