

| 31. hét | Idős normál | Natív cukormentes | Epekímélő | Gluténmentes, epés |
|---------------------------------------|---|--|--|--|
| 2021.08.02 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 |
| 2021.08.03 Kedd | Vöröslencse leves Temesvári sertésragu ^(1,7) Bulgur ⁽¹⁾ | Csontleves Levesbetét ⁽¹⁾ Rántott csirkemell (sütőben sütvé) ^(1,3,7) Párolt rizs | Csontleves Levesbetét ⁽¹⁾ Sült csirkemell Párolt rizs | Csontleves Levesbetét GM Sült csirkemell Párolt rizs |
| | E: 1 012kcal, zsír: 26g, tel.zsír: 4,1g, feh.: 60,2g, CH: 139,4g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 134,7mg | 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 |
| 2021.08.04 Szerda | Csirkeragu leves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Gránátos kocka (Burgonyás tészta) ⁽¹⁾ Kovászos uborka ⁽¹⁾ | 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: 821kcal, zsír: 24,2g, tel.zsír: 2,2g, feh.: 30,6g, CH: 118,8g, Cuk: 0g, Só: 4,2g, Ca: 104,4mg | 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 |
| 2021.08.05 Csütörtök | Zöldségleves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Kelkáposztafőzelék ⁽¹⁾ Vagdalt - sütőben sütvé ^(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 |
| 2021.08.06 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 |
| 2021.08.07 Szombat | Daragaluska leves Daragaluska betét ^(1,3) Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Csalamádé | Daragaluska leves Daragaluska betét ^(1,3) Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Csalamádé | Daragaluska leves Daragaluska betét ^(1,3) Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Cékla saláta | Daragaluska leves Daragaluska betét ⁽³⁾ Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Cékla saláta |
| | E: 876kcal, zsír: 27,5g, tel.zsír: 4,7g, feh.: 60g, CH: 95,5g, Cuk: 0g, Só: 4,1g, Ca: 136,3mg | E: 876kcal, zsír: 27,5g, tel.zsír: 4,7g, feh.: 60g, CH: 95,5g, Cuk: 0g, Só: 4,1g, Ca: 136,3mg | 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 |
| 2021.08.08 Vasárnap | Gomba krémleves ^(1,7) Pírtott zsemlecocka ⁽¹⁾ Lecsős sertésszelet Tarhonya köret ⁽¹⁾ | Gomba krémleves ⁽⁷⁾ Pírtott zsemlecocka ⁽¹⁾ Lecsős sertésszelet Tarhonya köret ⁽¹⁾ | Gomba krémleves ⁽⁷⁾ Pírtott 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. Szezámog és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfürt