

**Étlap**  
**2022. július 25. - 2022. július 31.**

**Idősek**

<b>30. hét</b>	<b>Idős normál</b>	<b>Natív cukormentes</b>	<b>Epekímélő</b>	<b>Gluténmentes, epés</b>
<b>2022.07.25</b> <b>Hétfő</b>	Kertészleves <sup>(9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Rántott csirkemell <sup>(1,3,7)</sup> Párolt rizs Csalamádé	Kertészleves <sup>(9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Rántott csirkemell <sup>(1,3,7)</sup> Párolt rizs Csalamádé	Kertészleves <sup>(9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Citrusos sült csirkemell Párolt rizs	Kertészleves <sup>(9)</sup> Levesbetét GM Citrusos sült csirkemell Párolt rizs
	E: 806kcal, zsír: 23,3g, tel.zsír: 2,5g, feh.: 26,7g, CH: 118,9g, Cuk: 0g, Só: 4,4g, Ca: 78mg	E: 806kcal, zsír: 23,3g, tel.zsír: 2,5g, feh.: 26,7g, CH: 118,9g, Cuk: 0g, Só: 4,4g, Ca: 78mg	E: 720kcal, zsír: 16g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 36,2g, CH: 104,2g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 72,7mg	E: 704kcal, zsír: 15,9g, tel.zsír: 1,7g, feh.: 34,9g, CH: 101,6g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 72mg
<b>2022.07.26</b> <b>Kedd</b>	Magyaros csirkeragu leves Levesbetét <sup>(1)</sup> Lekváros derelye <sup>(1,3,7)</sup> Porcukor szórat Gyümölcs	Borscs leves <sup>(9)</sup> Gránátos kocka (Burgonyás tészta) <sup>(1)</sup> Csemege uborka <sup>(10)</sup>	Pulyka raguleves Gránátos kocka (Burgonyás tészta) <sup>(1)</sup> Alma befőtt	Pulyka raguleves Gránátos kocka Alma befőtt
	E: 1 253kcal, zsír: 18,6g, tel.zsír: 2,1g, feh.: 44g, CH: 224,4g, Cuk: 40,6g, Só: 2g, Ca: 144,4mg	E: 761kcal, zsír: 23,8g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 29,2g, CH: 106,4g, Cuk: 0g, Só: 2,7g, Ca: 97,5mg	E: 815kcal, zsír: 21,9g, tel.zsír: 2,7g, feh.: 28,7g, CH: 124,4g, Cuk: 14,6g, Só: 1,7g, Ca: 84,6mg	E: 838kcal, zsír: 22,4g, tel.zsír: 3,1g, feh.: 22,2g, CH: 128,4g, Cuk: 14,6g, Só: 1,8g, Ca: 87,8mg
<b>2022.07.27</b> <b>Szerda</b>	Fokhagyma krémleves <sup>(1,7)</sup> Pírított zsemlekocka <sup>(1)</sup> Mexikói sertéstokány <sup>(1)</sup> Kuskusz köret <sup>(1)</sup>	Brokkoli krémleves <sup>(7)</sup> Pírított zsemlekocka <sup>(1)</sup> Mexikói sertéstokány Bulgur <sup>(1)</sup>	Brokkoli krémleves <sup>(7)</sup> Pírított zsemlekocka <sup>(1)</sup> Zöldséges sertéstokány Bulgur <sup>(1)</sup>	Brokkoli krémleves <sup>(7)</sup> Figurás kukorica pehely Zöldséges sertéstokány Párolt rizs
	E: 1 154kcal, zsír: 31,3g, tel.zsír: 4,7g, feh.: 65,4g, CH: 146g, Cuk: 0g, Só: 2,3g, Ca: 205,6mg	E: 1 031kcal, zsír: 42,9g, tel.zsír: 5,5g, feh.: 58,5g, CH: 105,6g, Cuk: 0g, Só: 2,7g, Ca: 234mg	E: 930kcal, zsír: 41,3g, tel.zsír: 6,1g, feh.: 40,8g, CH: 102,6g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 238,3mg	E: 892kcal, zsír: 33,4g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 36,6g, CH: 107,3g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 220,3mg
<b>2022.07.28</b> <b>Csütörtök</b>	Húsleves sertéshúsból <sup>(9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Gyümölcsmártás <sup>(1,7)</sup> Főtt burgonya 1/2 Sertésszelet	Húsleves csirkemellből <sup>(9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Főtt burgonya 1/2 Meggymártás <sup>(1,7)</sup> Sertésszelet	Húsleves csirkemellből <sup>(9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Párolt csirkemellfilé Főtt burgonya 1/2 Meggymártás <sup>(7)</sup>	Húsleves csirkemellből <sup>(9)</sup> Levesbetét GM Párolt csirkemellfilé Főtt burgonya 1/2 Meggymártás <sup>(7)</sup>
	E: 818kcal, zsír: 25,4g, tel.zsír: 2,5g, feh.: 43,6g, CH: 99,8g, Cuk: 16g, Só: 2,4g, Ca: 134mg	E: 667kcal, zsír: 20,6g, tel.zsír: 2,3g, feh.: 44,2g, CH: 73g, Cuk: 0g, Só: 2,4g, Ca: 135,5mg	E: 722kcal, zsír: 15,4g, tel.zsír: 2,8g, feh.: 47,5g, CH: 96,3g, Cuk: 22g, Só: 2,1g, Ca: 122,3mg	E: 707kcal, zsír: 15,4g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 46,3g, CH: 93,7g, Cuk: 22g, Só: 2,1g, Ca: 121,6mg
<b>2022.07.29</b> <b>Péntek</b>	Májgombóclevés <sup>(1,3)</sup> Főtt bécsi virsli Kelkáposztafőzelék <sup>(1)</sup>	Hamis gulyásleves Finomfőzelék <sup>(7)</sup> Főtt bécsi virsli	Hamis gulyásleves Kertifőzelék <sup>(7,9)</sup> Főtt bécsi virsli	Hamis gulyásleves Kertifőzelék <sup>(7,9)</sup> Főtt bécsi virsli
	E: 801kcal, zsír: 43,2g, tel.zsír: 15,1g, feh.: 32,5g, CH: 68g, Cuk: 0g, Só: 3,8g, Ca: 177,6mg	E: 759kcal, zsír: 44g, tel.zsír: 10,7g, feh.: 28g, CH: 61,4g, Cuk: 0g, Só: 2,7g, Ca: 219mg	E: 717kcal, zsír: 46,3g, tel.zsír: 11,3g, feh.: 23,1g, CH: 50,8g, Cuk: 0g, Só: 2,8g, Ca: 274,6mg	E: 717kcal, zsír: 46,3g, tel.zsír: 11,3g, feh.: 23,1g, CH: 50,8g, Cuk: 0g, Só: 2,8g, Ca: 274,6mg
<b>2022.07.30</b> <b>Szombat</b>	Citromos almaleves <sup>(7)</sup> Bolognai spagetti <sup>(1)</sup> Reszelt sajt <sup>(7)</sup>	Fahéjas almaleves <sup>(7)</sup> Bolognai spagetti (szárnyasból) <sup>(1)</sup> Reszelt sajt <sup>(7)</sup>	Fahéjas almaleves <sup>(7)</sup> Bolognai spagetti (szárnyasból) <sup>(1)</sup> Reszelt sajt <sup>(7)</sup>	Fahéjas almaleves <sup>(7)</sup> Bolognai spagetti Reszelt sajt <sup>(7)</sup>
	E: 1 059kcal, zsír: 45g, tel.zsír: 11,5g, feh.: 43g, CH: 117g, Cuk: 21,5g, Só: 2,9g, Ca: 553,5mg	E: 1 027kcal, zsír: 37,2g, tel.zsír: 12,9g, feh.: 67,5g, CH: 103g, Cuk: 0g, Só: 3g, Ca: 575,2mg	E: 1 108kcal, zsír: 37,2g, tel.zsír: 12,9g, feh.: 67,5g, CH: 123g, Cuk: 20g, Só: 3g, Ca: 575,3mg	E: 1 005kcal, zsír: 32,9g, tel.zsír: 12,1g, feh.: 42,7g, CH: 125,4g, Cuk: 20g, Só: 2,9g, Ca: 564,6mg
<b>2022.07.31</b> <b>Vasárnap</b>	Magyaros burgonyaleves <sup>(1,9)</sup> Csirkepaprikás <sup>(1,7)</sup> Galuska <sup>(1,3)</sup>	Zöldséges burgonyaleves <sup>(9)</sup> Csirkepaprikás <sup>(1,7)</sup> Galuska <sup>(1,3)</sup>	Zöldséges burgonyaleves <sup>(9)</sup> Csirkepörkölt diétás Galuska <sup>(1,3)</sup>	Zöldséges burgonyaleves <sup>(9)</sup> Csirkepörkölt diétás Köles köret
	E: 950kcal, zsír: 31,8g, tel.zsír: 6g, feh.: 40,2g, CH: 120,2g, Cuk: 0g, Só: 2g, Ca: 80,9mg	E: 932kcal, zsír: 31,7g, tel.zsír: 6g, feh.: 39,3g, CH: 117,5g, Cuk: 0g, Só: 2g, Ca: 88mg	E: 883kcal, zsír: 28,1g, tel.zsír: 4,2g, feh.: 38g, CH: 115,3g, Cuk: 0g, Só: 2g, Ca: 56,7mg	E: 778kcal, zsír: 25,3g, tel.zsír: 4,1g, feh.: 34,8g, CH: 102g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 79,2mg

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

**Étlap**  
**2022. július 25. - 2022. július 31.**

**Idősek**

**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