

**Étlap**  
**2022. szeptember 26. - 2022. október 2.**

**Idősek**

<b>39. hét</b>	<b>Idős normál</b>	<b>Natív cukormentes</b>	<b>Epekímélő</b>	<b>Gluténmentes, epés</b>
<b>2022.09.26</b> <b>Hétfő</b>	Zöldbableves (magyaros) <sup>(1)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Sütemény <sup>(1,5,7)</sup> Sült oldalas Párolt rizs Káposzta saláta	Zöldbableves (magyaros) Levesbetét <sup>(1)</sup> Sült oldalas Párolt rizs Káposzta saláta Desszert szelet <sup>(1,5)</sup>	Zöldbableves püre Levesbetét <sup>(1)</sup> Rozmaringos pulyka apró Párolt rizs Desszert szelet <sup>(1,5)</sup>	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
<b>2022.09.27</b> <b>Kedd</b>	Frankfurti leves <sup>(1,7)</sup> Darás metélt <sup>(1)</sup> Baracklekvár öntet Gyümölcs	Frankfurti leves <sup>(1,7)</sup> Zöldfűszeres párolt halfilél <sup>(4)</sup> Burgonyapüré <sup>(7)</sup> Gyümölcs	Orjaleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Zöldfűszeres párolt halfilél <sup>(4)</sup> Burgonyapüré <sup>(7)</sup> Gyümölcs	Orjaleves Levesbetét GM Zöldfűszeres párolt halfilél <sup>(4)</sup> Burgonyapüré <sup>(7)</sup> 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: 870kcal, zsír: 38,3g, tel.zsír: 9,3g, feh.: 39,6g, CH: 89,5g, Cuk: 0g, Só: 2,6g, Ca: 238,8mg	E: 777kcal, zsír: 28,6g, tel.zsír: 4,3g, feh.: 35,6g, CH: 92,9g, Cuk: 0g, Só: 2,2g, Ca: 338mg	E: 762kcal, zsír: 28,6g, tel.zsír: 4,3g, feh.: 34,3g, CH: 90,3g, Cuk: 0g, Só: 2,2g, Ca: 337,3mg
<b>2022.09.28</b> <b>Szerda</b>	Tarhonya leves <sup>(1)</sup> Sertéssült Paradicsomos káposzta <sup>(1,9)</sup>	Tarhonya leves <sup>(1)</sup> Sertéssült Paradicsomos káposzta <sup>(9)</sup>	Tarhonya leves <sup>(1)</sup> 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
<b>2022.09.29</b> <b>Csütörtök</b>	Zellerkrémleves <sup>(1,7,9)</sup> Levesgyöngy <sup>(1,3,7)</sup> Sült csirkecomb Rizi-bizi	Zellerkrémleves <sup>(1,7,9)</sup> Levesgyöngy <sup>(1,3,7)</sup> Sült csirkecomb Rizi-bizi	Zöldségkrémleves Pírtott zsemlekocka <sup>(1)</sup> Sült csirkecomb Sárgarépa rizs	Zöldségkrémleves Figurás kukorica pehely Sült csirkecomb Sárgarépa 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
<b>2022.09.30</b> <b>Péntek</b>	Málnaleves <sup>(1,7)</sup> Sertéspörkölt <sup>(1)</sup> Bulgur <sup>(1)</sup> Káposzta saláta	Málnaleves <sup>(7)</sup> Húsos-zöldséges tészta <sup>(1)</sup> Reszelt sajt <sup>(7)</sup>	Meggy leves <sup>(7)</sup> Húsos-zöldséges tészta <sup>(1)</sup> Reszelt sajt <sup>(7)</sup>	Meggy leves <sup>(7)</sup> Húsos-zöldséges tészta Reszelt sajt <sup>(7)</sup>
	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
<b>2022.10.01</b> <b>Szombat</b>	Karalábé leves <sup>(1)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Milánói húsos makaróni <sup>(1)</sup> Reszelt sajt <sup>(7)</sup> Gyümölcs	Spárga krémleves <sup>(7)</sup> Magyaros csirkemellfilé Petrezselymes burgonya Uborka saláta	Spárga krémleves <sup>(7)</sup> Magyaros csirkemellfilé Petrezselymes burgonya Alma befőtt	Spárga krémleves <sup>(7)</sup> 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
<b>2022.10.02</b> <b>Vasárnap</b>	Lebbencsleves <sup>(1,9)</sup> Rakott karfiol <sup>(7)</sup>	Lebbencsleves <sup>(1,9)</sup> Rakott karfiol <sup>(7)</sup>	Lebbencsleves <sup>(1)</sup> Rakott zöldség <sup>(7,9)</sup>	Lebbencsleves Rakott zöldség <sup>(7,9)</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. Szezám és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfürt

**Étlap**  
**2022. szeptember 26. - 2022. október 2.**

**Idősek**

	Piskóta tekercs <sub>(1,3,7)</sub>	Desszert szelet <sub>(1,5)</sub>	Piskóta tekercs <sub>(1,3,7)</sub>	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