

15. hét	Idős normál	Natív cukormentes	Epekímélő	Gluténmentes, epés
<b>2021.04.12</b> <b>Hétfő</b>	Fűszeres szilvaleves <sup>(7)</sup> Rakott zöldbab <sup>(7)</sup>	Fűszeres szilvaleves <sup>(7)</sup> Rakott zöldbab <sup>(7)</sup>	Fűszeres szilvaleves <sup>(7)</sup> Rakott sárgarépa <sup>(7)</sup>	Fűszeres szilvaleves <sup>(7)</sup> Rakott sárgarépa <sup>(7)</sup>
	E: 908kcal, zsír: 29,3g, tel.zsír: 8,4g, feh.: 43,6g, CH: 112,8g, Cuk: 20g, Só: 1,9g, Ca: 461,3mg	E: 828kcal, zsír: 29,3g, tel.zsír: 8,4g, feh.: 43,6g, CH: 92,8g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 461,2mg	E: 883kcal, zsír: 40g, tel.zsír: 5g, feh.: 28,3g, CH: 97,6g, Cuk: 20g, Só: 2,2g, Ca: 337,3mg	E: 883kcal, zsír: 40g, tel.zsír: 5g, feh.: 28,3g, CH: 97,6g, Cuk: 20g, Só: 2,2g, Ca: 337,3mg
<b>2021.04.13</b> <b>Kedd</b>	Palóc leves (szárnyas) <sup>(1,7)</sup> Almás fahéjas gombóc <sup>(1,3)</sup> Porcukor szórát Gyümölcs	Tárkonyos zöldségleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Petrezselymes csirke apró Tészta köret <sup>(1)</sup> Gyümölcs	Tárkonyos zöldségleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Tészta köret <sup>(1)</sup> Petrezselymes csirke apró Gyümölcs	Tárkonyos zöldségleves Levesbetét GM Tészta köret GM Petrezselymes csirke apró Gyümölcs
	E: 1 023kcal, zsír: 35,4g, tel.zsír: 5,3g, feh.: 27,5g, CH: 145,6g, Cuk: 27,5g, Só: 2,7g, Ca: 108,1mg	E: 825kcal, zsír: 26,9g, tel.zsír: 2,2g, feh.: 38,2g, CH: 105,1g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 129,8mg	E: 825kcal, zsír: 26,9g, tel.zsír: 2,2g, feh.: 38,2g, CH: 105,1g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 129,8mg	E: 833kcal, zsír: 27,4g, tel.zsír: 2,6g, feh.: 30,4g, CH: 106,5g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 132,3mg
<b>2021.04.14</b> <b>Szerda</b>	Csontleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Sárgaborsófőzelék <sup>(1)</sup> Fasírt húsgolyók sütőben sütve <sup>(1)</sup>	Köménymagleves <sup>(1)</sup> Pírított zsemlekokka <sup>(1)</sup> Sárgaborsófőzelék <sup>(1)</sup> Fasírt húsgolyók sütőben sütve <sup>(1)</sup>	Köménymagleves <sup>(1)</sup> Pírított zsemlekokka <sup>(1)</sup> Burgonyás brokkoli főzelék <sup>(1,7)</sup> Natúr csirke mellfilé	Köménymagleves Figurás kukorica pehely Burgonyás brokkoli főzelék Natúr csirke mellfilé
	E: 802kcal, zsír: 28,4g, tel.zsír: 1,8g, feh.: 39,9g, CH: 94,7g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 202,8mg	E: 895kcal, zsír: 42,1g, tel.zsír: 4,9g, feh.: 37,5g, CH: 89,1g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 50mg	E: 706kcal, zsír: 35,1g, tel.zsír: 5,9g, feh.: 40,3g, CH: 55,3g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 287,8mg	E: 758kcal, zsír: 37,6g, tel.zsír: 4,4g, feh.: 37,9g, CH: 66,2g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 228,9mg
<b>2021.04.15</b> <b>Csütörtök</b>	Tavaszi zöldségleves <sup>(1,9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Paprikás burgonya virsli nélkül Főtt bécsi virsli Csemege uborka <sup>(10)</sup> Gyümölcs	Tavaszi zöldségleves <sup>(1,9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Paprikás burgonya virsli nélkül Főtt bécsi virsli Csemege uborka <sup>(10)</sup> Gyümölcs	Tavaszi zöldségleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Paprikás burgonya Főtt bécsi virsli Cékla saláta Gyümölcs	Tavaszi zöldségleves <sup>(9)</sup> Levesbetét GM Paprikás burgonya Főtt bécsi virsli Alma befőtt Gyümölcs
	E: 841kcal, zsír: 39,3g, tel.zsír: 10,7g, feh.: 28,5g, CH: 91,3g, Cuk: 0g, Só: 3,3g, Ca: 115mg	E: 841kcal, zsír: 39,3g, tel.zsír: 10,7g, feh.: 28,5g, CH: 91,3g, Cuk: 0g, Só: 3,3g, Ca: 115mg	E: 802kcal, zsír: 35g, tel.zsír: 9,2g, feh.: 25g, CH: 94,7g, Cuk: 0g, Só: 3,6g, Ca: 154mg	E: 853kcal, zsír: 35,5g, tel.zsír: 9,3g, feh.: 23,9g, CH: 107,5g, Cuk: 14,6g, Só: 2,4g, Ca: 92,1mg
<b>2021.04.16</b> <b>Péntek</b>	Magyaros gombaleves <sup>(1)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Sertéspaprikás <sup>(1,7)</sup> Tészta köret <sup>(1)</sup>	Tejfölös gombaleves <sup>(1,7)</sup> Sertéspörkölt <sup>(1)</sup> Tészta köret <sup>(1)</sup>	Tejfölös gombaleves püré <sup>(1,7)</sup> Sertéspörkölt diétás Tészta köret <sup>(1)</sup>	Tejfölös gombaleves GM püré <sup>(7)</sup> Sertéspörkölt Tészta köret GM
	E: 1 048kcal, zsír: 51,9g, tel.zsír: 4,4g, feh.: 39g, CH: 102,4g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 104,4mg	E: 838kcal, zsír: 30,2g, tel.zsír: 3,6g, feh.: 43,8g, CH: 94,9g, Cuk: 0g, Só: 2g, Ca: 222,4mg	E: 828kcal, zsír: 30,2g, tel.zsír: 3,6g, feh.: 43,4g, CH: 93,2g, Cuk: 0g, Só: 2g, Ca: 215,3mg	E: 853kcal, zsír: 30,6g, tel.zsír: 4g, feh.: 36,7g, CH: 98g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 224,5mg
<b>2021.04.17</b> <b>Szombat</b>	Málnakrémleves <sup>(1,7)</sup> Rántott csirkemell (sütőben sütve) <sup>(1,3,7)</sup> Petrezselymes rizs Vitamin saláta	Málnakrémleves <sup>(7)</sup> Rántott csirkemell (sütőben sütve) <sup>(1,3,7)</sup> Petrezselymes rizs Vitamin saláta	Meggy leves <sup>(1,7)</sup> Natúr csirke mellfilé Petrezselymes rizs Cékla saláta	Meggy leves <sup>(7)</sup> Natúr csirke mellfilé Petrezselymes rizs Cékla saláta
	E: 900kcal, zsír: 22,2g, tel.zsír: 4,2g, feh.: 28,6g, CH: 141,2g, Cuk: 25g, Só: 3,2g, Ca: 241,3mg	E: 718kcal, zsír: 21,3g, tel.zsír: 3,8g, feh.: 23,6g, CH: 103,4g, Cuk: 0g, Só: 3g, Ca: 109,7mg	E: 909kcal, zsír: 18,6g, tel.zsír: 3,8g, feh.: 42,5g, CH: 138,3g, Cuk: 18g, Só: 3g, Ca: 339mg	E: 794kcal, zsír: 16,7g, tel.zsír: 2,8g, feh.: 34,4g, CH: 122,1g, Cuk: 11g, Só: 2,8g, Ca: 103,1mg
<b>2021.04.18</b> <b>Vasárnap</b>	Zöldborsóleves <sup>(1)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Frankfurti csirke apró <sup>(1)</sup> Galuska <sup>(1,3)</sup>	Zöldborsóleves <sup>(1)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Frankfurti csirke apró <sup>(1)</sup> Galuska <sup>(1,3)</sup>	Zöldborsóleves püre <sup>(1)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Karottás csirke apróhús Galuska <sup>(1,3)</sup>	Zöldborsóleves püre Levesbetét GM Karottás csirke apróhús Tészta köret GM

**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 2021. április 12. - 2021. április 18.

**Idősek**

	E: 1 008kcal, zsír: 33,1g, tel.zsír: 7,2g, feh.: 51,3g, CH: 120,8g, Cuk: 5g, Só: 2,6g, Ca: 88,3mg	E: 1 035kcal, zsír: 37,1g, tel.zsír: 7,7g, feh.: 51,6g, CH: 118g, Cuk: 0g, Só: 2,6g, Ca: 88,9mg	E: 928kcal, zsír: 28,6g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 43,5g, CH: 118,1g, Cuk: 0g, Só: 2,2g, Ca: 87,6mg	E: 943kcal, zsír: 30,2g, tel.zsír: 3g, feh.: 36,3g, CH: 121,9g, Cuk: 0g, Só: 2,2g, Ca: 109,4mg
--	---	---	---	--

**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. Csillagfűt