

19. hét	Idős normál	Natív cukormentes	Epekímélő	Gluténmentes, epés
2021.05.10 Hétfő	Zöldborsóleves ⁽¹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Sült csirkemell Bulgur 1/2 ⁽¹⁾ Párolt royal zöldség 1/2 ⁽⁹⁾	Zöldborsóleves ⁽¹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Sült csirkemell Bulgur 1/2 ⁽¹⁾ Párolt royal zöldség 1/2 ⁽⁹⁾	Zöldborsóleves püre ⁽¹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Sült csirkemell Bulgur 1/2 ⁽¹⁾ Párolt royal zöldség 1/2 ⁽⁹⁾	Zöldborsóleves püre Levesbetét GM Sült csirkemell Párolt royal zöldség 1/2 ⁽⁹⁾ Köles köret 1/2
	E: 731kcal, zsír: 27,3g, tel.zsír: 4,4g, feh.: 42,1g, CH: 80,4g, Cuk: 5g, Só: 296,9g, Ca: 70,3mg	E: 758kcal, zsír: 31,4g, tel.zsír: 4,8g, feh.: 42,5g, CH: 77,6g, Cuk: 0g, Só: 296,9g, Ca: 70,8mg	E: 711kcal, zsír: 27,3g, tel.zsír: 4,4g, feh.: 42,1g, CH: 75,4g, Cuk: 0g, Só: 296,9g, Ca: 70,3mg	E: 712kcal, zsír: 25,6g, tel.zsír: 4,5g, feh.: 40,2g, CH: 79,2g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 66,5mg
2021.05.11 Kedd	Tavaszi zöldségleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Pincepörkölt ⁽¹⁾ Csalamádé	Tavaszi zöldségleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Pincepörkölt ⁽¹⁾ Csalamádé	Tavaszi zöldségleves Levesbetét ⁽¹⁾ Pincepörkölt ⁽¹⁾ Cékla saláta	Tavaszi zöldségleves Levesbetét GM Pincepörkölt Cékla saláta
	E: 727kcal, zsír: 20,1g, tel.zsír: 1,3g, feh.: 35,8g, CH: 98,2g, Cuk: 0g, Só: 3,2g, Ca: 90,8mg	E: 727kcal, zsír: 20,1g, tel.zsír: 1,3g, feh.: 35,8g, CH: 98,2g, Cuk: 0g, Só: 3,2g, Ca: 90,8mg	E: 709kcal, zsír: 19,6g, tel.zsír: 1,2g, feh.: 34,5g, CH: 96,2g, Cuk: 0g, Só: 2,8g, Ca: 138,9mg	E: 701kcal, zsír: 19,6g, tel.zsír: 1,3g, feh.: 33,2g, CH: 95,3g, Cuk: 0g, Só: 2,8g, Ca: 138,2mg
2021.05.12 Szerda	Paradicsomleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Rántott hal (spenótos) ^(1,3,4) Párolt rizs	Paradicsomleves diab. ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Rántott hal (spenótos) ^(1,3,4) Párolt rizs	Brokkoli leves ⁽¹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Csirke rizottó Reszelt sajt ⁽⁷⁾	Brokkoli leves Levesbetét GM Csirke rizottó Reszelt sajt ⁽⁷⁾
	E: 808kcal, zsír: 25,8g, tel.zsír: 2,8g, feh.: 28,7g, CH: 112,2g, Cuk: 6g, Só: 3,3g, Ca: 48,3mg	E: 784kcal, zsír: 25,8g, tel.zsír: 2,8g, feh.: 28,7g, CH: 106,2g, Cuk: 0g, Só: 3,3g, Ca: 48,3mg	E: 798kcal, zsír: 28,4g, tel.zsír: 6,6g, feh.: 38,8g, CH: 93,8g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 303,3mg	E: 782kcal, zsír: 28,3g, tel.zsír: 6,7g, feh.: 37,2g, CH: 91,8g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 301,8mg
2021.05.13 Csütörtök	Lencsegulyás(sertés) Káposztás tészta ⁽¹⁾ Gyümölcs	Lencsegulyás(sertés) Káposztás tészta diab. ⁽¹⁾ Gyümölcs	Gulyásleves diétás Darás metélt ⁽¹⁾ Baracklevár öntet Gyümölcs	Gulyásleves diétás Darás metélt GM Baracklevár öntet Gyümölcs
	E: 965kcal, zsír: 30,8g, tel.zsír: 2,7g, feh.: 36,2g, CH: 133,4g, Cuk: 5g, Só: 0,9g, Ca: 139,3mg	E: 945kcal, zsír: 30,8g, tel.zsír: 2,7g, feh.: 36,2g, CH: 128,4g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 139,3mg	E: 1 010kcal, zsír: 25,8g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 40,6g, CH: 150,9g, Cuk: 16,3g, Só: 0,9g, Ca: 90,9mg	E: 1 001kcal, zsír: 26g, tel.zsír: 1,9g, feh.: 33,7g, CH: 155,6g, Cuk: 16,3g, Só: 0,9g, Ca: 72,2mg
2021.05.14 Péntek	Vajgaluska leves Vajgaluska ^(1,3) Zöldbabfőzelék ^(1,7) Majorannás csirke aprópecsenye ⁽¹⁾	Vajgaluska leves Vajgaluska ^(1,3) Zöldbabfőzelék ^(1,7) Majorannás csirke tokány	Vajgaluska leves Vajgaluska ^(1,3) Karotta főzelék ^(1,7) Majorannás csirke tokány	Vajgaluska leves Levesbetét GM Karotta főzelék ⁽⁷⁾ Majorannás csirke tokány
	E: 725kcal, zsír: 36,7g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 34g, CH: 74,3g, Cuk: 4g, Só: 2,8g, Ca: 419,5mg	E: 666kcal, zsír: 39,5g, tel.zsír: 5,2g, feh.: 27,3g, CH: 60g, Cuk: 0g, Só: 3g, Ca: 189,9mg	E: 617kcal, zsír: 31,3g, tel.zsír: 3,1g, feh.: 24,6g, CH: 69g, Cuk: 8g, Só: 2,9g, Ca: 210,3mg	E: 539kcal, zsír: 28,8g, tel.zsír: 2,5g, feh.: 20,4g, CH: 60,4g, Cuk: 8g, Só: 2,6g, Ca: 200,5mg
2021.05.15 Szombat	Fokhagyma krémleves ^(1,7) Levesgyöngy ^(1,3,7) Csirkemell szelet Budapest módra Bulgur ⁽¹⁾	Fokhagyma krémleves ^(1,7) Levesgyöngy ^(1,3,7) Csirkemell szelet Budapest módra Bulgur ⁽¹⁾	Zellerkrémleves ^(1,7,9) Levesgyöngy ^(1,3,7) Hawaii sertésszelet ⁽⁷⁾ Bulgur ⁽¹⁾	Zellerkrémleves ^(7,9) Figurás kukorica pehely Hawaii sertésszelet ⁽⁷⁾ Párolt rizs
	E: 785kcal, zsír: 36,2g, tel.zsír: 6,8g, feh.: 36,7g, CH: 91,4g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 189,8mg	E: 785kcal, zsír: 36,2g, tel.zsír: 6,8g, feh.: 36,7g, CH: 91,4g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 189,8mg	E: 967kcal, zsír: 37,3g, tel.zsír: 7,8g, feh.: 48,8g, CH: 110,7g, Cuk: 10,6g, Só: 2,7g, Ca: 529,1mg	E: 995kcal, zsír: 34,7g, tel.zsír: 7,2g, feh.: 45,4g, CH: 120,4g, Cuk: 10,6g, Só: 2,8g, Ca: 510,6mg
2021.05.16 Vasárnap	Csontleves Levesbetét ⁽¹⁾ Sertéspörkölt ⁽¹⁾ Galuska ^(1,3)	Csontleves Levesbetét ⁽¹⁾ Sertéspörkölt ⁽¹⁾ Galuska ^(1,3)	Csontleves Levesbetét ⁽¹⁾ Sertéspörkölt diétás Galuska ^(1,3)	Csontleves Levesbetét GM Sertéspörkölt diétás 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. Szezámog és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfürt

Étlap 2021. május 10. - 2021. május 16.

Idősek

	Cékla saláta	Cékla saláta	Alma befőtt	Alma befőtt
	E: 817kcal, zsír: 19,4g, tel.zsír: 1,5g, feh.: 39,9g, CH: 114,8g, Cuk: 0g, Só: 3,1g, Ca: 214,7mg	E: 817kcal, zsír: 19,4g, tel.zsír: 1,5g, feh.: 39,9g, CH: 114,8g, Cuk: 0g, Só: 3,1g, Ca: 214,7mg	E: 843kcal, zsír: 19,6g, tel.zsír: 1,5g, feh.: 38,8g, CH: 122,1g, Cuk: 14,6g, Só: 2,1g, Ca: 185,5mg	E: 844kcal, zsír: 21,3g, tel.zsír: 1,6g, feh.: 31,9g, CH: 121,5g, Cuk: 14,6g, Só: 2,1g, Ca: 214,7mg

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