

26. hét	Idős normál	Natív cukormentes	Epekímélő	Gluténmentes, epés
<b>2021.06.28</b> Hétfő	Májgombócleves <sup>(1,3)</sup> Paradicsomos burgonyafőzelék <sup>(1)</sup> Sertéssült	Májgombócleves <sup>(1,3)</sup> Paradicsomos burgonyafőzelék <sup>(1)</sup> Sertéssült	Vegyes zöldségleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Sertéssült Burgonyapüré <sup>(7)</sup>	Vegyes zöldségleves Levesbetét GM Sertéssült Burgonyapüré <sup>(7)</sup>
	E: 884kcal, zsír: 34,2g, tel.zsír: 7,8g, feh.: 39,2g, CH: 101,5g, Cuk: 10g, Só: 3,3g, Ca: 89mg	E: 844kcal, zsír: 34,2g, tel.zsír: 7,8g, feh.: 39,2g, CH: 91,5g, Cuk: 0g, Só: 3,3g, Ca: 89mg	E: 646kcal, zsír: 24,8g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 32,4g, CH: 71,4g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 140,3mg	E: 630kcal, zsír: 24,7g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 31,1g, CH: 68,8g, Cuk: 0g, Só: 2,2g, Ca: 139,6mg
<b>2021.06.29</b> Kedd	Kolbászos bableves <sup>(1,9)</sup> Metélt tészta <sup>(1)</sup> Túró <sup>(7)</sup> Tejföl öntet <sup>(7)</sup> Gyümölcs	Kukoricás csirke raguleves <sup>(7)</sup> Brokkolis fusilli <sup>(1)</sup> Gyümölcs	Nyírségi húsos leves <sup>(9)</sup> Brokkolis fusilli <sup>(1)</sup> Gyümölcs	Nyírségi húsos leves <sup>(9)</sup> Brokkolis fusilli GM Gyümölcs
	E: 1 218kcal, zsír: 54,3g, tel.zsír: 17,1g, feh.: 55g, CH: 124,4g, Cuk: 0,1g, Só: 4,7g, Ca: 243,3mg	E: 630kcal, zsír: 16,2g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 30,9g, CH: 89g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 140,3mg	E: 717kcal, zsír: 21g, tel.zsír: 1,5g, feh.: 29,9g, CH: 100,2g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 144,6mg	E: 738kcal, zsír: 21,4g, tel.zsír: 1,9g, feh.: 24g, CH: 105,6g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 147,5mg
<b>2021.06.30</b> Szerda	Vajgaluska leves Vajgaluska <sup>(1,3)</sup> Magyaros natúr szelet Kelkáposztafőzelék <sup>(1)</sup>	Köles leves Magyaros sertés szelet Kelkáposztafőzelék <sup>(1)</sup>	Köles leves Majorannás burgonyafőzelék <sup>(1,7)</sup> Natúr sertésborda	Csontleves Levesbetét GM Majorannás burgonyafőzelék <sup>(7)</sup> Natúr sertésborda
	E: 795kcal, zsír: 34,3g, tel.zsír: 3,2g, feh.: 38,7g, CH: 79,6g, Cuk: 0g, Só: 3,3g, Ca: 207,9mg	E: 736kcal, zsír: 32,4g, tel.zsír: 2,8g, feh.: 36,3g, CH: 72,2g, Cuk: 0g, Só: 2,5g, Ca: 187,5mg	E: 735kcal, zsír: 32,8g, tel.zsír: 4,1g, feh.: 32,1g, CH: 75,4g, Cuk: 0g, Só: 4,7g, Ca: 112,4mg	E: 696kcal, zsír: 28,5g, tel.zsír: 3,5g, feh.: 32,5g, CH: 75,3g, Cuk: 0g, Só: 4,8g, Ca: 226mg
<b>2021.07.01</b> Csütörtök	Petrezselymes karfiolkrémleves <sup>(1,7)</sup> Levesgyöngy <sup>(1,3,7)</sup> Tavaszi csirkeotokány <sup>(1)</sup> Párolt rizs	Narancsos sárgarépa krémleves <sup>(1,7)</sup> Pírtott zsemlekocka <sup>(1)</sup> Tavaszi csirkeotokány <sup>(1)</sup> Párolt rizs	Narancsos sárgarépa krémleves <sup>(1,7)</sup> Pírtott zsemlekocka <sup>(1)</sup> Tavaszi csirkeotokány Párolt rizs	Narancsos sárgarépa krémleves Figurás kukorica pehely Tavaszi csirkeotokány Párolt rizs
	E: 973kcal, zsír: 37,9g, tel.zsír: 4,2g, feh.: 40,7g, CH: 125,1g, Cuk: 0g, Só: 2g, Ca: 525mg	E: 805kcal, zsír: 35g, tel.zsír: 5,9g, feh.: 26g, CH: 104,8g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 145,8mg	E: 804kcal, zsír: 34,9g, tel.zsír: 5,9g, feh.: 25,6g, CH: 105,6g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 144,8mg	E: 754kcal, zsír: 27,9g, tel.zsír: 2g, feh.: 25g, CH: 109,5g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 132,8mg
<b>2021.07.02</b> Péntek	Pírtott tésztaleves <sup>(1,9)</sup> Parajmártás <sup>(1,7)</sup> Főtt burgonya 1/2 Főtt tojás <sup>(3)</sup> Zabpehelykeksz erdei gyümölcsös <sup>(1,3,7)</sup>	Pírtott tésztaleves <sup>(1,9)</sup> Parajmártás <sup>(1,7)</sup> Főtt burgonya 1/2 Főtt tojás <sup>(3)</sup> Gyümölcs	Pírtott tésztaleves <sup>(1,9)</sup> Parajmártás <sup>(1,7)</sup> Párolt csirkemellfilé Főtt burgonya 1/2 Gyümölcs	Pírtott tésztaleves GM <sup>(9)</sup> Párolt csirkemellfilé Parajmártás <sup>(7)</sup> Főtt burgonya 1/2 Gyümölcs
	E: 956kcal, zsír: 39,3g, tel.zsír: 7,3g, feh.: 33,2g, CH: 115,4g, Cuk: 9,7g, Só: 2g, Ca: 531,4mg	E: 819kcal, zsír: 30,9g, tel.zsír: 4,9g, feh.: 31,1g, CH: 101,6g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 533,6mg	E: 924kcal, zsír: 34,7g, tel.zsír: 4,5g, feh.: 47,8g, CH: 102,5g, Cuk: 0g, Só: 2,3g, Ca: 513,3mg	E: 926kcal, zsír: 36,6g, tel.zsír: 4,8g, feh.: 45g, CH: 101,1g, Cuk: 0g, Só: 2,4g, Ca: 511mg
<b>2021.07.03</b> Szombat	Spárga krémleves <sup>(1,7)</sup> Pírtott zsemlekocka <sup>(1)</sup> Tarhonyás hús <sup>(1)</sup> Cékla saláta	Kertészleves <sup>(9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Tarhonyás hús <sup>(1)</sup> Cékla saláta	Kertészleves <sup>(9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Tarhonyás hús <sup>(1)</sup> Cékla saláta	Kertészleves <sup>(9)</sup> Levesbetét GM Tarhonyás hús GM Cékla saláta
	E: 769kcal, zsír: 25,5g, tel.zsír: 5,2g, feh.: 23,5g, CH: 109,9g, Cuk: 0g, Só: 2,4g, Ca: 256,6mg	E: 653kcal, zsír: 15,4g, tel.zsír: 1,9g, feh.: 19g, CH: 108,2g, Cuk: 0g, Só: 2,2g, Ca: 108,6mg	E: 632kcal, zsír: 15,3g, tel.zsír: 1,9g, feh.: 17,4g, CH: 105g, Cuk: 0g, Só: 2,2g, Ca: 98,3mg	E: 803kcal, zsír: 23,9g, tel.zsír: 1,9g, feh.: 30,6g, CH: 106,8g, Cuk: 0g, Só: 2,5g, Ca: 117,7mg
<b>2021.07.04</b> Vasárnap	Csontleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Hagymás tört burgonya	Csontleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Hagymás tört burgonya	Csontleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Tört burgonya	Csontleves Levesbetét GM Tört burgonya

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

## Étlap 2021. június 28. - 2021. július 4.

**Idősek**

	Fokhagymás sült sertés tarja <sup>(1)</sup> Csalamádé	Fokhagymás sertésborda <sup>(1)</sup> Csalamádé	Natúr sertésborda Alma befőtt	Natúr sertésborda Alma befőtt
	E: 848kcal, zsír: 39,4g, tel.zsír: 9,8g, feh.: 30,9g, CH: 92g, Cuk: 0g, Só: 3,2g, Ca: 208,8mg	E: 771kcal, zsír: 27,7g, tel.zsír: 2,1g, feh.: 35,8g, CH: 92,4g, Cuk: 0g, Só: 3,4g, Ca: 225,7mg	E: 811kcal, zsír: 27,8g, tel.zsír: 2,1g, feh.: 34,4g, CH: 103,2g, Cuk: 14,6g, Só: 1,9g, Ca: 206,2mg	E: 795kcal, zsír: 27,8g, tel.zsír: 2,1g, feh.: 33,2g, CH: 100,6g, Cuk: 14,6g, Só: 1,9g, Ca: 205,5mg

**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