

30. hét	Idős normál	Natív cukormentes	Epekímélő	Gluténmentes, epés
2021.07.26 Hétfő	Zöldbableves (magyaros) ⁽¹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Óvári sertés szelet ⁽⁷⁾ Burgonyapüré ⁽⁷⁾	Zöldbableves ⁽¹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Óvári sertés szelet ⁽⁷⁾ Burgonyapüré ⁽⁷⁾	Zöldbableves püre ⁽¹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Natúr sertésborda Burgonyapüré ⁽⁷⁾	Zöldbableves püre Levesbetét GM Natúr sertésborda Burgonyapüré ⁽⁷⁾
	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
2021.07.27 Kedd	Zöldborsóleves májgombóccal ^(1,3,9) Piskóta kocka ^(1,3) Csokoládé öntet ^(1,7)	Zöldborsóleves májgombóccal ^(1,3,9) Gránátos kocka (Burgonyás tészta) ⁽¹⁾ Mongol saláta	Csirke raguleves ⁽⁷⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Gránátos kocka ⁽¹⁾ Cékla saláta	Csirke raguleves ⁽⁷⁾ 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
2021.07.28 Szerda	Zöldségkrémleves ^(1,7) Levesgyöngy ^(1,3,7) Tarhonyás hús ⁽¹⁾ Kovászos uborka ⁽¹⁾	Zöldségkrémleves ^(1,7) Levesgyöngy ^(1,3,7) Tarhonyás hús ⁽¹⁾ Kovászos uborka ⁽¹⁾	Zöldségkrémleves ^(1,7) Levesgyöngy ^(1,3,7) Tarhonyás hús ⁽¹⁾ Meggy kompót	Zöldségkrémleves Figurás kukorica pehely Tarhonyás hús GM Meggy kompót
	E: 664kcal, zsír: 21,3g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 18,3g, CH: 98,5g, Cuk: 0g, Só: 3,7g, Ca: 140mg	E: 664kcal, zsír: 21,3g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 18,3g, CH: 98,5g, Cuk: 0g, Só: 3,7g, Ca: 140mg	E: 781kcal, zsír: 21,7g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 18,1g, CH: 126g, Cuk: 20g, Só: 1,3g, Ca: 155,1mg	E: 937kcal, zsír: 26,3g, tel.zsír: 2,2g, feh.: 31,7g, CH: 132,9g, Cuk: 20g, Só: 1,6g, Ca: 137,8mg
2021.07.29 Csütörtök	Köménymagleves ⁽¹⁾ Píritott zsemlekocka ⁽¹⁾ Mézes-mustáros csirkeketokány ^(1,10) Bulgur ⁽¹⁾ Gyümölcs	Köménymagleves ⁽¹⁾ Píritott zsemlekocka ⁽¹⁾ Tökfőzelék ^(1,7) Gyros fűszeres natúr sertésborda ⁽¹⁾ Gyümölcs	Köménymagleves ⁽¹⁾ Píritott zsemlekocka ⁽¹⁾ Tökfőzelék ^(1,7) Gyros fűszeres natúr sertésborda ⁽¹⁾ Gyümölcs	Köménymagleves Figurás kukorica pehely Tökfőzelék ⁽⁷⁾ Gyros fűszeres natúr sertésborda Gyümölcs
	E: 793kcal, zsír: 27,6g, tel.zsír: 4g, feh.: 35,9g, CH: 102,1g, Cuk: 2,4g, Só: 1,2g, Ca: 70,2mg	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: 834kcal, zsír: 38,6g, tel.zsír: 5g, feh.: 34,6g, CH: 84,3g, Cuk: 10g, Só: 2,4g, Ca: 288,1mg
2021.07.30 Péntek	Csontleves Levesbetét ⁽¹⁾ Rántott sajt sütőben sütvé ^(1,3,7) Petrezselymes burgonya Tartármártás ^(3,7,10)	Csontleves Levesbetét ⁽¹⁾ Rántott sajt sütőben sütvé ^(1,3,7) Petrezselymes burgonya Joghurt öntet diab. ⁽⁷⁾	Csontleves Levesbetét ⁽¹⁾ Rozmaringos pulyka apró ⁽¹⁾ 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
2021.07.31 Szombat	Gyümölcs leves ^(1,7) Marokkói csirkeragu ⁽¹⁾ Párolt rizs	Gyümölcs leves diab. ^(1,7) Brokkolis csirke ragu Párolt rizs	Gyümölcs leves ^(1,7) Brokkolis csirke ragu Párolt rizs	Gyümölcs leves ⁽⁷⁾ Brokkolis csirke ragu Párolt rizs
	E: 797kcal, zsír: 12,8g, tel.zsír: 2,4g, feh.: 41,4g, CH: 133,6g, Cuk: 15,4g, Só: 2,2g, Ca: 222,5mg	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
2021.08.01 Vasárnap	Kertészleves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Cigánypecsenye Tört burgonya	Kertészleves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Cigánypecsenye Tört burgonya	Kertészleves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Natúr sertésborda Tört burgonya	Kertészleves ⁽⁹⁾ Levesbetét GM Natúr sertésborda 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. Csillagfűrt



Étlap
2021. július 26. - 2021. augusztus 1.

Idősek

	Csalamádé	Csalamádé	Alma befőtt	Alma befőtt
	E: 839kcal, zsír: 40,1g, tel.zsír: 5,5g, feh.: 34,6g, CH: 82,9g, Cuk: 0g, Só: 3,4g, Ca: 101,1mg	E: 839kcal, zsír: 40,1g, tel.zsír: 5,5g, feh.: 34,6g, CH: 82,9g, Cuk: 0g, Só: 3,4g, Ca: 101,1mg	E: 821kcal, zsír: 32,6g, tel.zsír: 2,7g, feh.: 32,2g, CH: 97,2g, Cuk: 14,6g, Só: 1,9g, Ca: 82,3mg	E: 805kcal, zsír: 32,6g, tel.zsír: 2,7g, feh.: 31g, CH: 94,5g, Cuk: 14,6g, Só: 1,9g, Ca: 81,6mg

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. Csillagfűrt