

Étlap
2022. október 3. - 2022. október 9.

Idősek

40. hét	Idős normál	Natív cukormentes	Epekímélő	Gluténmentes, epés
2022.10.03 Hétfő	Májgombóclevés ^(1,3) Sült csirkecomb Majonéz kukoricasaláta ^(3,7,10)	Májgombóclevés ^(1,3) Kakukkfűves csirkecomb filé Tört burgonya	Csontleves Levesbetét ⁽¹⁾ Kakukkfűves csirkecomb filé Tört burgonya	Csontleves Levesbetét GM Kakukkfűves csirkecomb filé Tört burgonya
	E: 714kcal, zsír: 34,7g, tel.zsír: 11g, feh.: 58,2g, CH: 40,4g, Cuk: 0,5g, Só: 3,1g, Ca: 102,8mg	E: 886kcal, zsír: 41g, tel.zsír: 10,4g, feh.: 42,3g, CH: 85g, Cuk: 0g, Só: 2,9g, Ca: 95,2mg	E: 915kcal, zsír: 40,9g, tel.zsír: 5,1g, feh.: 42,3g, CH: 93g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 213,3mg	E: 884kcal, zsír: 40,9g, tel.zsír: 5,2g, feh.: 39,8g, CH: 87,7g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 211,9mg
2022.10.04 Kedd	Tárkonyos szárnyasraguleves ⁽⁷⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Piskóta kocka ^(1,3) Vanília öntet ^(1,7) Gyümölcs	Tárkonyos zöldséglevés Spenótos csirkeragu ⁽⁷⁾ Tészta köret ⁽¹⁾ Gyümölcs	Tárkonyos zöldséglevés Spenótos csirkeragu ⁽⁷⁾ Tészta köret ⁽¹⁾ Gyümölcs	Tárkonyos zöldséglevés Spenótos csirkeragu ⁽⁷⁾ Tészta köret GM Gyümölcs
	E: 927kcal, zsír: 28,5g, tel.zsír: 4,3g, feh.: 48,3g, CH: 109,8g, Cuk: 10,5g, Só: 1,7g, Ca: 477,4mg	E: 817kcal, zsír: 31,6g, tel.zsír: 2,4g, feh.: 34,1g, CH: 97g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 208,4mg	E: 817kcal, zsír: 31,6g, tel.zsír: 2,4g, feh.: 34,1g, CH: 97g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 208,4mg	E: 840kcal, zsír: 32,1g, tel.zsír: 2,8g, feh.: 27,6g, CH: 101g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 211,6mg
2022.10.05 Szerda	Reszelt tésztaleves ^(1,9) Sárgaborsófőzelék ⁽¹⁾ Sertéspörkölt ⁽¹⁾ Müzlí szelet ^(1,5)	Magyaros burgonyaleves ⁽⁹⁾ Sárgaborsófőzelék ⁽¹⁾ Sertéspörkölt ⁽¹⁾ Desszert szelet ^(1,5)	Magyaros burgonyaleves ⁽⁹⁾ Karotta főzelék ⁽⁷⁾ Csirkepörkölt Desszert szelet ^(1,5)	Magyaros burgonyaleves ⁽⁹⁾ Karotta főzelék ⁽⁷⁾ Csirkepörkölt Gyümölcs
	E: 800kcal, zsír: 27,9g, tel.zsír: 2g, feh.: 45,6g, CH: 88,9g, Cuk: 4g, Só: 1,9g, Ca: 146,4mg	E: 935kcal, zsír: 33g, tel.zsír: 2,5g, feh.: 47,4g, CH: 109,5g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 123,2mg	E: 797kcal, zsír: 31,4g, tel.zsír: 4,2g, feh.: 32,8g, CH: 94,3g, Cuk: 13g, Só: 2,3g, Ca: 202mg	E: 753kcal, zsír: 28,5g, tel.zsír: 4,2g, feh.: 31,9g, CH: 90,3g, Cuk: 8g, Só: 2,3g, Ca: 187,7mg
2022.10.06 Csütörtök	Sajtkrémleves ^(1,7) Levesgyöngy ^(1,3,7) Bácskai rizseshús Mongol saláta	Sajtkrémleves ^(1,7) Levesgyöngy ^(1,3,7) Bácskai rizseshús Mongol saláta	Brokkoli leves Levesbetét ⁽¹⁾ Rizottó Reszelt sajt ⁽⁷⁾	Brokkoli leves Levesbetét GM Rizottó Reszelt sajt ⁽⁷⁾
	E: 891kcal, zsír: 30,5g, tel.zsír: 5,8g, feh.: 36,5g, CH: 113,3g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 277,4mg	E: 891kcal, zsír: 30,5g, tel.zsír: 5,8g, feh.: 36,5g, CH: 113,3g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 277,4mg	E: 947kcal, zsír: 42,2g, tel.zsír: 11,6g, feh.: 43,5g, CH: 94,8g, Cuk: 0g, Só: 2,6g, Ca: 544mg	E: 932kcal, zsír: 42,2g, tel.zsír: 11,6g, feh.: 42,3g, CH: 92,1g, Cuk: 0g, Só: 2,6g, Ca: 543,3mg
2022.10.07 Péntek	Fahéjas szilvaleves ⁽⁷⁾ Rántott csirkemell ^(1,3,7) Burgonyapüré ⁽⁷⁾	Fahéjas szilva krémleves ⁽⁷⁾ Rántott csirkemell ^(1,3,7) Burgonyapüré ⁽⁷⁾	Fahéjas szilva krémleves ⁽⁷⁾ Zöldfűszeres csirkemell Burgonyapüré ⁽⁷⁾	Fahéjas szilva krémleves ⁽⁷⁾ Zöldfűszeres csirkemell Burgonyapüré ⁽⁷⁾
	E: 876kcal, zsír: 28,2g, tel.zsír: 6,7g, feh.: 30,4g, CH: 122,2g, Cuk: 20g, Só: 3,5g, Ca: 363,2mg	E: 772kcal, zsír: 27,7g, tel.zsír: 6,4g, feh.: 27,7g, CH: 100,2g, Cuk: 0g, Só: 3,4g, Ca: 272mg	E: 721kcal, zsír: 23,4g, tel.zsír: 5,8g, feh.: 39,1g, CH: 86,3g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 289,1mg	E: 721kcal, zsír: 23,4g, tel.zsír: 5,8g, feh.: 39,1g, CH: 86,3g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 289,1mg
2022.10.08 Szombat	Zöldborsólevés ⁽¹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Csikós tokány ^(1,7) Szarvacska köret ⁽¹⁾	Zöldborsólevés Levesbetét ⁽¹⁾ Csikós tokány ^(1,7) Szarvacska köret ⁽¹⁾	Tavaszi zöldséglevés Levesbetét ⁽¹⁾ Burgonyafőzelék ⁽⁷⁾ Főtt bécsi virslí	Tavaszi zöldséglevés Levesbetét GM Burgonyafőzelék ⁽⁷⁾ Főtt bécsi virslí
	E: 1 153kcal, zsír: 56,3g, tel.zsír: 8,4g, feh.: 44,9g, CH: 113,4g, Cuk: 5g, Só: 2,1g, Ca: 113,5mg	E: 1 125kcal, zsír: 56,2g, tel.zsír: 8,4g, feh.: 44,3g, CH: 107,7g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 112,5mg	E: 724kcal, zsír: 37,2g, tel.zsír: 10,8g, feh.: 23,3g, CH: 72,7g, Cuk: 0g, Só: 5g, Ca: 122,6mg	E: 708kcal, zsír: 37,1g, tel.zsír: 10,8g, feh.: 22,1g, CH: 70g, Cuk: 0g, Só: 5,1g, Ca: 121,9mg
2022.10.09 Vasárnap	Daragaluska leves Daragaluska betét ^(1,3) Csülök pékné módra Csemege uborka ⁽¹⁰⁾	Daragaluska leves Daragaluska betét ^(1,3) Csülök pékné módra Csemege uborka ⁽¹⁰⁾	Daragaluska leves Daragaluska betét ^(1,3) Brassói aprópecsenye diétás Cékla saláta	Daragaluska leves Daragaluska betét ⁽³⁾ Brassói aprópecsenye diétás Cékla saláta
	E: 764kcal, zsír: 33,5g, tel.zsír: 4,9g, feh.: 33,6g, CH: 79,6g, Cuk: 0g, Só: 3g, Ca: 123,6mg	E: 764kcal, zsír: 33,5g, tel.zsír: 4,9g, feh.: 33,6g, CH: 79,6g, Cuk: 0g, Só: 3g, Ca: 123,6mg	E: 733kcal, zsír: 25,9g, tel.zsír: 2g, feh.: 33,8g, CH: 88,5g, Cuk: 0g, Só: 3,5g, Ca: 127,4mg	E: 733kcal, zsír: 26,2g, tel.zsír: 2,1g, feh.: 33,3g, CH: 88,6g, Cuk: 0g, Só: 3,6g, Ca: 127mg

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

Étlap
2022. október 3. - 2022. október 9.

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