

**Étlap**  
**2022. augusztus 1. - 2022. augusztus 7.**

**Idősek**

<b>31. hét</b>	<b>Idős normál</b>	<b>Natív cukormentes</b>	<b>Epekímélő</b>	<b>Gluténmentes, epés</b>
<b>2022.08.01</b> <b>Hétfő</b>	Csontleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Piritott csirkemáj <sup>(1)</sup> Főtt burgonya Mongol saláta Gyümölcs	Csontleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Piritott csirkemáj <sup>(1)</sup> Főtt burgonya Mongol saláta Gyümölcs	Csontleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Piritott csirkemáj Főtt burgonya Őszibarack befőtt Gyümölcs	Csontleves Levesbetét GM Piritott csirkemáj Főtt burgonya Őszibarack befőtt Gyümölcs
	E: 918kcal, zsír: 29,7g, tel.zsír: 4,1g, feh.: 43,6g, CH: 117,1g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 277,7mg	E: 918kcal, zsír: 29,7g, tel.zsír: 4,1g, feh.: 43,6g, CH: 117,1g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 277,7mg	E: 986kcal, zsír: 29,6g, tel.zsír: 4,1g, feh.: 43,2g, CH: 134,7g, Cuk: 14g, Só: 1,7g, Ca: 253,3mg	E: 971kcal, zsír: 29,6g, tel.zsír: 4,1g, feh.: 41,9g, CH: 132g, Cuk: 14g, Só: 1,7g, Ca: 252,6mg
<b>2022.08.02</b> <b>Kedd</b>	Húsgombóc leves <sup>(1,3)</sup> Szilvalekváros nudli <sup>(1,3)</sup> Porcukor szórat Gyümölcs	Csirkebecsinált leves <sup>(9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Tejbendara <sup>(1,7)</sup> Fahéj szóráss Gyümölcs	Csirkebecsinált leves <sup>(9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Tejbendara <sup>(1,7)</sup> Fahéj szóráss Gyümölcs	Csirkebecsinált leves <sup>(9)</sup> Levesbetét GM Tejbendara kukoricadarával <sup>(7)</sup> Fahéj szóráss Gyümölcs
	E: 1 178kcal, zsír: 37,3g, tel.zsír: 9g, feh.: 28,4g, CH: 178,6g, Cuk: 20g, Só: 4,5g, Ca: 118,5mg	E: 703kcal, zsír: 15,4g, tel.zsír: 3,6g, feh.: 41,3g, CH: 98,4g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 458,8mg	E: 789kcal, zsír: 17,1g, tel.zsír: 3,6g, feh.: 38,7g, CH: 118,5g, Cuk: 28g, Só: 1,4g, Ca: 449,8mg	E: 777kcal, zsír: 18,3g, tel.zsír: 3,9g, feh.: 37,6g, CH: 114g, Cuk: 28g, Só: 1,5g, Ca: 450,9mg
<b>2022.08.03</b> <b>Szerda</b>	Lebbencsleves <sup>(1,9)</sup> Zöldborsófőzelék <sup>(1,7)</sup> Csirkepörkölt	Reszelt tésztalesves <sup>(1,9)</sup> Tökfőzelék <sup>(7)</sup> Pulykapörkölt	Reszelt tésztalesves <sup>(1,9)</sup> Tökfőzelék <sup>(7)</sup> Pulykapörkölt	Reszelt tésztalesves GM <sup>(9)</sup> Pulykapörkölt Tökfőzelék <sup>(7)</sup>
	E: 868kcal, zsír: 36g, tel.zsír: 5,7g, feh.: 45,7g, CH: 88,5g, Cuk: 10g, Só: 2g, Ca: 286,7mg	E: 841kcal, zsír: 37,3g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 57,2g, CH: 65,3g, Cuk: 0g, Só: 3g, Ca: 322,1mg	E: 881kcal, zsír: 37,3g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 57,2g, CH: 75,3g, Cuk: 10g, Só: 3g, Ca: 322,1mg	E: 977kcal, zsír: 41,5g, tel.zsír: 4,2g, feh.: 58,8g, CH: 88,3g, Cuk: 10g, Só: 3g, Ca: 324,5mg
<b>2022.08.04</b> <b>Csütörtök</b>	Vöröslencse leves Bulgur <sup>(1)</sup> Majorannás csirke aprópecsenye <sup>(1)</sup>	Gombakrémleves <sup>(7)</sup> Piritott zsemlekokca <sup>(1)</sup> Rizseshús Csalamádé	Gombakrémleves <sup>(7)</sup> Piritott zsemlekokca <sup>(1)</sup> Rizseshús Alma befőtt	Gombakrémleves <sup>(7)</sup> Figurás kukorica pehely Rizseshús Alma befőtt
	E: 988kcal, zsír: 21,9g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 59,8g, CH: 145,3g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 114,6mg	E: 1 050kcal, zsír: 41,1g, tel.zsír: 5,4g, feh.: 60,6g, CH: 104,2g, Cuk: 0g, Só: 3,6g, Ca: 250,5mg	E: 1 100kcal, zsír: 41,2g, tel.zsír: 5,4g, feh.: 59,9g, CH: 116,9g, Cuk: 14,6g, Só: 2,1g, Ca: 238,5mg	E: 1 078kcal, zsír: 37,4g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 60,2g, CH: 119,4g, Cuk: 14,6g, Só: 2g, Ca: 239,5mg
<b>2022.08.05</b> <b>Péntek</b>	Zöldséges karfiollevés <sup>(1,9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Hentes tokány <sup>(1,10)</sup> Főtt burgonya	Zöldséges karfiollevés <sup>(9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Parajos tonhal <sup>(1,4,7)</sup> Tészta köret <sup>(1)</sup>	Zöldséges brokkolileves <sup>(9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Parajos tonhal <sup>(4,7)</sup> Tészta köret <sup>(1)</sup>	Zöldséges brokkolileves <sup>(9)</sup> Levesbetét GM Parajos tonhal <sup>(4,7)</sup> Tészta köret GM
	E: 989kcal, zsír: 46,4g, tel.zsír: 4,4g, feh.: 34,4g, CH: 105g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 105,3mg	E: 829kcal, zsír: 29,9g, tel.zsír: 2,6g, feh.: 29,4g, CH: 109,4g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 178,9mg	E: 824kcal, zsír: 29,7g, tel.zsír: 2,6g, feh.: 29,7g, CH: 108,6g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 231,4mg	E: 831kcal, zsír: 30,2g, tel.zsír: 3g, feh.: 21,9g, CH: 110g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 233,9mg
<b>2022.08.06</b> <b>Szombat</b>	Gyümölcs leves <sup>(1,7)</sup> Ázsiai csirkeragu <sup>(6)</sup> Párolt rizs	Gyümölcs leves <sup>(7)</sup> Sült csirkemell Tört burgonya Vitamin saláta	Gyümölcs leves <sup>(7)</sup> Sült csirkemell Tört burgonya Cékla saláta	Gyümölcs leves <sup>(7)</sup> Sült csirkemell Tört burgonya Cékla saláta
	E: 886kcal, zsír: 19,1g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 37,2g, CH: 137,1g, Cuk: 17,4g, Só: 2,3g, Ca: 236,8mg	E: 718kcal, zsír: 23,5g, tel.zsír: 3,8g, feh.: 36,8g, CH: 88,1g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 113,2mg	E: 751kcal, zsír: 21,3g, tel.zsír: 3,5g, feh.: 35,3g, CH: 102,6g, Cuk: 17g, Só: 2,4g, Ca: 97mg	E: 751kcal, zsír: 21,3g, tel.zsír: 3,5g, feh.: 35,3g, CH: 102,6g, Cuk: 17g, Só: 2,4g, Ca: 97mg
<b>2022.08.07</b> <b>Vasárnap</b>	Zöldségleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Rakott burgonya <sup>(3,6,7)</sup>	Zöldségleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Rakott burgonya <sup>(3,6,7)</sup>	Zöldségleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Francia rakott burgonya <sup>(7)</sup>	Zöldségleves Levesbetét GM Francia rakott burgonya <sup>(7)</sup>

**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. augusztus 1. - 2022. augusztus 7.**

**Idősek**

	Csemege uborka <sup>(10)</sup>	Csemege uborka <sup>(10)</sup>	Meggy kompót	Meggy kompót
	E: 783kcal, zsír: 35,3g, tel.zsír: 9,5g, feh.: 27,9g, CH: 87g, Cuk: 0g, Só: 3,4g, Ca: 178,7mg	E: 783kcal, zsír: 35,3g, tel.zsír: 9,5g, feh.: 27,9g, CH: 87g, Cuk: 0g, Só: 3,4g, Ca: 178,7mg	E: 938kcal, zsír: 32,3g, tel.zsír: 11,9g, feh.: 28,2g, CH: 131,5g, Cuk: 20g, Só: 2,5g, Ca: 450,4mg	E: 923kcal, zsír: 32,3g, tel.zsír: 11,9g, feh.: 27g, CH: 128,8g, Cuk: 20g, Só: 2,5g, Ca: 449,7mg

**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