

18. hét	Idős normál	Natív cukormentes	Epekímélő	Gluténmentes, epés
<b>2021.05.03</b> <b>Hétfő</b>	Zöldbableves (magyaros) <sup>(1)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Brassói aprópecsenye Csemege uborka <sup>(10)</sup>	Zöldbableves (magyaros) Levesbetét <sup>(1)</sup> Brassói aprópecsenye Csemege uborka <sup>(10)</sup>	Zöldbableves püre Levesbetét <sup>(1)</sup> Brassói aprópecsenye diétás Cékla saláta	Zöldbableves püre Levesbetét GM Brassói aprópecsenye diétás Cékla saláta
	E: 703kcal, zsír: 30,1g, tel.zsír: 4,4g, feh.: 33,4g, CH: 72,8g, Cuk: 1g, Só: 2,3g, Ca: 110,6mg	E: 706kcal, zsír: 30g, tel.zsír: 4,4g, feh.: 33,4g, CH: 73,5g, Cuk: 0g, Só: 2,3g, Ca: 110,5mg	E: 696kcal, zsír: 22,5g, tel.zsír: 1,6g, feh.: 33,9g, CH: 87,2g, Cuk: 0g, Só: 2,8g, Ca: 114,8mg	E: 681kcal, zsír: 22,5g, tel.zsír: 1,6g, feh.: 32,7g, CH: 84,5g, Cuk: 0g, Só: 2,9g, Ca: 114,1mg
<b>2021.05.04</b> <b>Kedd</b>	Hamis gulyásleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Finomfőzelék <sup>(1,7)</sup> Csirkepörkölt Gyümölcs	Hamis gulyásleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Csirkepörkölt Finomfőzelék <sup>(1,7)</sup> Gyümölcs	Hamis gulyásleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Csirkepörkölt diétás Karotta főzelék <sup>(1,7)</sup> Gyümölcs	Hamis gulyásleves Levesbetét GM Csirkepörkölt GM Karotta főzelék <sup>(7)</sup> Gyümölcs
	E: 794kcal, zsír: 38,5g, tel.zsír: 3,6g, feh.: 31,1g, CH: 90,4g, Cuk: 10g, Só: 2g, Ca: 248,9mg	E: 744kcal, zsír: 38,2g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 30,4g, CH: 79,3g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 226mg	E: 716kcal, zsír: 33g, tel.zsír: 2,8g, feh.: 25,6g, CH: 88,7g, Cuk: 8g, Só: 2,1g, Ca: 191,2mg	E: 676kcal, zsír: 32,6g, tel.zsír: 2,8g, feh.: 22,7g, CH: 83,2g, Cuk: 8g, Só: 2,1g, Ca: 187,3mg
<b>2021.05.05</b> <b>Szerda</b>	Magyaros karfiollevés <sup>(1)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Húsgombóc <sup>(3)</sup> Főtt burgonya 1/2 Paradicsom mártás <sup>(1,9)</sup>	Karfiollevés <sup>(1,7)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Húsgombóc <sup>(3)</sup> Főtt burgonya 1/2 Paradicsom mártás <sup>(1,9)</sup>	Zöldséglevés <sup>(9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Húsgombóc <sup>(3)</sup> Főtt burgonya 1/2 Paradicsom mártás <sup>(1,9)</sup>	Zöldséglevés <sup>(9)</sup> Levesbetét GM Húsgombóc <sup>(3)</sup> Főtt burgonya 1/2 Paradicsom mártás <sup>(9)</sup>
	E: 827kcal, zsír: 25,4g, tel.zsír: 1,8g, feh.: 36,7g, CH: 109,6g, Cuk: 10g, Só: 1,9g, Ca: 86,9mg	E: 840kcal, zsír: 27,9g, tel.zsír: 3,1g, feh.: 38,6g, CH: 104,8g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 103,1mg	E: 743kcal, zsír: 20g, tel.zsír: 1,2g, feh.: 35,2g, CH: 102,5g, Cuk: 10g, Só: 2g, Ca: 112,3mg	E: 726kcal, zsír: 19,9g, tel.zsír: 1,3g, feh.: 33,5g, CH: 100,6g, Cuk: 10g, Só: 2g, Ca: 110,6mg
<b>2021.05.06</b> <b>Csütörtök</b>	Csontleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Rizeshús (szárnyas) Mongol saláta	Csontleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Rizeshús (szárnyas) Mongol saláta	Csontleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Rizeshús (szárnyas) Cékla saláta	Csontleves Levesbetét GM Rizeshús (szárnyas) Cékla saláta
	E: 675kcal, zsír: 15,4g, tel.zsír: 2,2g, feh.: 32,6g, CH: 98,8g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 211,6mg	E: 675kcal, zsír: 15,4g, tel.zsír: 2,2g, feh.: 32,6g, CH: 98,8g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 211,6mg	E: 713kcal, zsír: 15,4g, tel.zsír: 2,2g, feh.: 32,9g, CH: 107,7g, Cuk: 0g, Só: 2,5g, Ca: 211,6mg	E: 698kcal, zsír: 15,4g, tel.zsír: 2,2g, feh.: 31,6g, CH: 105,1g, Cuk: 0g, Só: 2,5g, Ca: 210,9mg
<b>2021.05.07</b> <b>Péntek</b>	Csurgatott tojásleves <sup>(1,3)</sup> Rántott csirkecombfilé (sütőben sütve) <sup>(1,3,7)</sup> Burgonyapüré <sup>(7)</sup> Gyümölcs	Csurgatott tojásleves <sup>(1,3)</sup> Rántott csirkecombfilé (sütőben sütve) <sup>(1,3,7)</sup> Burgonyapüré <sup>(7)</sup> Gyümölcs	Rántott leves <sup>(1)</sup> Pírított zsemlekocka <sup>(1)</sup> Sült csirkecomb filé Burgonyapüré <sup>(7)</sup> Gyümölcs	Rántott leves GM Figurás kukorica pehely Sült csirkecomb filé Burgonyapüré <sup>(7)</sup> Gyümölcs
	E: 863kcal, zsír: 38g, tel.zsír: 5,5g, feh.: 28,3g, CH: 81,4g, Cuk: 0g, Só: 3,2g, Ca: 99mg	E: 863kcal, zsír: 38g, tel.zsír: 5,5g, feh.: 28,3g, CH: 81,4g, Cuk: 0g, Só: 3,2g, Ca: 99mg	E: 689kcal, zsír: 38g, tel.zsír: 5,4g, feh.: 26,2g, CH: 73,3g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 110,8mg	E: 718kcal, zsír: 34,3g, tel.zsír: 3,5g, feh.: 27,1g, CH: 88,5g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 112mg
<b>2021.05.08</b> <b>Szombat</b>	Brokkoli krémleves <sup>(1,7)</sup> Pírított zsemlekocka <sup>(1)</sup> Bolognai spagetti <sup>(1)</sup> Reszelt sajt <sup>(7)</sup>	Brokkoli krémleves <sup>(1,7)</sup> Pírított zsemlekocka <sup>(1)</sup> Bolognai spagetti <sup>(1)</sup> Reszelt sajt <sup>(7)</sup>	Brokkoli krémleves <sup>(1,7)</sup> Pírított zsemlekocka <sup>(1)</sup> Húsos-zöldséges tészta <sup>(1)</sup> Reszelt sajt <sup>(7)</sup>	Brokkoli krémleves Figurás kukorica pehely Húsos-zöldséges tészta Reszelt sajt <sup>(7)</sup>
	E: 1 002kcal, zsír: 48,3g, tel.zsír: 8,9g, feh.: 41,2g, CH: 97,7g, Cuk: 0g, Só: 2,9g, Ca: 493,7mg	E: 972kcal, zsír: 49,2g, tel.zsír: 9,1g, feh.: 39,8g, CH: 89,7g, Cuk: 0g, Só: 2,9g, Ca: 491,7mg	E: 882kcal, zsír: 33,4g, tel.zsír: 9,5g, feh.: 50,4g, CH: 93,6g, Cuk: 0g, Só: 2,8g, Ca: 477,7mg	E: 834kcal, zsír: 29,8g, tel.zsír: 7,4g, feh.: 39,1g, CH: 100,4g, Cuk: 0g, Só: 2,2g, Ca: 299mg
<b>2021.05.09</b> <b>Vasárnap</b>	Zöldségkrémleves <sup>(1,7)</sup> Levesgyöngy <sup>(1,3,7)</sup>	Zöldségkrémleves <sup>(1,7)</sup> Levesgyöngy <sup>(1,3,7)</sup>	Zöldségkrémleves <sup>(1,7)</sup> Levesgyöngy <sup>(1,3,7)</sup>	Zöldségkrémleves Figurás kukorica pehely

**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. május 3. - 2021. május 9.

**Idősek**

	Csikós szelet <sup>(1,7)</sup> Petrezselymes burgonya	Csikós szelet <sup>(1,7)</sup> Petrezselymes burgonya	Virslis sertés tokány Petrezselymes burgonya	Virslis sertés tokány Petrezselymes burgonya
	E: 874kcal, zsír: 43,2g, tel.zsír: 7g, feh.: 35,4g, CH: 83,1g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 161,2mg	E: 874kcal, zsír: 43,2g, tel.zsír: 7g, feh.: 35,4g, CH: 83,1g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 161,2mg	E: 815kcal, zsír: 38,5g, tel.zsír: 4,1g, feh.: 36,1g, CH: 78,7g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 144,2mg	E: 784kcal, zsír: 34,6g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 35,2g, CH: 81,1g, Cuk: 0g, Só: 2g, Ca: 106,9mg

**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