

Étlap
2022. augusztus 15. - 2022. augusztus 21.

Idősek

33. hét	Idős normál	Natív cukormentes	Epekímélő	Gluténmentes, epés
2022.08.15 Hétfő	Zöldbableves (magyaros) ⁽¹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Sütemény ^(1,5,7) Sült oldalas Párolt rizs Káposzta saláta	Zöldbableves (magyaros) Levesbetét ⁽¹⁾ Sült oldalas Párolt rizs Káposzta saláta Desszert szelet ^(1,5)	Zöldbableves püre Levesbetét ⁽¹⁾ Rozmaringos pulyka apró Párolt rizs Desszert szelet ^(1,5)	Zöldbableves püre Levesbetét GM Rozmaringos pulyka apró Párolt rizs
	E: 1 995kcal, zsír: 135,8g, tel.zsír: 43,1g, feh.: 48,1g, CH: 140,9g, Cuk: 9,6g, Só: 3,1g, Ca: 136,6mg	E: 1 803kcal, zsír: 122g, tel.zsír: 38,8g, feh.: 45,1g, CH: 127,1g, Cuk: 0g, Só: 2,4g, Ca: 148,1mg	E: 885kcal, zsír: 24,5g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 32g, CH: 130,9g, Cuk: 5g, Só: 1,5g, Ca: 116,1mg	E: 773kcal, zsír: 21g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 29,3g, CH: 113,8g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 85,5mg
2022.08.16 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: 852kcal, zsír: 38,2g, tel.zsír: 9,3g, feh.: 37,8g, CH: 87g, Cuk: 0g, Só: 2,6g, Ca: 178,8mg	E: 759kcal, zsír: 28,5g, tel.zsír: 4,2g, feh.: 33,8g, CH: 90,4g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 278mg	E: 744kcal, zsír: 28,5g, tel.zsír: 4,3g, feh.: 32,5g, CH: 87,8g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 277,3mg
2022.08.17 Szerda	Tarhonya leves ⁽¹⁾ Sertéssült Paradicsomos káposzta ^(1,9)	Tarhonya leves ⁽¹⁾ Sertéssült Paradicsomos káposzta ⁽⁹⁾	Tarhonya leves ⁽¹⁾ Paradicsomos burgonyafőzelék Sertéssült	Tarhonya leves Paradicsomos burgonyafőzelék Sertéssült
	E: 828kcal, zsír: 29,3g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 33,5g, CH: 105g, Cuk: 10g, Só: 2,7g, Ca: 116,1mg	E: 781kcal, zsír: 29,1g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 32,8g, CH: 94,7g, Cuk: 0g, Só: 2,6g, Ca: 112mg	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
2022.08.18 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 zsemlekočka ⁽¹⁾ Sült csirkecomb Sárgarépás rizs	Zöldségkrémleves Figurás kukorica pehely Sült csirkecomb Sárgarépás rizs
	E: 1 008kcal, zsír: 37,3g, tel.zsír: 6,3g, feh.: 65,7g, CH: 99,4g, Cuk: 0g, Só: 2,7g, Ca: 332,9mg	E: 1 008kcal, zsír: 37,3g, tel.zsír: 6,3g, feh.: 65,7g, CH: 99,4g, Cuk: 0g, Só: 2,7g, Ca: 332,9mg	E: 918kcal, zsír: 37,7g, tel.zsír: 7,2g, feh.: 55,5g, CH: 86,4g, Cuk: 0g, Só: 2,3g, Ca: 119,2mg	E: 896kcal, zsír: 33,9g, tel.zsír: 5,3g, feh.: 55,8g, CH: 88,9g, Cuk: 0g, Só: 2,2g, Ca: 120,2mg
2022.08.19 Péntek	Málnaleves ^(1,7) Sertéspörkölt ⁽¹⁾ Bulgur ⁽¹⁾ Káposzta saláta	Málnaleves ⁽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: 988kcal, zsír: 25,5g, tel.zsír: 3,8g, feh.: 42,5g, CH: 148,9g, Cuk: 27g, Só: 2,3g, Ca: 282mg	E: 804kcal, zsír: 28,3g, tel.zsír: 12,2g, feh.: 50,4g, CH: 84,4g, Cuk: 0g, Só: 2,5g, Ca: 491,8mg	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
2022.08.20 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
2022.08.21 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!

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

Étlap
2022. augusztus 15. - 2022. augusztus 21.

Idősek

	Piskóta tekercs _(1,3,7)	Desszert szelet _(1,5)	Piskóta tekercs _(1,3,7)	Gyümölcs
	E: 845kcal, zsír: 31,7g, tel.zsír: 4,3g, feh.: 38,6g, CH: 98g, 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: 789kcal, zsír: 28,5g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 35g, CH: 94,5g, 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