

37. hét	Idős normál	Natív cukormentes	Epekímélő	Gluténmentes, epés
2021.09.13 Hétfő	Zöldbableves (magyaros) ⁽¹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Sütemény ^(1,5,7) Sült oldalas Párolt rizs Káposzta saláta	Zöldbableves (magyaros) ⁽¹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Sült oldalas Párolt rizs Káposzta saláta	Zöldbableves püre Levesbetét ⁽¹⁾ Rozmaringos pulyka apró Párolt rizs	Zöldbableves püre Levesbetét GM Rozmaringos pulyka apró Párolt rizs
	E: 1 958kcal, zsír: 135,6g, tel.zsír: 43,1g, feh.: 47,3g, CH: 133,1g, Cuk: 9,6g, Só: 3,1g, Ca: 135mg	E: 1 683kcal, zsír: 119g, tel.zsír: 38,8g, feh.: 43g, CH: 106g, Cuk: 0g, Só: 2,4g, Ca: 122,6mg	E: 751kcal, zsír: 20,8g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 29,8g, CH: 108,6g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 84,5mg	E: 736kcal, zsír: 20,7g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 28,5g, CH: 106g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 83,9mg
2021.09.14 Kedd	Frankfurti leves ^(1,7) Darás metélt ⁽¹⁾ Baracklekvár öntet Gyümölcs	Frankfurti leves ^(1,7) Zöldfűszeres párolt halfilél ⁽⁴⁾ Burgonyapüré ⁽⁷⁾ Gyümölcs	Orjaleves Levesbetét ⁽¹⁾ Zöldfűszeres párolt halfilél ⁽⁴⁾ Burgonyapüré ⁽⁷⁾ Gyümölcs	Orjaleves Levesbetét GM Zöldfűszeres párolt halfilél ⁽⁴⁾ Burgonyapüré ⁽⁷⁾ Gyümölcs
	E: 990kcal, zsír: 29,3g, tel.zsír: 6,7g, feh.: 28,1g, CH: 151g, Cuk: 16,3g, Só: 1,3g, Ca: 117,9mg	E: 826kcal, zsír: 36,1g, tel.zsír: 8,7g, feh.: 37,7g, CH: 85,4g, Cuk: 0g, Só: 2,5g, Ca: 178,2mg	E: 672kcal, zsír: 20,4g, tel.zsír: 3g, feh.: 33,4g, CH: 87,4g, Cuk: 0g, Só: 2g, Ca: 267,5mg	E: 656kcal, zsír: 20,3g, tel.zsír: 3g, feh.: 32,1g, CH: 84,7g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 266,8mg
2021.09.15 Szerda	Tarhonya leves ^(1,9) Sertéssült Paradicsomos káposzta ^(1,9)	Tarhonya leves ^(1,9) Sertéssült Paradicsomos káposzta ⁽⁹⁾	Tarhonya leves ⁽¹⁾ Paradicsomos burgonyafőzelék Sertéssült	Tarhonya leves Paradicsomos burgonyafőzelék Sertéssült
	E: 779kcal, zsír: 29,1g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 31,9g, CH: 94,8g, Cuk: 10g, Só: 2,6g, Ca: 109,9mg	E: 738kcal, zsír: 29g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 31,5g, CH: 85,5g, Cuk: 0g, Só: 2,6g, Ca: 108,9mg	E: 796kcal, zsír: 25,3g, tel.zsír: 1,9g, feh.: 33,8g, CH: 106,1g, Cuk: 10g, Só: 1,7g, Ca: 49,1mg	E: 803kcal, zsír: 25,6g, tel.zsír: 2g, feh.: 33,1g, CH: 107g, Cuk: 10,1g, Só: 1,9g, Ca: 49,6mg
2021.09.16 Csütörtök	Zellerkrémleves ^(1,7,9) Levesgyöngy ^(1,3,7) Sült csirkecomb Rizi-bizi	Zellerkrémleves ^(1,7,9) Levesgyöngy ^(1,3,7) Sült csirkecomb Rizi-bizi	Zöldségkrémleves Pírtott zsemlekocka ⁽¹⁾ Sült csirkecomb Sárgarépa rizs	Zöldségkrémleves Figurás kukorica pehely Sült csirkecomb Sárgarépa rizs
	E: 986kcal, zsír: 37,3g, tel.zsír: 6,3g, feh.: 65,1g, CH: 94,6g, Cuk: 0g, Só: 2,9g, Ca: 330,8mg	E: 986kcal, zsír: 37,3g, tel.zsír: 6,3g, feh.: 65,1g, CH: 94,6g, Cuk: 0g, Só: 2,9g, Ca: 330,8mg	E: 918kcal, zsír: 37,7g, tel.zsír: 7,2g, feh.: 55,5g, CH: 86,4g, Cuk: 0g, Só: 2,5g, Ca: 119,2mg	E: 896kcal, zsír: 33,9g, tel.zsír: 5,3g, feh.: 55,8g, CH: 88,9g, Cuk: 0g, Só: 2,4g, Ca: 120,2mg
2021.09.17 Péntek	Málnakrémleves ^(1,7) Sertéspörkölt ⁽¹⁾ Bulgur ⁽¹⁾ Káposzta saláta	Málnaleves diab ⁽⁷⁾ Húsos-zöldséges tészta ⁽¹⁾ Reszelt sajt ⁽⁷⁾	Meggy leves ⁽⁷⁾ Húsos-zöldséges tészta ⁽¹⁾ Reszelt sajt ⁽⁷⁾	Meggy leves ⁽⁷⁾ Húsos-zöldséges tészta Reszelt sajt ⁽⁷⁾
	E: 874kcal, zsír: 18,4g, tel.zsír: 3g, feh.: 40,6g, CH: 137,5g, Cuk: 27g, Só: 1,8g, Ca: 276,8mg	E: 769kcal, zsír: 28,3g, tel.zsír: 12,2g, feh.: 50g, CH: 76,2g, Cuk: 0g, Só: 2,5g, Ca: 491,4mg	E: 902kcal, zsír: 28,1g, tel.zsír: 11,8g, feh.: 49,6g, CH: 110,3g, Cuk: 11g, Só: 2,8g, Ca: 491,6mg	E: 923kcal, zsír: 28,5g, tel.zsír: 11,9g, feh.: 43,8g, CH: 119,3g, Cuk: 11g, Só: 2,9g, Ca: 494,5mg
2021.09.18 Szombat	Karalábé leves ⁽¹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Milánói húsos makaróni ⁽¹⁾ Reszelt sajt ⁽⁷⁾ Gyümölcs	Spárga krémleves ⁽⁷⁾ Magyaros csirkemellfilé Petrezselymes burgonya Uborka saláta	Spárga krémleves ⁽⁷⁾ Magyaros csirkemellfilé Petrezselymes burgonya Alma befőtt	Spárga krémleves ⁽⁷⁾ Magyaros csirkemellfilé Petrezselymes burgonya Alma befőtt
	E: 1 100kcal, zsír: 51,5g, tel.zsír: 10,7g, feh.: 47,3g, CH: 107,9g, Cuk: 2g, Só: 2,9g, Ca: 502,8mg	E: 718kcal, zsír: 26,3g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 41,3g, CH: 78,1g, Cuk: 0g, Só: 2,7g, Ca: 255,9mg	E: 793kcal, zsír: 26,5g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 41,1g, CH: 96,2g, Cuk: 14,6g, Só: 1,7g, Ca: 237,9mg	E: 793kcal, zsír: 26,5g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 41,1g, CH: 96,2g, Cuk: 14,6g, Só: 1,7g, Ca: 237,9mg
2021.09.19 Vasárnap	Lebbencsleves ^(1,9) Rakott karfiol ⁽⁷⁾	Lebbencsleves ^(1,9) Rakott karfiol ⁽⁷⁾	Lebbencsleves ⁽¹⁾ Rakott zöldség ^(7,9)	Lebbencsleves Rakott zöldség ^(7,9)

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Étlap

2021. szeptember 13. - 2021. szeptember 19.

Idősek

	Piskóta tekercs	Desszert szelet ^(1,5)	Piskóta tekercs	Gyümölcs
	E: 720kcal, zsír: 30,2g, tel.zsír: 4,3g, feh.: 36,1g, CH: 73,5g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 168,9mg	E: 797kcal, zsír: 33g, tel.zsír: 4,3g, feh.: 37,3g, CH: 85,1g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 192,9mg	E: 664kcal, zsír: 27g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 32,5g, CH: 70g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 262mg	E: 724kcal, zsír: 27,9g, tel.zsír: 3,5g, feh.: 32,4g, CH: 81,4g, Cuk: 0,1g, Só: 1,9g, Ca: 278,2mg

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. Csillagfürt