

39. hét	Idős normál	Natív cukormentes	Epekímélő	Gluténmentes, epés
<b>2020.09.21</b> <b>Hétfő</b>	Tárkonyos szárnyasraguleves <sup>(7)</sup> Levesbetét galuska <sup>(1,3)</sup> Almás fahéjas gombóc <sup>(1,3)</sup> Porcukor szórat Gyümölcs	Tárkonyos zöldségleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Pírított hagymás kakukkfűves csirkeragu Tészta köret <sup>(1)</sup> Gyümölcs	Tárkonyos zöldségleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Kakukkfűves csirkeragu Tészta köret <sup>(1)</sup> Gyümölcs	Tárkonyos zöldségleves Levesbetét GM Kakukkfűves csirkeragu Tészta köret GM Gyümölcs
	E: 1 137kcal, zsír: 44,6g, tel.zsír: 4,7g, feh.: 42,8g, CH: 150,9g, Cuk: 27,5g, Só: 3,4g, Ca: 291,5mg	E: 790kcal, zsír: 23g, tel.zsír: 1,9g, feh.: 34,7g, CH: 108,9g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 145mg	E: 770kcal, zsír: 22,9g, tel.zsír: 1,9g, feh.: 34,1g, CH: 104,7g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 129,5mg	E: 778kcal, zsír: 23,4g, tel.zsír: 2,3g, feh.: 26,3g, CH: 106,1g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 132mg
<b>2020.09.22</b> <b>Kedd</b>	Köménymaglevés <sup>(1)</sup> Pírított zsemlekocka <sup>(1)</sup> Kertifőzelék joghurtos <sup>(1,7)</sup> Vagdalt - sütőben sütve <sup>(1,3)</sup>	Köménymaglevés <sup>(1)</sup> Pírított zsemlekocka <sup>(1)</sup> Kertifőzelék joghurtos <sup>(1,7)</sup> Vagdalt - sütőben sütve <sup>(1,3)</sup>	Köménymaglevés <sup>(1)</sup> Pírított zsemlekocka <sup>(1)</sup> Burgonyás brokkoli főzelék <sup>(1,7)</sup> Csirkepörkölt	Köménymaglevés Figurás kukorica pehely Burgonyás brokkoli főzelék Csirkepörkölt
	E: 978kcal, zsír: 54,8g, tel.zsír: 5,9g, feh.: 36,9g, CH: 80,4g, Cuk: 1g, Só: 3,5g, Ca: 337,9mg	E: 980kcal, zsír: 55,3g, tel.zsír: 6,1g, feh.: 34,8g, CH: 81,6g, Cuk: 0g, Só: 3,3g, Ca: 158,1mg	E: 692kcal, zsír: 42,2g, tel.zsír: 5,4g, feh.: 29,3g, CH: 58,8g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 310,4mg	E: 744kcal, zsír: 44,7g, tel.zsír: 14,1g, feh.: 32,4g, CH: 69,7g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 251,5mg
<b>2020.09.23</b> <b>Szerda</b>	Tavaszi zöldségleves <sup>(1,9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Paprikás burgonya virsli nélkül Főtt bécsi virsli Csemege uborka <sup>(10)</sup>	Tavaszi zöldségleves <sup>(1,9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Paprikás burgonya virsli nélkül Főtt bécsi virsli Csemege uborka <sup>(10)</sup>	Tavaszi zöldségleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Paprikás burgonya Főtt bécsi virsli Cékla saláta	Tavaszi zöldségleves Levesbetét GM Paprikás burgonya virsli Főtt bécsi virsli Cékla saláta
	E: 789kcal, zsír: 38,7g, tel.zsír: 10,7g, feh.: 27,9g, CH: 80,8g, Cuk: 0g, Só: 3,3g, Ca: 99,2mg	E: 789kcal, zsír: 38,7g, tel.zsír: 10,7g, feh.: 27,9g, CH: 80,8g, Cuk: 0g, Só: 3,3g, Ca: 99,2mg	E: 750kcal, zsír: 34,4g, tel.zsír: 9,2g, feh.: 24,4g, CH: 84,2g, Cuk: 0g, Só: 3,6g, Ca: 138,2mg	E: 964kcal, zsír: 48,5g, tel.zsír: 14,1g, feh.: 32,4g, CH: 97,6g, Cuk: 0g, Só: 4,3g, Ca: 149,5mg
<b>2020.09.24</b> <b>Csütörtök</b>	Tejfölös gombaleves <sup>(1,7)</sup> Levesbetét galuska <sup>(1,3)</sup> Sárgaborsófőzelék <sup>(1)</sup> Sertéspörkölt <sup>(1)</sup> Gyümölcs	Tejfölös gombaleves <sup>(1,7)</sup> Levesbetét galuska <sup>(1,3)</sup> Sárgaborsófőzelék <sup>(1)</sup> Sertéspörkölt <sup>(1)</sup> Gyümölcs	Tejfölös gombaleves püré <sup>(1,7)</sup> Levesbetét galuska <sup>(1,3)</sup> Sertéspörkölt diétás Vöröslencsefőzelék <sup>(1,7,10)</sup> Gyümölcs	Magyaros gombaleves püre Levesbetét GM Sertéspörkölt diétás Vöröslencsefőzelék <sup>(7,10)</sup> Gyümölcs
	E: 973kcal, zsír: 37,2g, tel.zsír: 5,3g, feh.: 57,5g, CH: 96,3g, Cuk: 0g, Só: 2,3g, Ca: 268,1mg	E: 973kcal, zsír: 37,2g, tel.zsír: 5,3g, feh.: 57,5g, CH: 96,3g, Cuk: 0g, Só: 2,3g, Ca: 268,1mg	E: 983kcal, zsír: 37,1g, tel.zsír: 6,2g, feh.: 59,9g, CH: 99g, Cuk: 2g, Só: 2,4g, Ca: 275,2mg	E: 854kcal, zsír: 30,8g, tel.zsír: 3,5g, feh.: 49,1g, CH: 94,3g, Cuk: 2g, Só: 1,9g, Ca: 126,2mg
<b>2020.09.25</b> <b>Péntek</b>	Tarhonya leves <sup>(1,9)</sup> Rántott csirkemell (sütőben sütve) <sup>(1,3,7)</sup> Rizi-bizi Vitamin saláta Gyümölcs	Tarhonya leves <sup>(1,9)</sup> Rántott csirkemell (sütőben sütve) <sup>(1,3,7)</sup> Rizi-bizi Vitamin saláta Gyümölcs	Tarhonya leves <sup>(1)</sup> Natúr csirke mellfilé Sárgarépás rizs Alma befőtt Gyümölcs	Tarhonya leves Natúr csirke mellfilé Sárgarépás rizs Alma befőtt Gyümölcs
	E: 960kcal, zsír: 35g, tel.zsír: 4,9g, feh.: 29,3g, CH: 127,9g, Cuk: 0g, Só: 3,3g, Ca: 97,8mg	E: 960kcal, zsír: 35g, tel.zsír: 4,9g, feh.: 29,3g, CH: 127,9g, Cuk: 0g, Só: 3,3g, Ca: 97,8mg	E: 917kcal, zsír: 27,2g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 37g, CH: 127,6g, Cuk: 14,6g, Só: 1,8g, Ca: 72,5mg	E: 925kcal, zsír: 27,4g, tel.zsír: 3g, feh.: 36,3g, CH: 128,5g, Cuk: 14,7g, Só: 2g, Ca: 73mg
<b>2020.09.26</b> <b>Szombat</b>	Májgombóclevés <sup>(1,3)</sup> Tökfőzelék <sup>(1,7)</sup> Sült debreceni	Májgombóclevés <sup>(1,3)</sup> Tökfőzelék <sup>(1,7)</sup> Sült debreceni	Májgombóclevés <sup>(1,3)</sup> Tökfőzelék <sup>(1,7)</sup> Virsli	Kerti leves <sup>(9)</sup> Levesbetét GM Tökfőzelék <sup>(7)</sup> Virsli
	E: 815kcal, zsír: 46,2g, tel.zsír: 19,1g, feh.: 33,7g, CH: 58,5g, Cuk: 3g, Só: 5,7g, Ca: 251,1mg	E: 754kcal, zsír: 45g, tel.zsír: 18,1g, feh.: 30,1g, CH: 49,7g, Cuk: 0g, Só: 5,6g, Ca: 144,6mg	E: 721kcal, zsír: 39,2g, tel.zsír: 16,2g, feh.: 30,5g, CH: 58,5g, Cuk: 3g, Só: 4g, Ca: 264mg	E: 714kcal, zsír: 37,9g, tel.zsír: 11,3g, feh.: 26,1g, CH: 65,5g, Cuk: 10g, Só: 2,9g, Ca: 312,4mg
<b>2020.09.27</b> <b>Vasárnap</b>	Csurgatott tojásleves <sup>(1,3)</sup> Cigánypecsenye Petrezselymes burgonya	Csurgatott tojásleves <sup>(1,3)</sup> Cigánypecsenye Petrezselymes burgonya	Rántott leves <sup>(1)</sup> Pírított zsemlekocka <sup>(1)</sup> Petrezselymes burgonya	Rántott leves GM Figurás kukorica pehely Petrezselymes burgonya

**Jó étvágyat kívánunk!**

**Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!**

1. Glutént tartalmazó gabona, 2. Rákkfélek 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. Puhatestűk, 14. Csillagfürt



# Étlap

## 2020. szeptember 21. - 2020. szeptember 27.

Idősek

		Natúr sertésborda	Natúr sertésborda
	E: 790kcal, zsír: 41,4g, tel.zsír: 6g, feh.: 33,1g, CH: 68,9g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 59,3mg	E: 790kcal, zsír: 41,4g, tel.zsír: 6g, feh.: 33,1g, CH: 68,9g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 59,3mg	E: 790kcal, zsír: 32,5g, tel.zsír: 2,7g, feh.: 32,3g, CH: 90,4g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 56,8mg

**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. Csillagfűrt