

41. hét	Idős normál	Natív cukormentes	Epekímélő	Gluténmentes, epés
<b>2020.10.05</b> <b>Hétfő</b>	Gyümölcs leves <sup>(1,7)</sup> Sertéspörkölt <sup>(1)</sup> Tészta köret <sup>(1)</sup> Savanyú káposzta	Gyümölcs leves diab. <sup>(1,7)</sup> Cukkinis csirke ragu <sup>(1)</sup> Spanyol rizs (rizs pritamín paprikával és kurkumával)	Gyümölcs leves <sup>(1,7)</sup> Cukkinis csirke ragu <sup>(1)</sup> Spanyol rizs (rizs pritamín paprikával és kurkumával)	Gyümölcs leves Cukkinis csirke ragu Spanyol rizs (rizs pritamín paprikával és kurkumával)
	E: 898kcal, zsír: 23,8g, tel.zsír: 2,7g, feh.: 41,3g, CH: 126,3g, Cuk: 15,4g, Só: 2,3g, Ca: 250,3mg	E: 834kcal, zsír: 33,2g, tel.zsír: 4,1g, feh.: 28,4g, CH: 100,7g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 98,8mg	E: 963kcal, zsír: 33,4g, tel.zsír: 4,2g, feh.: 32g, CH: 128,8g, Cuk: 15,4g, Só: 1,3g, Ca: 218,7mg	E: 856kcal, zsír: 30,7g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 26,3g, CH: 114,6g, Cuk: 11g, Só: 1,1g, Ca: 76,2mg
<b>2020.10.06</b> <b>Kedd</b>	Frankfurti leves <sup>(1,7)</sup> Szilvás gombóc <sup>(1,3)</sup> Fahéjas porcukor szórat Gyümölcs	Gulyásleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Zöldséges tészta <sup>(1)</sup> Gyümölcs	Gulyásleves diétás Levesbetét <sup>(1)</sup> Zöldséges tészta <sup>(1)</sup> Gyümölcs	Gulyásleves Levesbetét GM Zöldséges tészta GM Gyümölcs
	E: 1 062kcal, zsír: 32,7g, tel.zsír: 7,1g, feh.: 25,8g, CH: 162,1g, Cuk: 20g, Só: 3,4g, Ca: 137,7mg	E: 805kcal, zsír: 22,2g, tel.zsír: 1,8g, feh.: 31,5g, CH: 117,4g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 146,3mg	E: 879kcal, zsír: 26,2g, tel.zsír: 1,8g, feh.: 41,8g, CH: 116g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 152,6mg	E: 810kcal, zsír: 22,6g, tel.zsír: 2,2g, feh.: 24,4g, CH: 120,2g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 148,4mg
<b>2020.10.07</b> <b>Szerda</b>	Paradicsomleves <sup>(1,9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Rántott halfilé sajttal <sup>(1,3,4)</sup> Petrezselymes burgonya	Paradicsomleves diab. <sup>(1,9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Rántott halfilé sajttal <sup>(1,3,4)</sup> Petrezselymes burgonya	Brokkoli krémleves <sup>(1,7)</sup> Figurás kukorica pehely Sült csirkemell Petrezselymes burgonya	Paradicsomleves <sup>(9)</sup> Figurás kukorica pehely Sült csirkemell Petrezselymes burgonya
	E: 776kcal, zsír: 29,4g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 29,2g, CH: 97,2g, Cuk: 6g, Só: 2,1g, Ca: 85mg	E: 752kcal, zsír: 29,4g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 29,2g, CH: 91,2g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 84,9mg	E: 739kcal, zsír: 25,9g, tel.zsír: 3,9g, feh.: 43g, CH: 82,2g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 301,8mg	E: 710kcal, zsír: 20,4g, tel.zsír: 2,4g, feh.: 37,1g, CH: 93,6g, Cuk: 6,6g, Só: 1,4g, Ca: 33,8mg
<b>2020.10.08</b> <b>Csütörtök</b>	Zöldségragu leves <sup>(7,9)</sup> Levesbetét galuska <sup>(1,3)</sup> Chilis bab (nem csípős, darált hússal készítve)	Zöldségragu leves <sup>(7,9)</sup> Levesbetét galuska <sup>(1,3)</sup> Chilis bab (nem csípős, darált hússal készítve)	Zöldségragu leves <sup>(9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Sertéspörkölt diétás Karotta főzelék	Zöldségragu leves <sup>(9)</sup> Levesbetét GM Sertéspörkölt diétás Karotta főzelék
	E: 982kcal, zsír: 43,2g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 50,8g, CH: 92,6g, Cuk: 0g, Só: 4,6g, Ca: 295,1mg	E: 982kcal, zsír: 43,2g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 50,8g, CH: 92,6g, Cuk: 0g, Só: 4,6g, Ca: 295,1mg	E: 656kcal, zsír: 27,2g, tel.zsír: 2,4g, feh.: 29,8g, CH: 70,5g, Cuk: 10g, Só: 5,2g, Ca: 162,5mg	E: 640kcal, zsír: 27,2g, tel.zsír: 2,4g, feh.: 28,5g, CH: 67,8g, Cuk: 10g, Só: 5,2g, Ca: 161,8mg
<b>2020.10.09</b> <b>Péntek</b>	Snidlinges sajtkrémleves <sup>(1,7)</sup> Levesgyöngy <sup>(1,3,7)</sup> BBQ csirkemell ragu <sup>(1,9,10)</sup> Kuskusz köret <sup>(1)</sup> Gyümölcs	Snidlinges sajtkrémleves <sup>(1,7)</sup> Levesgyöngy <sup>(1,3,7)</sup> Zöldséges csirkecomb ragu Kuskusz köret <sup>(1)</sup> Gyümölcs	Zellerkrémleves <sup>(1,7,9)</sup> Pírított zsemlekočka <sup>(1)</sup> Zöldséges csirkecomb ragu Kuskusz köret <sup>(1)</sup> Gyümölcs	Zellerkrémleves <sup>(9)</sup> Figurás kukorica pehely Zöldséges csirkecomb ragu Párolt rizs Gyümölcs
	E: 1 124kcal, zsír: 27,1g, tel.zsír: 6,8g, feh.: 52,1g, CH: 162,6g, Cuk: 2,1g, Só: 2,6g, Ca: 281,4mg	E: 980kcal, zsír: 23,8g, tel.zsír: 5,2g, feh.: 40g, CH: 158,5g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 294,5mg	E: 978kcal, zsír: 22,9g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 43,6g, CH: 156,2g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 356,6mg	E: 665kcal, zsír: 19g, tel.zsír: 0,7g, feh.: 24,7g, CH: 107,7g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 101,6mg
<b>2020.10.10</b> <b>Szombat</b>	Zöldbableves petrezselymes <sup>(1)</sup> Levesbetét galuska <sup>(1,3)</sup> Paprikás burgonya virslivel <sup>(1)</sup> Sütemény <sup>(1,5,7)</sup> Csemege uborka <sup>(10)</sup>	Zöldbableves petrezselymes <sup>(1)</sup> Levesbetét galuska <sup>(1,3)</sup> Paprikás burgonya virslivel <sup>(1)</sup> Csemege uborka <sup>(10)</sup> Desszert szelet <sup>(1,5)</sup>	Zöldbableves püre <sup>(1)</sup> Levesbetét galuska <sup>(1,3)</sup> Paprikás burgonya virslivel Cékla saláta	Zöldbableves püre Paprikás burgonya virslivel Csemege uborka <sup>(10)</sup>
	E: 1 034kcal, zsír: 51,6g, tel.zsír: 13,7g, feh.: 33,8g, CH: 105,2g, Cuk: 7,6g, Só: 4,1g, Ca: 139,4mg	E: 848kcal, zsír: 37,8g, tel.zsír: 9,4g, feh.: 30,7g, CH: 92,6g, Cuk: 1g, Só: 3,5g, Ca: 151,1mg	E: 790kcal, zsír: 30,6g, tel.zsír: 7,4g, feh.: 26,7g, CH: 98,7g, Cuk: 1g, Só: 3,2g, Ca: 121,7mg	E: 667kcal, zsír: 26,3g, tel.zsír: 6,2g, feh.: 20,4g, CH: 86,2g, Cuk: 0g, Só: 2,3g, Ca: 113,5mg
<b>2020.10.11</b> <b>Vasárnap</b>	Csontleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Rizi-bizi Snidlinges-sajtmártásos sertésszelet <sup>(1,7)</sup>	Csontleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Rizi-bizi Snidlinges-sajtmártásos sertésszelet <sup>(1,7)</sup>	Csontleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Sárgarépás rizs Natúr sertésborda	Csontleves Levesbetét GM Natúr sertésborda Sárgarépás rizs
	E: 848kcal, zsír: 30g, tel.zsír: 4,2g, feh.: 41,5g, CH: 99,1g, Cuk: 0g, Só: 2,7g, Ca: 345,1mg	E: 848kcal, zsír: 30g, tel.zsír: 4,2g, feh.: 41,5g, CH: 99,1g, Cuk: 0g, Só: 2,7g, Ca: 345,1mg	E: 763kcal, zsír: 26,8g, tel.zsír: 1,9g, feh.: 33,4g, CH: 93,5g, Cuk: 0g, Só: 2,4g, Ca: 210,7mg	E: 747kcal, zsír: 26,8g, tel.zsír: 1,9g, feh.: 32,1g, CH: 90,8g, Cuk: 0g, Só: 2,4g, Ca: 210mg

**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. Szezámmag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfürt



**Étlap**  
**2020. október 5. - 2020. október 11.**

**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