

24. hét	Idős normál	Natív cukormentes	Epekímélő	Gluténmentes, epés
2021.06.14 Hétfő	Húsleves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Dubarry sertés szelet ^(1,7) Bulgur ⁽¹⁾	Húsleves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Dubarry sertés szelet ^(1,7) Bulgur ⁽¹⁾	Húsleves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Csemege sertéssült Bulgur 1/2 ⁽¹⁾ Párolt brokkoli 1/2	Húsleves ⁽⁹⁾ Levesbetét GM Csemege sertéssült Petrezselymes rizs fél adag Párolt brokkoli 1/2
	E: 879kcal, zsír: 26,9g, tel.zsír: 6,3g, feh.: 59,5g, CH: 101,9g, Cuk: 0g, Só: 2,5g, Ca: 429,7mg	E: 879kcal, zsír: 26,9g, tel.zsír: 6,3g, feh.: 59,5g, CH: 101,9g, Cuk: 0g, Só: 2,5g, Ca: 429,7mg	E: 648kcal, zsír: 27,2g, tel.zsír: 1,2g, feh.: 45g, CH: 56g, Cuk: 0g, Só: 296,9g, Ca: 218,2mg	E: 714kcal, zsír: 28,8g, tel.zsír: 1,2g, feh.: 43g, CH: 67,4g, Cuk: 0g, Só: 2,5g, Ca: 211,9mg
2021.06.15 Kedd	Gulyásleves Levesbetét galuska ^(1,3) Palacsinta lekváros ^(1,3,7) Gyümölcs	Hamis gulyásleves Carbonara spagetti ^(1,7) Gyümölcs	Hamis gulyásleves Carbonara spagetti ^(1,7) Gyümölcs	Hamis gulyásleves Carbonara spagetti ⁽⁷⁾ Gyümölcs
	E: 494kcal, zsír: 16,3g, tel.zsír: 2g, feh.: 20,2g, CH: 62,9g, Cuk: 20,3g, Só: 1g, Ca: 61,8mg	E: 757kcal, zsír: 25,5g, tel.zsír: 3,3g, feh.: 24,7g, CH: 106g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 90,2mg	E: 757kcal, zsír: 25,5g, tel.zsír: 3,3g, feh.: 24,7g, CH: 106g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 90,2mg	E: 780kcal, zsír: 26g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 18,2g, CH: 110g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 93,3mg
2021.06.16 Szerda	Zöldborsóleves ⁽¹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Párolt csirkemellfilé Főtt burgonya 1/2 Meggymártás ^(1,7)	Zöldborsóleves ⁽¹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Párolt csirkemellfilé Főtt burgonya 1/2 Meggymártás ^(1,7)	Zöldségleves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Párolt csirkemellfilé Főtt burgonya 1/2 Meggymártás ^(1,7)	Zöldségleves ⁽⁹⁾ Levesbetét GM Párolt csirkemellfilé Főtt burgonya 1/2 Meggymártás
	E: 932kcal, zsír: 25g, tel.zsír: 4,4g, feh.: 45g, CH: 128,5g, Cuk: 27g, Só: 1,9g, Ca: 209,1mg	E: 850kcal, zsír: 27,8g, tel.zsír: 4,1g, feh.: 44,3g, CH: 102,3g, Cuk: 0g, Só: 2,2g, Ca: 119,7mg	E: 862kcal, zsír: 23,1g, tel.zsír: 4,2g, feh.: 41g, CH: 119,7g, Cuk: 22g, Só: 1,8g, Ca: 231,9mg	E: 822kcal, zsír: 19,4g, tel.zsír: 2,3g, feh.: 35,2g, CH: 123,7g, Cuk: 33g, Só: 2,3g, Ca: 130,7mg
2021.06.17 Csütörtök	Daragaluska leves Daragaluska betét ^(1,3) Rántott csirkemell (sütőben sütvé) ^(1,3,7) Karottás rizs	Daragaluska leves Daragaluska betét ^(1,3) Spenótos rizseshús	Csontleves Levesbetét ⁽¹⁾ Spenótos rizseshús	Csontleves Levesbetét GM Spenótos rizseshús
	E: 853kcal, zsír: 29,6g, tel.zsír: 4g, feh.: 26,1g, CH: 118,1g, Cuk: 0g, Só: 4,1g, Ca: 110,4mg	E: 766kcal, zsír: 20,6g, tel.zsír: 1,6g, feh.: 34,5g, CH: 106,6g, Cuk: 0g, Só: 2,2g, Ca: 129,2mg	E: 741kcal, zsír: 16,5g, tel.zsír: 1g, feh.: 36,1g, CH: 108,4g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 228,1mg	E: 710kcal, zsír: 16,5g, tel.zsír: 1,1g, feh.: 33,6g, CH: 103,1g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 226,8mg
2021.06.18 Péntek	Csurgatott tojásleves ^(1,3) Lencsefőzelék ^(1,7,10) Sertéspörkölt ⁽¹⁾	Csurgatott tojásleves ^(1,3) Tökfőzelék ^(1,7) Sertés aprópecsenye	Rántott leves ⁽¹⁾ Pírtott zsemlekokca ⁽¹⁾ Tökfőzelék ^(1,7) Sertés aprópecsenye	Rántott leves GM Figurás kukorica pehely Tökfőzelék ⁽⁷⁾ Sertés aprópecsenye
	E: 857kcal, zsír: 34,5g, tel.zsír: 4,3g, feh.: 52,9g, CH: 80,6g, Cuk: 4g, Só: 2g, Ca: 258,9mg	E: 711kcal, zsír: 37,5g, tel.zsír: 4,2g, feh.: 35,3g, CH: 54,8g, Cuk: 0g, Só: 2,6g, Ca: 244mg	E: 710kcal, zsír: 36,8g, tel.zsír: 7,8g, feh.: 33,2g, CH: 58,2g, Cuk: 3g, Só: 2,7g, Ca: 221,4mg	E: 783kcal, zsír: 33g, tel.zsír: 4,4g, feh.: 34,9g, CH: 84,2g, Cuk: 10g, Só: 2,5g, Ca: 281,7mg
2021.06.19 Szombat	Brokkoli leves ⁽¹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Snidlinges-sajtmártásos csirkeapró ^(1,7) Bulgur ⁽¹⁾ Gyümölcs	Brokkoli krémleves ^(1,7) Pírtott zsemlekokca ⁽¹⁾ Snidlinges-sajtmártásos sertésapró ⁽⁷⁾ Bulgur ⁽¹⁾ Gyümölcs	Brokkoli krémleves ^(1,7) Pírtott zsemlekokca ⁽¹⁾ Snidlinges-sajtmártásos sertésapró ⁽⁷⁾ Bulgur ⁽¹⁾ Gyümölcs	Brokkoli krémleves ⁽⁷⁾ Figurás kukorica pehely Tészta köret GM Snidlinges-sajtmártásos sertésapró ⁽⁷⁾ Gyümölcs
	E: 815kcal, zsír: 36g, tel.zsír: 5,2g, feh.: 34,3g, CH: 100,9g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 247,7mg	E: 956kcal, zsír: 39,8g, tel.zsír: 7,9g, feh.: 45,4g, CH: 105,8g, Cuk: 0g, Só: 2,8g, Ca: 428,6mg	E: 956kcal, zsír: 39,8g, tel.zsír: 7,9g, feh.: 45,4g, CH: 105,8g, Cuk: 0g, Só: 2,8g, Ca: 428,6mg	E: 1 040kcal, zsír: 42,6g, tel.zsír: 6,6g, feh.: 37,2g, CH: 117,1g, Cuk: 0g, Só: 2,7g, Ca: 300,2mg
2021.06.20 Vasárnap	Zöldségleves ⁽⁹⁾ Sajtgaluska levesbetét ^(1,3,7)	Zöldségleves ⁽⁹⁾ Sajtgaluska levesbetét ^(1,3,7)	Zöldségleves ⁽⁹⁾ Sajtgaluska levesbetét ^(1,3,7)	Zöldségleves ⁽⁹⁾ Levesbetét 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. Szezámag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfürt

Étlap 2021. június 14. - 2021. június 20.

Idősek

	Sült csirkemell Tört burgonya 1/2 adag Párolt mexikói zöldség 1/2 {}	Sült csirkemell Tört burgonya 1/2 adag Párolt mexikói zöldség 1/2 {}	Sült csirkemell Párolt zöldség 1/2 Tört burgonya 1/2 adag	Sült csirkemell Párolt zöldség 1/2 Tört burgonya 1/2 adag
	E: 758kcal, zsír: 26,7g, tel.zsír: 5,1g, feh.: 43,1g, CH: 84,3g, Cuk: 0g, Só: 2,7g, Ca: 195,3mg	E: 758kcal, zsír: 26,7g, tel.zsír: 5,1g, feh.: 43,1g, CH: 84,3g, Cuk: 0g, Só: 2,7g, Ca: 195,3mg	E: 732kcal, zsír: 26,4g, tel.zsír: 5g, feh.: 42,5g, CH: 79,3g, Cuk: 0g, Só: 2,7g, Ca: 203mg	E: 584kcal, zsír: 21,4g, tel.zsír: 2,5g, feh.: 36,9g, CH: 59,7g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 142,4mg

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