

21. hét	Idős normál	Natív cukormentes	Epekímélő	Gluténmentes, epés
2021.05.24 Hétfő	Lebbencsleves ^(1,9) Rakott zöldség ^(7,9)	Lebbencsleves ^(1,9) Rakott zöldség ^(7,9)	Lebbencsleves ⁽¹⁾ Rakott zöldség ^(7,9)	Lebbencsleves Rakott zöldség ^(7,9)
	E: 712kcal, zsír: 29,4g, tel.zsír: 4,2g, feh.: 33,5g, CH: 75,5g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 263,7mg	E: 712kcal, zsír: 29,4g, tel.zsír: 4,2g, feh.: 33,5g, CH: 75,5g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 263,7mg	E: 664kcal, zsír: 27g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 32,5g, CH: 70g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 262mg	E: 672kcal, zsír: 27,3g, tel.zsír: 3,5g, feh.: 31,8g, CH: 70,9g, Cuk: 0,1g, Só: 1,9g, Ca: 262,5mg
2021.05.25 Kedd	Csontleves Levesbetét ⁽¹⁾ Rántott csirkemell (sütőben sütve) ^(1,3,7) Párolt rizs	Csontleves Levesbetét ⁽¹⁾ Rántott csirkemell (sütőben sütve) ^(1,3,7) Párolt rizs	Csontleves Levesbetét ⁽¹⁾ Sült csirkemell Párolt rizs	Csontleves Levesbetét GM Sült csirkemell Párolt rizs
	E: 706kcal, zsír: 18g, tel.zsír: 2g, feh.: 25,5g, CH: 107,2g, Cuk: 0g, Só: 3g, Ca: 172mg	E: 706kcal, zsír: 18g, tel.zsír: 2g, feh.: 25,5g, CH: 107,2g, Cuk: 0g, Só: 3g, Ca: 172mg	E: 618kcal, zsír: 9,7g, tel.zsír: 1g, feh.: 36,8g, CH: 93,1g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 177,5mg	E: 602kcal, zsír: 9,7g, tel.zsír: 1g, feh.: 35,6g, CH: 90,4g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 176,8mg
2021.05.26 Szerda	Csirkeragu leves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Gránátos kocka (Burgonyás tészta) ⁽¹⁾ Csemege uborka ⁽¹⁰⁾	Csirkeragu leves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Gránátos kocka (Burgonyás tészta) ⁽¹⁾ Csemege uborka ⁽¹⁰⁾	Csirkeragu leves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Gránátos kocka ⁽¹⁾ Cékla saláta	Csirkeragu leves ⁽⁹⁾ Levesbetét GM Gránátos kocka GM epés Alma befőtt
	E: 823kcal, zsír: 24,2g, tel.zsír: 2,2g, feh.: 30,3g, CH: 119,5g, Cuk: 0g, Só: 2,3g, Ca: 116,8mg	E: 823kcal, zsír: 24,2g, tel.zsír: 2,2g, feh.: 30,3g, CH: 119,5g, Cuk: 0g, Só: 2,3g, Ca: 116,8mg	E: 839kcal, zsír: 22,1g, tel.zsír: 2g, feh.: 30,7g, CH: 127,3g, Cuk: 0g, Só: 2,8g, Ca: 116,1mg	E: 906kcal, zsír: 24,8g, tel.zsír: 2,6g, feh.: 22,4g, CH: 139g, Cuk: 14,6g, Só: 1,9g, Ca: 101,3mg
2021.05.27 Csütörtök	Zöldségleves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Kelkáposztafőzelék ⁽¹⁾ Vagdalt - sütőben sütve ^(1,3) Gyümölcs	Zöldségleves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Sertéspörkölt ⁽¹⁾ Kelkáposztafőzelék ⁽¹⁾ Gyümölcs	Zöldségleves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Sertéspörkölt ⁽¹⁾ Burgonyafőzelék ⁽⁷⁾ Gyümölcs	Zöldségleves ⁽⁹⁾ Levesbetét GM Sertéspörkölt Burgonyafőzelék ⁽⁷⁾ Gyümölcs
	E: 935kcal, zsír: 43,8g, tel.zsír: 2,5g, feh.: 35,7g, CH: 95,4g, Cuk: 0g, Só: 2,8g, Ca: 215,2mg	E: 735kcal, zsír: 28,5g, tel.zsír: 2,2g, feh.: 37,3g, CH: 78,9g, Cuk: 0g, Só: 2,2g, Ca: 217,9mg	E: 772kcal, zsír: 31,1g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 33,8g, CH: 86,3g, Cuk: 0g, Só: 4,5g, Ca: 161mg	E: 749kcal, zsír: 31g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 32,3g, CH: 82,3g, Cuk: 0g, Só: 4,5g, Ca: 160mg
2021.05.28 Péntek	Fahéjas szilva krémleves ⁽⁷⁾ Mexikói csirkeragu ⁽¹⁾ Párolt rizs	Fahéjas szilva krémleves ⁽⁷⁾ Mexikói csirkeragu ⁽¹⁾ Párolt rizs	Fahéjas szilva krémleves ⁽⁷⁾ Zöldséges sertéstokány Párolt rizs	Fahéjas szilva krémleves ⁽⁷⁾ Zöldséges sertéstokány Párolt rizs
	E: 833kcal, zsír: 12,9g, tel.zsír: 3,3g, feh.: 39,1g, CH: 136,2g, Cuk: 20g, Só: 2,2g, Ca: 276,3mg	E: 705kcal, zsír: 11,9g, tel.zsír: 2,7g, feh.: 35,2g, CH: 110,5g, Cuk: 0g, Só: 2g, Ca: 147,8mg	E: 926kcal, zsír: 25g, tel.zsír: 3,6g, feh.: 36,7g, CH: 133,7g, Cuk: 20g, Só: 1,8g, Ca: 306,2mg	E: 926kcal, zsír: 25g, tel.zsír: 3,6g, feh.: 36,7g, CH: 133,7g, Cuk: 20g, Só: 1,8g, Ca: 306,2mg
2021.05.29 Szombat	Daragaluska leves Daragaluska betét ^(1,3) Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Cékla saláta	Daragaluska leves Daragaluska betét ^(1,3) Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Cékla saláta	Daragaluska leves Daragaluska betét ^(1,3) Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Cékla saláta	Daragaluska leves Daragaluska betét ⁽³⁾ Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Cékla saláta
	E: 891kcal, zsír: 27,4g, tel.zsír: 4,7g, feh.: 60g, CH: 99,1g, Cuk: 0g, Só: 3,5g, Ca: 146,2mg	E: 891kcal, zsír: 27,4g, tel.zsír: 4,7g, feh.: 60g, CH: 99,1g, Cuk: 0g, Só: 3,5g, Ca: 146,2mg	E: 891kcal, zsír: 27,4g, tel.zsír: 4,7g, feh.: 60g, CH: 99,1g, Cuk: 0g, Só: 3,5g, Ca: 146,2mg	E: 891kcal, zsír: 27,7g, tel.zsír: 4,8g, feh.: 59,6g, CH: 99,2g, Cuk: 0g, Só: 3,6g, Ca: 145,8mg
2021.05.30 Vasárnap	Gomba krémleves ^(1,7) Pirított zsemlecocka ⁽¹⁾ Lecsós sertésszelet Tarhonya köret ⁽¹⁾	Gomba krémleves ⁽⁷⁾ Pirított zsemlecocka ⁽¹⁾ Lecsós sertésszelet Tarhonya köret ⁽¹⁾	Gomba krémleves ⁽⁷⁾ Pirított zsemlecocka ⁽¹⁾ Natúr sertésborda Tarhonya köret ⁽¹⁾	Gomba krémleves ⁽⁷⁾ Figurás kukorica pehely Natúr sertésborda Tarhonya köret GM
	E: 921kcal, zsír: 40g, tel.zsír: 8,6g, feh.: 44,3g, CH: 93,2g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 224,7mg	E: 920kcal, zsír: 39,9g, tel.zsír: 8,6g, feh.: 44g, CH: 93,7g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 224mg	E: 841kcal, zsír: 32,2g, tel.zsír: 5,8g, feh.: 42,6g, CH: 92,8g, Cuk: 0g, Só: 2g, Ca: 211,9mg	E: 818kcal, zsír: 28,4g, tel.zsír: 3,8g, feh.: 42,9g, CH: 95,3g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 212,9mg

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. Szójából 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. Szezámmag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfürt