

32. hét	Idős normál	Natív cukormentes	Epekímélő	Gluténmentes, epés
2021.08.09 Hétfő	Zöldborsóleves ⁽¹⁾ Rizseshús (szárnyas) Csemege uborka ⁽¹⁰⁾	Zöldborsóleves ⁽¹⁾ Rizseshús (szárnyas) Csemege uborka ⁽¹⁰⁾	Zöldborsóleves püre ⁽¹⁾ Rizseshús (szárnyas) Őszibarack befőtt	Zöldborsóleves püre Rizseshús (szárnyas) Őszibarack befőtt
	E: 809kcal, zsír: 27,3g, tel.zsír: 3,5g, feh.: 35,6g, CH: 101,9g, Cuk: 0g, Só: 2,2g, Ca: 96,1mg	E: 809kcal, zsír: 27,3g, tel.zsír: 3,5g, feh.: 35,6g, CH: 101,9g, Cuk: 0g, Só: 2,2g, Ca: 96,1mg	E: 839kcal, zsír: 23,2g, tel.zsír: 3g, feh.: 35,2g, CH: 118,9g, Cuk: 14g, Só: 1,7g, Ca: 75,4mg	E: 855kcal, zsír: 23,1g, tel.zsír: 3,1g, feh.: 35,1g, CH: 123,6g, Cuk: 14g, Só: 1,7g, Ca: 74,8mg
2021.08.10 Kedd	Mátrai betyárleves ^(1,7) Mákos metélt tészta ⁽¹⁾ Porcukor szórát Gyümölcs	Mátrai betyárleves ^(1,7) Mákos metélt tészta diab. ⁽¹⁾ Gyümölcs	Legényfogyó leves ^(1,7,9,10) Levesbetét galuska ^(1,3) Zöldséges sonkás tészta ⁽¹⁾ Gyümölcs	Legényfogyó leves ^(9,10) Levesbetét GM Zöldséges sonkás tészta Gyümölcs
	E: 1 122kcal, zsír: 36,1g, tel.zsír: 7,2g, feh.: 42,6g, CH: 153,7g, Cuk: 40g, Só: 1,6g, Ca: 602,9mg	E: 962kcal, zsír: 36,1g, tel.zsír: 7,2g, feh.: 42,6g, CH: 113,7g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 602,9mg	E: 853kcal, zsír: 24,7g, tel.zsír: 4,6g, feh.: 42,9g, CH: 110,8g, Cuk: 0g, Só: 2,5g, Ca: 293,3mg	E: 816kcal, zsír: 19,7g, tel.zsír: 2,7g, feh.: 32,9g, CH: 119,9g, Cuk: 0g, Só: 2,2g, Ca: 164,2mg
2021.08.11 Szerda	Zöldségleves csicseriborsóval ⁽⁹⁾ Tejfölös tökfőzelék ^(1,7) Pulykapörkölt ⁽¹⁾ Túró desszert ^(5,7)	Zöldségleves csicseriborsóval ⁽⁹⁾ Tejfölös tökfőzelék ^(1,7) Pulykapörkölt ⁽¹⁾	Zöldségleves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Tejfölös tökfőzelék ^(1,7) Pulykapörkölt ⁽¹⁾ Túró desszert ^(5,7)	Zöldségleves ⁽⁹⁾ Levesbetét GM Tökfőzelék ⁽⁷⁾ Pulykapörkölt
	E: 1 037kcal, zsír: 56,7g, tel.zsír: 9,5g, feh.: 60,6g, CH: 78,7g, Cuk: 17,5g, Só: 3,2g, Ca: 226,4mg	E: 790kcal, zsír: 37,5g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 58,1g, CH: 62,8g, Cuk: 0g, Só: 2,7g, Ca: 197,5mg	E: 1 134kcal, zsír: 59,6g, tel.zsír: 9,9g, feh.: 58,4g, CH: 86,4g, Cuk: 17,5g, Só: 3,3g, Ca: 201,7mg	E: 913kcal, zsír: 40,6g, tel.zsír: 4,1g, feh.: 57g, CH: 75,9g, Cuk: 10g, Só: 3g, Ca: 341,7mg
2021.08.12 Csütörtök	Kurkumás burgonyaleves ^(1,7,9) Levesbetét galuska ^(1,3) Bolognai spagetti ⁽¹⁾ Reszelt sajt ⁽⁷⁾	Kurkumás burgonyaleves ^(1,7,9) Levesbetét galuska ^(1,3) Bolognai spagetti ⁽¹⁾ Reszelt sajt ⁽⁷⁾	Magyaros burgonyaleves ^(1,9) Levesbetét galuska ^(1,3) Csirke rizottó Reszelt sajt ⁽⁷⁾	Magyaros burgonyaleves ⁽⁹⁾ Levesbetét GM Csirke rizottó Reszelt sajt ⁽⁷⁾
	E: 1 101kcal, zsír: 48,6g, tel.zsír: 8,2g, feh.: 45,3g, CH: 115,2g, Cuk: 1,5g, Só: 2,5g, Ca: 325mg	E: 1 101kcal, zsír: 48,6g, tel.zsír: 8,2g, feh.: 45,3g, CH: 115,2g, Cuk: 1,5g, Só: 2,5g, Ca: 325mg	E: 943kcal, zsír: 29,6g, tel.zsír: 7g, feh.: 44,7g, CH: 119,5g, Cuk: 0g, Só: 2,2g, Ca: 240,7mg	E: 874kcal, zsír: 25,6g, tel.zsír: 5,9g, feh.: 38,6g, CH: 119,5g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 237,4mg
2021.08.13 Péntek	Reszeltke leves ^(1,9) Fejtett babfőzelék ^(1,7) Főtt-füstölt tarja szelet Gyümölcs	Reszeltke leves ^(1,9) Fejtett babfőzelék ^(1,7) Főtt-füstölt tarja szelet Gyümölcs	Reszeltke leves ^(1,9) Majorannás sertés tokány Parajfőzelék ^(1,7) Gyümölcs	Reszelt tésztaleves GM ⁽⁹⁾ Majorannás sertés tokány Parajfőzelék ⁽⁷⁾ Gyümölcs
	E: 773kcal, zsír: 29g, tel.zsír: 7,2g, feh.: 39,5g, CH: 86,4g, Cuk: 0g, Só: 5,2g, Ca: 150,3mg	E: 773kcal, zsír: 29g, tel.zsír: 7,2g, feh.: 39,5g, CH: 86,4g, Cuk: 0g, Só: 5,2g, Ca: 150,3mg	E: 756kcal, zsír: 37,3g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 38,3g, CH: 63,4g, Cuk: 0g, Só: 2,3g, Ca: 534,3mg	E: 809kcal, zsír: 38,3g, tel.zsír: 4g, feh.: 38,5g, CH: 75,2g, Cuk: 0g, Só: 2,3g, Ca: 516mg
2021.08.14 Szombat	Paradicsomleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Gyros fűszeres csirkemell szelet ⁽¹⁾ Petrezselymes burgonya Káposzta saláta	Paradicsomleves diab. ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Gyros fűszeres csirkemell szelet ⁽¹⁾ Petrezselymes burgonya Káposzta saláta	Brokkoli leves ⁽¹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Sült csirkemell Petrezselymes burgonya Cékla saláta	Brokkoli leves Levesbetét GM Sült csirkemell Petrezselymes burgonya Cékla saláta
	E: 813kcal, zsír: 21,9g, tel.zsír: 2,5g, feh.: 39,7g, CH: 112,1g, Cuk: 8g, Só: 2,3g, Ca: 70mg	E: 781kcal, zsír: 21,9g, tel.zsír: 2,5g, feh.: 39,7g, CH: 104,1g, Cuk: 0g, Só: 2,3g, Ca: 69,9mg	E: 726kcal, zsír: 24,4g, tel.zsír: 3,2g, feh.: 38,9g, CH: 86,4g, Cuk: 0g, Só: 2,5g, Ca: 149,2mg	E: 710kcal, zsír: 24,3g, tel.zsír: 3,3g, feh.: 37,3g, CH: 84,4g, Cuk: 0g, Só: 2,5g, Ca: 147,7mg
2021.08.15 Vasárnap	Karalábé leves ⁽¹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Sertéspörkölt ⁽¹⁾ Galuska ^(1,3)	Csontleves Levesbetét ⁽¹⁾ Sertéspörkölt ⁽¹⁾ Galuska ^(1,3)	Csontleves Levesbetét ⁽¹⁾ Sertéspörkölt diétás Galuska ^(1,3)	Csontleves Levesbetét GM Sertéspörkölt diétás Tészta köret 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. Szezámmag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfürt

Étlap

2021. augusztus 9. - 2021. augusztus 15.

Idősek

	Cékla saláta	Cékla saláta	Őszibarack befőtt	Őszibarack befőtt
	E: 870kcal, zsír: 24,4g, tel.zsír: 2,1g, feh.: 39,7g, CH: 116,8g, Cuk: 0g, Só: 3,1g, Ca: 107,1mg	E: 817kcal, zsír: 19,4g, tel.zsír: 1,5g, feh.: 39,9g, CH: 114,8g, Cuk: 0g, Só: 3,1g, Ca: 214,7mg	E: 845kcal, zsír: 19,3g, tel.zsír: 1,5g, feh.: 39g, CH: 123,1g, Cuk: 14g, Só: 2,1g, Ca: 183,4mg	E: 843kcal, zsír: 20,9g, tel.zsír: 1,6g, feh.: 32g, CH: 122,2g, Cuk: 14g, Só: 2,1g, Ca: 205,8mg

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. Csillagfűrt