

| 25. hét | Idős normál | Natív cukormentes | Epekímélő | Gluténmentes, epés |
|---------------------------------------|---|--|--|---|
| 2021.06.21 Hétfő | Fűszeres szilvaleves ⁽⁷⁾ Rakott zöldbab ⁽⁷⁾ | Fűszeres szilvaleves ⁽⁷⁾ Rakott zöldbab ⁽⁷⁾ | Fűszeres szilvaleves ⁽⁷⁾ Rakott sárgarépa ⁽⁷⁾ | Fűszeres szilvaleves ⁽⁷⁾ Rakott sárgarépa ⁽⁷⁾ |
| | E: 908kcal, zsír: 29,3g, tel.zsír: 8,4g, feh.: 43,6g, CH: 112,8g, Cuk: 20g, Só: 1,9g, Ca: 461,3mg | E: 828kcal, zsír: 29,3g, tel.zsír: 8,4g, feh.: 43,6g, CH: 92,8g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 461,2mg | E: 883kcal, zsír: 40g, tel.zsír: 5g, feh.: 28,3g, CH: 97,6g, Cuk: 20g, Só: 2,2g, Ca: 337,3mg | E: 883kcal, zsír: 40g, tel.zsír: 5g, feh.: 28,3g, CH: 97,6g, Cuk: 20g, Só: 2,2g, Ca: 337,3mg |
| 2021.06.22 Kedd | Csirkeragu leves ⁽⁹⁾ Morzsás nudli ^(1,3) Baracklekvár Porcukor szórat Gyümölcs | Tárkonyos zöldségleves Levesbetét ⁽¹⁾ Petrezselymes csirke apró Tészta köret ⁽¹⁾ Gyümölcs | Tárkonyos zöldségleves Levesbetét ⁽¹⁾ Tészta köret ⁽¹⁾ Petrezselymes csirke apró Gyümölcs | Tárkonyos zöldségleves Levesbetét GM Tészta köret GM Petrezselymes csirke apró Gyümölcs |
| | E: 1 214kcal, zsír: 32,9g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 31,3g, CH: 194,5g, Cuk: 47,1g, Só: 3,2g, Ca: 130,7mg | E: 825kcal, zsír: 26,9g, tel.zsír: 2,2g, feh.: 38,2g, CH: 105,1g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 129,8mg | E: 825kcal, zsír: 26,9g, tel.zsír: 2,2g, feh.: 38,2g, CH: 105,1g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 129,8mg | E: 833kcal, zsír: 27,4g, tel.zsír: 2,6g, feh.: 30,4g, CH: 106,5g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 132,3mg |
| 2021.06.23 Szerda | Magyaros gombaleves ⁽¹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Fasírt húsgolyók sütőben sütve ⁽¹⁾ Tökfőzelék ^(1,7) | Köménymaglevés ⁽¹⁾ Pírtott zsemlekocka ⁽¹⁾ Burgonyás brokkoli főzelék GM ⁽⁷⁾ Fasírt húsgolyók sütőben sütve ⁽¹⁾ | Köménymaglevés ⁽¹⁾ Pírtott zsemlekocka ⁽¹⁾ Burgonyás brokkoli főzelék GM ⁽⁷⁾ Natúr csirke mellfilé | Köménymaglevés Figurás kukorica pehely Burgonyás brokkoli főzelék Natúr csirke mellfilé |
| | E: 700kcal, zsír: 31,9g, tel.zsír: 3,6g, feh.: 30,5g, CH: 70g, Cuk: 3g, Só: 1,4g, Ca: 222,5mg | E: 800kcal, zsír: 42,1g, tel.zsír: 5,1g, feh.: 30,2g, CH: 73,2g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 280,8mg | E: 704kcal, zsír: 34,9g, tel.zsír: 5,9g, feh.: 39,5g, CH: 56,5g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 286,2mg | E: 758kcal, zsír: 37,6g, tel.zsír: 4,4g, feh.: 37,9g, CH: 66,2g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 228,9mg |
| 2021.06.24 Csütörtök | Tavaszi zöldségleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Rakott burgonya ^(3,6,7) Gyümölcs | Tavaszi zöldségleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Paprikás burgonya virsli nélkül Főtt bécsi virsli Cékla saláta Gyümölcs | Tavaszi zöldségleves Levesbetét ⁽¹⁾ Paprikás burgonya Főtt bécsi virsli Cékla saláta Gyümölcs | Tavaszi zöldségleves ⁽⁹⁾ Levesbetét GM Paprikás burgonya Főtt bécsi virsli Alma befőtt Gyümölcs |
| | E: 870kcal, zsír: 35,3g, tel.zsír: 9,5g, feh.: 29,5g, CH: 106,2g, Cuk: 0g, Só: 2,9g, Ca: 127,3mg | E: 881kcal, zsír: 39,3g, tel.zsír: 10,7g, feh.: 29,1g, CH: 100,3g, Cuk: 0g, Só: 3,8g, Ca: 119mg | E: 802kcal, zsír: 35g, tel.zsír: 9,2g, feh.: 25g, CH: 94,7g, Cuk: 0g, Só: 3,6g, Ca: 154mg | E: 853kcal, zsír: 35,5g, tel.zsír: 9,3g, feh.: 23,9g, CH: 107,5g, Cuk: 14,6g, Só: 2,4g, Ca: 92,1mg |
| 2021.06.25 Péntek | Csontleves Levesbetét ⁽¹⁾ Sertéspaprikás ^(1,7) Tészta köret ⁽¹⁾ | Tejfölös gombaleves ^(1,7) Sertéspörkölt ⁽¹⁾ Tészta köret ⁽¹⁾ | Tejfölös gombaleves püré ^(1,7) Sertéspörkölt diétás Tészta köret ⁽¹⁾ | Tejfölös gombaleves GM püré ⁽⁷⁾ Sertéspörkölt Tészta köret GM |
| | E: 975kcal, zsír: 43,9g, tel.zsír: 3,5g, feh.: 37,4g, CH: 103,9g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 230,6mg | E: 838kcal, zsír: 30,2g, tel.zsír: 3,6g, feh.: 43,8g, CH: 94,9g, Cuk: 0g, Só: 2g, Ca: 222,4mg | E: 828kcal, zsír: 30,2g, tel.zsír: 3,6g, feh.: 43,4g, CH: 93,2g, Cuk: 0g, Só: 2g, Ca: 215,3mg | E: 853kcal, zsír: 30,6g, tel.zsír: 4g, feh.: 36,7g, CH: 98g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 224,5mg |
| 2021.06.26 Szombat | Vaníliás körteleves ⁽⁷⁾ Rántott csirkemell (sütőben sütve) ^(1,3,7) Petrezselymes rizs Savanyú káposzta | Vaníliás körteleves ⁽⁷⁾ Rántott csirkemell (sütőben sütve) ^(1,3,7) Petrezselymes rizs Savanyú káposzta | Vaníliás körteleves ⁽⁷⁾ Sült csirkemell Petrezselymes rizs Cékla saláta | Vaníliás körteleves ⁽⁷⁾ Sült csirkemell Petrezselymes rizs Cékla saláta |
| | E: 936kcal, zsír: 21,3g, tel.zsír: 3,9g, feh.: 26,3g, CH: 156,2g, Cuk: 35,6g, Só: 3,6g, Ca: 212,2mg | E: 806kcal, zsír: 21,6g, tel.zsír: 3,9g, feh.: 26,4g, CH: 123g, Cuk: 0g, Só: 3,6g, Ca: 220,8mg | E: 883kcal, zsír: 12,9g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 37,8g, CH: 150,5g, Cuk: 35,6g, Só: 2,9g, Ca: 207,2mg | E: 883kcal, zsír: 12,9g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 37,8g, CH: 150,5g, Cuk: 35,6g, Só: 2,9g, Ca: 207,2mg |
| 2021.06.27 Vasárnap | Zöldborsóleves ⁽¹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Bébirépas csirke apróhús Galuska ^(1,3) | Zöldborsóleves ⁽¹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Bébirépas csirke apróhús GM {} Galuska ^(1,3) | Zöldborsóleves püre ⁽¹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Bébirépas csirke apróhús GM {} Galuska ^(1,3) | Zöldborsóleves püre Levesbetét GM Bébirépas csirke apróhús GM {} Puliszka 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 21. - 2021. június 27.

Idősek

| | | | | |
|--|---|---|---|---|
| | E: 948kcal, zsír: 28,6g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 43,5g, CH: 123,1g, Cuk: 5g, Só: 2,2g, Ca: 87,6mg | E: 975kcal, zsír: 32,7g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 43,8g, CH: 120,3g, Cuk: 0g, Só: 2,2g, Ca: 88,1mg | E: 928kcal, zsír: 28,6g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 43,5g, CH: 118,1g, Cuk: 0g, Só: 2,2g, Ca: 87,6mg | E: 807kcal, zsír: 30,4g, tel.zsír: 3,8g, feh.: 37,1g, CH: 94,1g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, 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. Szezámag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűt