

40. hét	Idős normál	Natív cukormentes	Epekímélő	Gluténmentes, epés
2020.09.28 Hétfő	Pandúrleves ^(1,7,9,10) Levesbetét galuska ^(1,3) Metélt tészta ⁽¹⁾ Mák szórat Gyümölcs	Pandúrleves ^(1,7,9,10) Levesbetét galuska ^(1,3) Darás metélt ⁽¹⁾ Diab.lekvár öntet Gyümölcs	Nyírségi húsos leves ^(1,7,9) Darás metélt ⁽¹⁾ Baracklekvár öntet Gyümölcs	Nyírségi húsos leves ⁽⁹⁾ Darás metélt GM Baracklekvár öntet Gyümölcs
	E: 1 006kcal, zsír: 33g, tel.zsír: 7,2g, feh.: 39,1g, CH: 134,1g, Cuk: 20g, Só: 1,6g, Ca: 397,3mg	E: 988kcal, zsír: 24,3g, tel.zsír: 4,4g, feh.: 37,2g, CH: 150,2g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 124,1mg	E: 977kcal, zsír: 23,9g, tel.zsír: 2,7g, feh.: 33,9g, CH: 153,6g, Cuk: 16,3g, Só: 0,9g, Ca: 113mg	E: 939kcal, zsír: 21,5g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 25,8g, CH: 158,2g, Cuk: 16,3g, Só: 0,9g, Ca: 73,3mg
2020.09.29 Kedd	Árpagyöngy leves ⁽¹⁾ Sertéssült Kelkáposztafőzelék ⁽¹⁾	Árpagyöngy leves ⁽¹⁾ Sertéssült Kelkáposztafőzelék ⁽¹⁾	Árpagyöngy leves ⁽¹⁾ Majorannás burgonyafőzelék ⁽¹⁾ Sertéssült	Köles leves Majorannás burgonyafőzelék ⁽⁷⁾ Sertéssült
	E: 746kcal, zsír: 24,8g, tel.zsír: 1,9g, feh.: 37,2g, CH: 90,5g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 150,8mg	E: 746kcal, zsír: 24,8g, tel.zsír: 1,9g, feh.: 37,2g, CH: 90,5g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 150,8mg	E: 697kcal, zsír: 26,3g, tel.zsír: 2g, feh.: 31,9g, CH: 80,5g, Cuk: 0g, Só: 4,2g, Ca: 68,1mg	E: 685kcal, zsír: 29,6g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 31,2g, CH: 71,3g, Cuk: 0g, Só: 4,4g, Ca: 107,9mg
2020.09.30 Szerda	Snidlinges karfiol krémleves ^(1,7) Pirított zsemlekocka ⁽¹⁾ Bácskai rizshús Csalamádé	Snidlinges karfiol krémleves ^(1,7) Pirított zsemlekocka ⁽¹⁾ Bácskai rizshús Csalamádé	Sütőtök krémleves ^(1,7) Pirított zsemlekocka ⁽¹⁾ Rizshús Cékla saláta	Sütőtök krémleves ⁽⁷⁾ Figurás kukorica pehely Rizshús Cékla saláta
	E: 875kcal, zsír: 36,6g, tel.zsír: 5,7g, feh.: 33,8g, CH: 111,3g, Cuk: 0g, Só: 3,3g, Ca: 314,5mg	E: 981kcal, zsír: 34,9g, tel.zsír: 4,9g, feh.: 42,6g, CH: 119,5g, Cuk: 0g, Só: 3,5g, Ca: 318mg	E: 1 048kcal, zsír: 38,7g, tel.zsír: 4,9g, feh.: 54,7g, CH: 114,2g, Cuk: 0g, Só: 2,9g, Ca: 150,4mg	E: 1 025kcal, zsír: 34,9g, tel.zsír: 3g, feh.: 54,7g, CH: 117,2g, Cuk: 0g, Só: 2,8g, Ca: 150,7mg
2020.10.01 Csütörtök	Pirított tésztaleves ^(1,9) Parajmártás ^(1,7) Főtt burgonya 1/2 Főtt tojás 2db ⁽³⁾ Gyümölcs	Pirított tésztaleves ^(1,9) Parajmártás ^(1,7) Főtt burgonya 1/2 Főtt tojás 2db ⁽³⁾ Gyümölcs	Pirított tésztaleves ^(1,9) Parajmártás ^(1,7) Sült csirkemell Főtt burgonya 1/2 Gyümölcs	Pirított tésztaleves GM ⁽⁹⁾ Parajmártás Sült csirkemell Főtt burgonya 1/2 Gyümölcs
	E: 819kcal, zsír: 30,9g, tel.zsír: 4,9g, feh.: 31,1g, CH: 101,6g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 533,6mg	E: 819kcal, zsír: 30,9g, tel.zsír: 4,9g, feh.: 31,1g, CH: 101,6g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 533,6mg	E: 886kcal, zsír: 30,7g, tel.zsír: 4g, feh.: 47,8g, CH: 102g, Cuk: 0g, Só: 2,3g, Ca: 513,8mg	E: 781kcal, zsír: 27,8g, tel.zsír: 3,2g, feh.: 37,8g, CH: 91,9g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 276,2mg
2020.10.02 Péntek	Kertészleves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Tarhonyás hús ⁽¹⁾ Csemege uborka ⁽¹⁰⁾	Kertészleves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Tarhonyás hús ⁽¹⁾ Csemege uborka ⁽¹⁰⁾	Kertészleves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Tarhonyás hús ⁽¹⁾ Alma befőtt	Kertészleves ⁽⁹⁾ Levesbetét GM Tarhonyás hús GM Alma befőtt
	E: 613kcal, zsír: 15,4g, tel.zsír: 1,9g, feh.: 18,5g, CH: 99,2g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 104,6mg	E: 613kcal, zsír: 15,4g, tel.zsír: 1,9g, feh.: 18,5g, CH: 99,2g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 104,6mg	E: 668kcal, zsír: 15,5g, tel.zsír: 1,9g, feh.: 16,6g, CH: 114,1g, Cuk: 14,6g, Só: 1,2g, Ca: 76,3mg	E: 838kcal, zsír: 24,1g, tel.zsír: 1,9g, feh.: 29,9g, CH: 115,9g, Cuk: 14,6g, Só: 1,5g, Ca: 95,7mg
2020.10.03 Szombat	Húsleves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Hagymás tört burgonya Fokhagymás sült sertés tarja ⁽¹⁾ Cékla saláta	Húsleves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Hagymás tört burgonya Fokhagymás sült sertés tarja ⁽¹⁾	Húsleves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Tört burgonya Natúr sertésborda	Húsleves ⁽⁹⁾ Levesbetét GM Tört burgonya Natúr sertésborda
	E: 935kcal, zsír: 44g, tel.zsír: 9,8g, feh.: 40,4g, CH: 93,2g, Cuk: 0g, Só: 2,8g, Ca: 120,5mg	E: 884kcal, zsír: 43,9g, tel.zsír: 9,8g, feh.: 39,3g, CH: 82g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 92,5mg	E: 808kcal, zsír: 32,3g, tel.zsír: 2,1g, feh.: 44g, CH: 82,7g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 102,5mg	E: 781kcal, zsír: 32,2g, tel.zsír: 2,2g, feh.: 42,3g, CH: 77,9g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 101,3mg
2020.10.04 Vasárnap	Rizsleves Székelykáposzta ^(1,7) Túró desszert ^(5,7)	Rizsleves Székelykáposzta ^(1,7) Gyümölcs	Rizsleves Karotta főzelék ^(1,7) Rozmaringos pulyka apró ⁽¹⁾ Gyümölcs	Rizsleves Karotta főzelék ⁽⁷⁾ Rozmaringos pulyka apró Gyümölcs
	E: 840kcal, zsír: 48,4g, tel.zsír: 13,7g, feh.: 34,4g, CH: 63,3g, Cuk: 11,5g, Só: 2,5g, Ca: 204,5mg	E: 783kcal, zsír: 43,4g, tel.zsír: 9,1g, feh.: 32,2g, CH: 62g, Cuk: 0g, Só: 2,5g, Ca: 190,3mg	E: 664kcal, zsír: 25,7g, tel.zsír: 3,8g, feh.: 26,3g, CH: 78,6g, Cuk: 8g, Só: 2,2g, Ca: 171,5mg	E: 700kcal, zsír: 27,5g, tel.zsír: 4,1g, feh.: 25,6g, CH: 85,3g, Cuk: 8g, Só: 2,2g, Ca: 172,5mg

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
2020. szeptember 28. - 2020. október 4.

Idősek

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