

20. hét	Idős normál	Natív cukormentes	Epekímélő	Gluténmentes, epés
<b>2021.05.17</b> <b>Hétfő</b>	Zöldbableves (magyaros) <sup>(1)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Óvári sertés szelet <sup>(7)</sup> Burgonyapüré <sup>(7)</sup>	Zöldbableves <sup>(1)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Óvári sertés szelet <sup>(7)</sup> Burgonyapüré <sup>(7)</sup>	Zöldbableves püre <sup>(1)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Natúr sertésborda Burgonyapüré <sup>(7)</sup>	Zöldbableves püre Levesbetét GM Natúr sertésborda Burgonyapüré <sup>(7)</sup>
	E: 716kcal, zsír: 26,9g, tel.zsír: 6,1g, feh.: 41,7g, CH: 74,6g, Cuk: 1g, Só: 2,7g, Ca: 304,4mg	E: 712kcal, zsír: 26,9g, tel.zsír: 6,1g, feh.: 41,7g, CH: 73,6g, Cuk: 0g, Só: 2,7g, Ca: 304,4mg	E: 663kcal, zsír: 25,9g, tel.zsír: 3g, feh.: 33,6g, CH: 71,8g, Cuk: 1g, Só: 2,3g, Ca: 130,2mg	E: 671kcal, zsír: 25,9g, tel.zsír: 3g, feh.: 32,8g, CH: 74,7g, Cuk: 0g, Só: 2,3g, Ca: 129,9mg
<b>2021.05.18</b> <b>Kedd</b>	Zöldborsóleves májgombóccal <sup>(1,3,9)</sup> Piskóta kocka <sup>(1,3)</sup> Csokoládé öntet <sup>(1,7)</sup>	Zöldborsóleves májgombóccal <sup>(1,3,9)</sup> Gránátos kocka (Burgonyás tészta) <sup>(1)</sup> Mongol saláta	Csirke raguleves <sup>(7)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Gránátos kocka <sup>(1)</sup> Cékla saláta	Csirke raguleves <sup>(7)</sup> Levesbetét GM Gránátos kocka GM epés Cékla saláta
	E: 1 005kcal, zsír: 40,8g, tel.zsír: 12,2g, feh.: 32,6g, CH: 116,4g, Cuk: 12g, Só: 2,9g, Ca: 328,9mg	E: 1 051kcal, zsír: 37,3g, tel.zsír: 11,3g, feh.: 34,1g, CH: 141,7g, Cuk: 0g, Só: 3,4g, Ca: 96,8mg	E: 828kcal, zsír: 20g, tel.zsír: 1,9g, feh.: 34,9g, CH: 125,7g, Cuk: 0g, Só: 2,8g, Ca: 118mg	E: 859kcal, zsír: 22,5g, tel.zsír: 2,5g, feh.: 27,3g, CH: 128,3g, Cuk: 0g, Só: 3g, Ca: 125,1mg
<b>2021.05.19</b> <b>Szerda</b>	Karfiol krémleves <sup>(1,7)</sup> Levesgyöngy <sup>(1,3,7)</sup> Tarhonyás hús <sup>(1)</sup> Cékla saláta	Karfiol krémleves <sup>(1,7)</sup> Levesgyöngy <sup>(1,3,7)</sup> Tarhonyás hús <sup>(1)</sup> Cékla saláta	Karfiol krémleves <sup>(1,7)</sup> Levesgyöngy <sup>(1,3,7)</sup> Tarhonyás hús <sup>(1)</sup> Meggy kompót	Karfiol krémleves <sup>(7)</sup> Figurás kukorica pehely Tarhonyás hús GM Meggy kompót
	E: 808kcal, zsír: 25,5g, tel.zsír: 4,5g, feh.: 26g, CH: 116,4g, Cuk: 0g, Só: 2,4g, Ca: 321,6mg	E: 808kcal, zsír: 25,5g, tel.zsír: 4,5g, feh.: 26g, CH: 116,4g, Cuk: 0g, Só: 2,4g, Ca: 321,6mg	E: 883kcal, zsír: 25,9g, tel.zsír: 4,5g, feh.: 25,6g, CH: 134,2g, Cuk: 20g, Só: 1,4g, Ca: 320,4mg	E: 1 052kcal, zsír: 31g, tel.zsír: 4,1g, feh.: 39,9g, CH: 142,9g, Cuk: 20g, Só: 1,7g, Ca: 336,8mg
<b>2021.05.20</b> <b>Csütörtök</b>	Köménymagleves <sup>(1)</sup> Pírtott zsemlekocka <sup>(1)</sup> Ananászos csirkeragu <sup>(1)</sup> Szezámagos párolt rizs <sup>(11)</sup> Gyümölcs	Köménymagleves <sup>(1)</sup> Pírtott zsemlekocka <sup>(1)</sup> Tökfőzelék <sup>(1,7)</sup> Gyros fűszeres natúr sertésborda <sup>(1)</sup> Gyümölcs	Köménymagleves <sup>(1)</sup> Pírtott zsemlekocka <sup>(1)</sup> Tökfőzelék <sup>(1,7)</sup> Gyros fűszeres natúr sertésborda <sup>(1)</sup> Gyümölcs	Köménymagleves Figurás kukorica pehely Tökfőzelék <sup>(7)</sup> Gyros fűszeres natúr sertésborda Gyümölcs
	E: 961kcal, zsír: 37,7g, tel.zsír: 5g, feh.: 39g, CH: 111,9g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 117,2mg	E: 851kcal, zsír: 43,6g, tel.zsír: 6,1g, feh.: 35,8g, CH: 74g, Cuk: 0g, Só: 2,5g, Ca: 247,1mg	E: 767kcal, zsír: 36,5g, tel.zsír: 6,1g, feh.: 34,6g, CH: 70,6g, Cuk: 3g, Só: 2,4g, Ca: 231,8mg	E: 862kcal, zsír: 41,5g, tel.zsír: 5,3g, feh.: 34,6g, CH: 84,3g, Cuk: 10g, Só: 2,4g, Ca: 288,1mg
<b>2021.05.21</b> <b>Péntek</b>	Csontleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Rántott sajt sütőben sütvé <sup>(1,3,7)</sup> Petrezselymes burgonya Tartármártás <sup>(3,7,10)</sup>	Csontleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Rántott sajt sütőben sütvé <sup>(1,3,7)</sup> Petrezselymes burgonya Joghurt öntet diab. <sup>(7)</sup>	Csontleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Rozmaringos pulyka apró <sup>(1)</sup> Petrezselymes burgonya	Csontleves Levesbetét GM Rozmaringos pulyka apró Petrezselymes burgonya
	E: 939kcal, zsír: 48,2g, tel.zsír: 21,6g, feh.: 41,7g, CH: 83,5g, Cuk: 1g, Só: 4g, Ca: 815,5mg	E: 892kcal, zsír: 41,3g, tel.zsír: 20,1g, feh.: 43,9g, CH: 84,9g, Cuk: 0,8g, Só: 3,6g, Ca: 901,3mg	E: 635kcal, zsír: 19,4g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 30g, CH: 83,9g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 198,3mg	E: 658kcal, zsír: 21,3g, tel.zsír: 3,1g, feh.: 29g, CH: 86,4g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 200,6mg
<b>2021.05.22</b> <b>Szombat</b>	Gyümölcs leves <sup>(1,7)</sup> Piedone csirkeragu (hagyma, vesebab, petrezselymzöld) Párolt rizs	Gyümölcs leves diab. <sup>(1,7)</sup> Brokkolis csirke ragu Párolt rizs	Gyümölcs leves <sup>(1,7)</sup> Brokkolis csirke ragu Párolt rizs	Gyümölcs leves <sup>(7)</sup> Brokkolis csirke ragu Párolt rizs
	E: 759kcal, zsír: 24g, tel.zsír: 2,5g, feh.: 26,6g, CH: 117,6g, Cuk: 15,4g, Só: 1,6g, Ca: 209,3mg	E: 639kcal, zsír: 17,9g, tel.zsír: 2,4g, feh.: 27,1g, CH: 88,2g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 99,2mg	E: 768kcal, zsír: 18,1g, tel.zsír: 2,5g, feh.: 30,6g, CH: 116,4g, Cuk: 15,4g, Só: 1,5g, Ca: 219,1mg	E: 713kcal, zsír: 17,8g, tel.zsír: 2,4g, feh.: 26,8g, CH: 107,5g, Cuk: 17g, Só: 1,3g, Ca: 98,4mg
<b>2021.05.23</b> <b>Vasárnap</b>	Zöldségkrémleves <sup>(1,7)</sup> Pírtott zsemlekocka <sup>(1)</sup> Cigánypecsenye	Zöldségkrémleves <sup>(1,7)</sup> Pírtott zsemlekocka <sup>(1)</sup> Cigánypecsenye	Zöldségkrémleves <sup>(1,7)</sup> Pírtott zsemlekocka <sup>(1)</sup> Natúr sertésborda	Zöldségkrémleves Figurás kukorica pehely Natúr sertésborda

**Jó étvágyat kívánunk!**

**Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!**

## Étlap 2021. május 17. - 2021. május 23.

**Idősek**

	Tört burgonya Csalamádé	Tört burgonya Csalamádé	Tört burgonya Alma befőtt	Tört burgonya Alma befőtt
	E: 900kcal, zsír: 46,4g, tel.zsír: 8g, feh.: 34,2g, CH: 84g, Cuk: 0g, Só: 3,6g, Ca: 145,4mg	E: 900kcal, zsír: 46,4g, tel.zsír: 8g, feh.: 34,2g, CH: 84g, Cuk: 0g, Só: 3,6g, Ca: 145,4mg	E: 902kcal, zsír: 39g, tel.zsír: 5,2g, feh.: 33,4g, CH: 101,4g, Cuk: 14,6g, Só: 2,1g, Ca: 136,8mg	E: 864kcal, zsír: 34,8g, tel.zsír: 3g, feh.: 32,4g, CH: 102,9g, Cuk: 14,6g, Só: 1,9g, Ca: 102,9mg

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