

16. hét	Idős normál	Natív cukormentes	Epekímélő	Gluténmentes, epés
2021.04.19 Hétfő	Májgombóclevés ^(1,3) Paradicsomos burgonyafőzelék ⁽¹⁾ Sertéssült	Májgombóclevés ^(1,3) Paradicsomos burgonyafőzelék ⁽¹⁾ Sertéssült	Májgombóclevés ^(1,3) Sertéssült Burgonyapüré ⁽⁷⁾	Vegyes zöldséglevés Levesbetét GM Sertéssült Burgonyapüré ⁽⁷⁾
	E: 884kcal, zsír: 34,2g, tel.zsír: 7,8g, feh.: 39,2g, CH: 101,5g, Cuk: 10g, Só: 3,3g, Ca: 89mg	E: 844kcal, zsír: 34,2g, tel.zsír: 7,8g, feh.: 39,2g, CH: 91,5g, Cuk: 0g, Só: 3,3g, Ca: 89mg	E: 766kcal, zsír: 33,3g, tel.zsír: 8,7g, feh.: 38,2g, CH: 75,5g, Cuk: 0g, Só: 3,4g, Ca: 134,4mg	E: 630kcal, zsír: 24,7g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 31,1g, CH: 68,8g, Cuk: 0g, Só: 2,2g, Ca: 139,6mg
2021.04.20 Kedd	Kukoricás csirke raguleves ⁽⁷⁾ Metélt tészta ⁽¹⁾ Mák szórat Gyümölcs	Kukoricás csirke raguleves ⁽⁷⁾ Brokkolis fusilli ⁽¹⁾ Gyümölcs	Nyírségi húsos leves ⁽⁹⁾ Brokkolis fusilli ⁽¹⁾ Gyümölcs	Nyírségi húsos leves ⁽⁹⁾ Brokkolis fusilli GM Gyümölcs
	E: 864kcal, zsír: 25,7g, tel.zsír: 4,5g, feh.: 36g, CH: 120,7g, Cuk: 20g, Só: 1,3g, Ca: 364,2mg	E: 630kcal, zsír: 16,2g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 30,9g, CH: 89g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 140,3mg	E: 717kcal, zsír: 21g, tel.zsír: 1,5g, feh.: 29,9g, CH: 100,2g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 144,6mg	E: 738kcal, zsír: 21,4g, tel.zsír: 1,9g, feh.: 24g, CH: 105,6g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 147,5mg
2021.04.21 Szerda	Vajgaluska leves Vajgaluska ^(1,3) Magyaros sertés szelet Kelkáposztafőzelék ⁽¹⁾	Köles leves Magyaros sertés szelet Kelkáposztafőzelék ⁽¹⁾	Köles leves Majorannás burgonyafőzelék ^(1,7) Natúr sertésborda	Köles leves Majorannás burgonyafőzelék ⁽⁷⁾ Natúr sertésborda
	E: 795kcal, zsír: 34,3g, tel.zsír: 3,2g, feh.: 38,7g, CH: 79,6g, Cuk: 0g, Só: 3,3g, Ca: 207,9mg	E: 736kcal, zsír: 32,4g, tel.zsír: 2,8g, feh.: 36,3g, CH: 72,2g, Cuk: 0g, Só: 2,5g, Ca: 187,5mg	E: 735kcal, zsír: 32,8g, tel.zsír: 4,1g, feh.: 32,1g, CH: 75,4g, Cuk: 0g, Só: 4,7g, Ca: 112,4mg	E: 734kcal, zsír: 32,7g, tel.zsír: 4,1g, feh.: 31,7g, CH: 76,1g, Cuk: 0g, Só: 4,7g, Ca: 111,4mg
2021.04.22 Csütörtök	Petrezselymes karfiolkrémleves ^(1,7) Pírított zsemlekocka ⁽¹⁾ Tavaszi csirketokány ⁽¹⁾ Párolt rizs	Narancsos sárgarépa krémleves ^(1,7) Pírított zsemlekocka ⁽¹⁾ Tavaszi csirketokány ⁽¹⁾ Párolt rizs	Narancsos sárgarépa krémleves ^(1,7) Pírított zsemlekocka ⁽¹⁾ Tavaszi csirketokány Párolt rizs	Narancsos sárgarépa krémleves Figurás kukorica pehely Tavaszi csirketokány Párolt rizs
	E: 980kcal, zsír: 38,3g, tel.zsír: 5,7g, feh.: 40,7g, CH: 126,1g, Cuk: 0g, Só: 2g, Ca: 521,6mg	E: 805kcal, zsír: 35g, tel.zsír: 5,9g, feh.: 26g, CH: 104,8g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 145,8mg	E: 804kcal, zsír: 34,9g, tel.zsír: 5,9g, feh.: 25,6g, CH: 105,6g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 144,8mg	E: 754kcal, zsír: 27,9g, tel.zsír: 2g, feh.: 25g, CH: 109,5g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 132,8mg
2021.04.23 Péntek	Pírított tésztaleves ^(1,9) Parajmártás ^(1,7) Főtt burgonya 1/2 Főtt tojás ⁽³⁾ Gyümölcs	Pírított tésztaleves ^(1,9) Parajmártás ^(1,7) Főtt burgonya 1/2 Főtt tojás ⁽³⁾ Gyümölcs	Pírított tésztaleves ^(1,9) Parajmártás ^(1,7) Párolt csirkemellfilé Főtt burgonya 1/2 Gyümölcs	Pírított tésztaleves GM ⁽⁹⁾ Párolt csirkemellfilé Parajmártás ⁽⁷⁾ 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: 924kcal, zsír: 34,7g, tel.zsír: 4,5g, feh.: 47,8g, CH: 102,5g, Cuk: 0g, Só: 2,3g, Ca: 513,3mg	E: 926kcal, zsír: 36,6g, tel.zsír: 4,8g, feh.: 45g, CH: 101,1g, Cuk: 0g, Só: 2,4g, Ca: 511mg
2021.04.24 Szombat	Sárgarépás zeller leves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Tarhonyás hús ⁽¹⁾ Cékla saláta	Kertészleves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Tarhonyás hús ⁽¹⁾ Cékla saláta	Kertészleves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Tarhonyás hús ⁽¹⁾ Cékla saláta	Kertészleves ⁽⁹⁾ Levesbetét GM Tarhonyás hús GM Alma befőtt
	E: 642kcal, zsír: 15,4g, tel.zsír: 1,9g, feh.: 17,7g, CH: 106,8g, Cuk: 0g, Só: 2,6g, Ca: 105,6mg	E: 653kcal, zsír: 15,4g, tel.zsír: 1,9g, feh.: 19g, CH: 108,2g, Cuk: 0g, Só: 2,2g, Ca: 108,6mg	E: 632kcal, zsír: 15,3g, tel.zsír: 1,9g, feh.: 17,4g, CH: 105g, Cuk: 0g, Só: 2,2g, Ca: 98,3mg	E: 838kcal, zsír: 24,1g, tel.zsír: 1,9g, feh.: 29,9g, CH: 115,9g, Cuk: 14,6g, Só: 1,5g, Ca: 95,7mg
2021.04.25 Vasárnap	Csontleves Levesbetét ⁽¹⁾ Hagymás tört burgonya Fokhagymás sült sertés tarja ⁽¹⁾	Csontleves Levesbetét ⁽¹⁾ Hagymás tört burgonya Fokhagymás sertésborda ⁽¹⁾	Csontleves Levesbetét ⁽¹⁾ Tört burgonya Natúr sertésborda	Csontleves Levesbetét GM Tört burgonya Natúr sertésborda

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Étlap 2021. április 19. - 2021. április 25.

Idősek

	Csalamádé	Csalamádé	Alma befőtt	Alma befőtt
	E: 848kcal, zsír: 39,4g, tel.zsír: 9,8g, feh.: 30,9g, CH: 92g, Cuk: 0g, Só: 3,2g, Ca: 208,8mg	E: 771kcal, zsír: 27,7g, tel.zsír: 2,1g, feh.: 35,8g, CH: 92,4g, Cuk: 0g, Só: 3,4g, Ca: 225,7mg	E: 811kcal, zsír: 27,8g, tel.zsír: 2,1g, feh.: 34,4g, CH: 103,2g, Cuk: 14,6g, Só: 1,9g, Ca: 206,2mg	E: 795kcal, zsír: 27,8g, tel.zsír: 2,1g, feh.: 33,2g, CH: 100,6g, Cuk: 14,6g, Só: 1,9g, Ca: 205,5mg

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. Csillagfűrt