

17. hét	Idős normál	Natív cukormentes	Epekímélő	Gluténmentes, epés
<b>2021.04.26</b> Hétfő	Rizsleves Székelykáposzta <sup>(1,7)</sup> Gyümölcs	Rizsleves Székelykáposzta <sup>(1,7)</sup> Gyümölcs	Rizsleves Karotta főzelék <sup>(1,7)</sup> Rozmaringos pulyka apró <sup>(1)</sup> Gyümölcs	Rizsleves Rozmaringos pulyka apró Karotta főzelék <sup>(7)</sup> Gyümölcs
	E: 783kcal, zsír: 43,4g, tel.zsír: 9,1g, feh.: 32,2g, CH: 62g, Cuk: 0g, Só: 2,5g, Ca: 190,3mg	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
<b>2021.04.27</b> Kedd	Gyümölcs leves <sup>(1,7)</sup> Zöldborsós szárnyasragu <sup>(1)</sup> Párolt rizs	Gyümölcs leves diab. <sup>(1,7)</sup> Zöldborsós szárnyasragu Párolt rizs	Gyümölcs leves <sup>(1,7)</sup> Cukkinis csirke ragu <sup>(1)</sup> Párolt rizs	Gyümölcs leves Cukkinis csirke ragu Párolt rizs
	E: 840kcal, zsír: 24,4g, tel.zsír: 2,5g, feh.: 30,4g, CH: 132,6g, Cuk: 15,4g, Só: 2g, Ca: 228,3mg	E: 729kcal, zsír: 28,1g, tel.zsír: 2,8g, feh.: 26,3g, CH: 101g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 107,2mg	E: 870kcal, zsír: 24,3g, tel.zsír: 3,1g, feh.: 31,6g, CH: 126,4g, Cuk: 15,4g, Só: 1,5g, Ca: 210,9mg	E: 763kcal, zsír: 21,7g, tel.zsír: 1,8g, feh.: 25,9g, CH: 112,2g, Cuk: 11g, Só: 1,3g, Ca: 68,3mg
<b>2021.04.28</b> Szerda	Tárkonyos szárnyasraguleves <sup>(7)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Túrós gombóc <sup>(1,3,7)</sup> 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 diétás Levesbetét GM Zöldséges tészta GM Gyümölcs
	E: 1 159kcal, zsír: 46,7g, tel.zsír: 10,7g, feh.: 60,8g, CH: 145,3g, Cuk: 20g, Só: 3,3g, Ca: 254,3mg	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.: 40,6g, CH: 117,4g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 188mg	E: 884kcal, zsír: 26,6g, tel.zsír: 2,2g, feh.: 33,5g, CH: 120,2g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 190,1mg
<b>2021.04.29</b> Csütörtök	Paradicsomleves <sup>(1,9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Rántott tengeri halfilé <sup>(1,3,4)</sup> Petrezselymes burgonya Savanyúság <sup>(10)</sup>	Paradicsomleves diab. <sup>(1,9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Rántott tengeri halfilé <sup>(1,3,4)</sup> Petrezselymes burgonya Mongol saláta	Paradicsomleves <sup>(1,9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Sült csirkemell Petrezselymes burgonya Őszibarack befőtt	Paradicsomleves <sup>(9)</sup> Levesbetét GM Sült csirkemell Petrezselymes burgonya Őszibarack befőtt
	E: 780kcal, zsír: 29,5g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 29,3g, CH: 98,1g, Cuk: 6g, Só: 3,4g, Ca: 58,9mg	E: 765kcal, zsír: 29,5g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 29,9g, CH: 93,4g, Cuk: 0g, Só: 3,3g, Ca: 84,4mg	E: 760kcal, zsír: 19,5g, tel.zsír: 2,2g, feh.: 37,3g, CH: 107,5g, Cuk: 20g, Só: 1,4g, Ca: 39,3mg	E: 743kcal, zsír: 19,3g, tel.zsír: 2,3g, feh.: 35,6g, CH: 105,5g, Cuk: 20g, Só: 1,4g, Ca: 37,6mg
<b>2021.04.30</b> Péntek	Currys zöldségleves <sup>(9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Chilis bab (nem csípős, darált hússal készítve)	Currys zöldségleves <sup>(9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Chilis bab (nem csípős, darált hússal készítve)	Zöldségragu leves <sup>(9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Sertéspörkölt diétás Tészta köret <sup>(1)</sup>	Zöldségragu leves <sup>(9)</sup> Levesbetét GM Sertéspörkölt diétás Tészta köret GM
	E: 882kcal, zsír: 38,9g, tel.zsír: 2g, feh.: 41,5g, CH: 88,5g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 188,3mg	E: 882kcal, zsír: 38,9g, tel.zsír: 2g, feh.: 41,5g, CH: 88,5g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 188,3mg	E: 773kcal, zsír: 25,6g, tel.zsír: 1,9g, feh.: 38,1g, CH: 95,6g, Cuk: 0g, Só: 4,6g, Ca: 87,8mg	E: 781kcal, zsír: 26,1g, tel.zsír: 2,4g, feh.: 30,4g, CH: 96,9g, Cuk: 0g, Só: 4,7g, Ca: 90,3mg
<b>2021.05.01</b> Szombat	Snidlinges sajtkrémleves <sup>(1,7)</sup> Levesgyöngy <sup>(1,3,7)</sup> Bácskai rizseshús	Snidlinges sajtkrémleves <sup>(1,7)</sup> Levesgyöngy <sup>(1,3,7)</sup> Bácskai rizseshús	Sütőtök krémleves <sup>(7)</sup> Pírot zsemlekokca <sup>(1)</sup> Zöldséges sertéstokány Párolt rizs	Sütőtök krémleves <sup>(7)</sup> Figurás kukorica pehely Zöldséges sertéstokány Párolt rizs
	E: 883kcal, zsír: 30,6g, tel.zsír: 5,9g, feh.: 36,1g, CH: 111,6g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 249,4mg	E: 883kcal, zsír: 30,6g, tel.zsír: 5,9g, feh.: 36,1g, CH: 111,6g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 249,4mg	E: 862kcal, zsír: 32,5g, tel.zsír: 5,1g, feh.: 32,8g, CH: 105,3g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 129,5mg	E: 840kcal, zsír: 28,7g, tel.zsír: 3,2g, feh.: 33,1g, CH: 107,8g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 130,5mg
<b>2021.05.02</b> Vasárnap	Brokkoli leves <sup>(1)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Bakonyi csirkecomb filé <sup>(1,7)</sup> Galuska <sup>(1,3)</sup>	Brokkoli leves <sup>(1)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Bakonyi csirkecomb filé <sup>(1,7)</sup> Galuska <sup>(1,3)</sup>	Brokkoli leves <sup>(1)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Rozmaringos csirkecomb filé Galuska <sup>(1,3)</sup>	Brokkoli leves Levesbetét GM Rozmaringos csirkecomb filé Burgonyapüré <sup>(7)</sup>
	E: 883kcal, zsír: 43,4g, tel.zsír: 9,1g, feh.: 32,2g, CH: 62g, Cuk: 0g, Só: 2,5g, Ca: 190,3mg	E: 883kcal, zsír: 43,4g, tel.zsír: 9,1g, feh.: 32,2g, CH: 62g, Cuk: 0g, Só: 2,5g, Ca: 190,3mg	E: 883kcal, zsír: 43,4g, tel.zsír: 9,1g, feh.: 32,2g, CH: 62g, Cuk: 0g, Só: 2,5g, Ca: 190,3mg	E: 883kcal, zsír: 43,4g, tel.zsír: 9,1g, feh.: 32,2g, CH: 62g, Cuk: 0g, Só: 2,5g, Ca: 190,3mg

**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 26. - 2021. május 2.

**Idősek**

	E: 965kcal, zsír: 46,9g, tel.zsír: 8,1g, feh.: 34,7g, CH: 107,6g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 146,3mg	E: 965kcal, zsír: 46,9g, tel.zsír: 8,1g, feh.: 34,7g, CH: 107,6g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 146,3mg	E: 825kcal, zsír: 36,1g, tel.zsír: 3,9g, feh.: 28,5g, CH: 101,4g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 114,8mg	E: 666kcal, zsír: 35,7g, tel.zsír: 4,6g, feh.: 22,7g, CH: 72,2g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 177,5mg
--	--	--	--	---

**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. Szezám és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűt