

# Étlap

## 2022. október 10. - 2022. október 16.

**Idősek**

41. hét	Idős normál	Natív cukormentes	Epekímélő	Gluténmentes, epés
<b>2022.10.10</b> <b>Hétfő</b>	Nyírségi húsos leves <sup>(1,7,9)</sup> Sertésborda Budapest módra Párolt rizs Gyümölcs	Zöldséges tarhonya leves <sup>(1,9)</sup> Sertésborda Budapest módra Párolt rizs Gyümölcs	Zöldséges tarhonya leves <sup>(1,9)</sup> Barackos sertésszelet <sup>(7)</sup> Párolt rizs Gyümölcs	Zöldséges tarhonya leves <sup>(9)</sup> Barackos sertésszelet <sup>(7)</sup> Párolt rizs Gyümölcs
	E: 1 059kcal, zsír: 39,6g, tel.zsír: 6,1g, feh.: 51,8g, CH: 118,1g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 135,9mg	E: 965kcal, zsír: 36,6g, tel.zsír: 5,5g, feh.: 38,4g, CH: 116g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 95mg	E: 957kcal, zsír: 36,4g, tel.zsír: 6,6g, feh.: 39,6g, CH: 112,1g, Cuk: 0g, Só: 2,2g, Ca: 292,6mg	E: 988kcal, zsír: 36,7g, tel.zsír: 6,7g, feh.: 39,3g, CH: 118,4g, Cuk: 0g, Só: 2,2g, Ca: 286,1mg
<b>2022.10.11</b> <b>Kedd</b>	Csontleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Vadas csirkeragu <sup>(1,7,10)</sup> Tészta köret <sup>(1)</sup> Túró desszert <sup>(5,7)</sup>	Csontleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Zöldborsós csirke tokány Tészta köret <sup>(1)</sup>	Csontleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Cukkini csirke ragu Tészta köret <sup>(1)</sup>	Csontleves Levesbetét GM Cukkini csirke ragu Tészta köret GM
	E: 1 076kcal, zsír: 44g, tel.zsír: 10,5g, feh.: 46,6g, CH: 121,6g, Cuk: 13,5g, Só: 2,5g, Ca: 288,4mg	E: 963kcal, zsír: 39,9g, tel.zsír: 6,1g, feh.: 47,3g, CH: 102,4g, Cuk: 0g, Só: 2g, Ca: 212,3mg	E: 947kcal, zsír: 39,5g, tel.zsír: 3,5g, feh.: 38,3g, CH: 107,8g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 220,1mg	E: 954kcal, zsír: 40g, tel.zsír: 3,9g, feh.: 30,5g, CH: 109,1g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 222,6mg
<b>2022.10.12</b> <b>Szerda</b>	Paradicsomleves <sup>(1,9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Lencsefőzelék <sup>(1,7,10)</sup> Főtt-füstölt tarja szelet	Paradicsomleves <sup>(9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Snidlinges-sajtmártásos csirkeapró <sup>(7)</sup> Párolt rizs	Köménymagleves Pírtott zsemlekočka <sup>(1)</sup> Snidlinges-sajtmártásos csirkeapró <sup>(7)</sup> Párolt rizs	Köménymagleves Figurás kukorica pehely Snidlinges-sajtmártásos csirkeapró <sup>(7)</sup> Párolt rizs
	E: 850kcal, zsír: 31,9g, tel.zsír: 8,1g, feh.: 46,3g, CH: 92,2g, Cuk: 10g, Só: 5,3g, Ca: 233,2mg	E: 846kcal, zsír: 27,6g, tel.zsír: 5,1g, feh.: 35,7g, CH: 110,2g, Cuk: 0g, Só: 2,2g, Ca: 131,1mg	E: 939kcal, zsír: 40,2g, tel.zsír: 8,1g, feh.: 34g, CH: 106,8g, Cuk: 0g, Só: 2,2g, Ca: 128,4mg	E: 916kcal, zsír: 36,4g, tel.zsír: 6,1g, feh.: 34,3g, CH: 109,3g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 129,4mg
<b>2022.10.13</b> <b>Csütörtök</b>	Gulyásleves Ízes bukta <sup>(1,3,7)</sup> Gyümölcs	Gulyásleves Káposztás tészta <sup>(1)</sup> Gyümölcs	Gulyásleves diétás Túrós csusza kefirrel <sup>(1,7)</sup> Gyümölcs	Gulyásleves diétás Túrós csusza kefirrel GM <sup>(7)</sup> Gyümölcs
	E: 823kcal, zsír: 17,8g, tel.zsír: 0,8g, feh.: 21,7g, CH: 99,2g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 50,8mg	E: 884kcal, zsír: 30,2g, tel.zsír: 2,7g, feh.: 27,8g, CH: 122,8g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 114,9mg	E: 900kcal, zsír: 26,5g, tel.zsír: 5,6g, feh.: 54,6g, CH: 108,2g, Cuk: 0g, Só: 2g, Ca: 237mg	E: 889kcal, zsír: 26,6g, tel.zsír: 6g, feh.: 46,1g, CH: 112,2g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 240,2mg
<b>2022.10.14</b> <b>Péntek</b>	Karalábé leves <sup>(1,7)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Rántott tengeri halfilé sütőben sütvé <sup>(1,3,4)</sup> Párolt rizs Ezersziget öntet <sup>(3,7,10)</sup>	Sütőtök krémleves <sup>(7)</sup> Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Csemege uborka <sup>(10)</sup>	Sütőtök krémleves <sup>(7)</sup> Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Cékla saláta	Sütőtök krémleves <sup>(7)</sup> Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Cékla saláta
	E: 878kcal, zsír: 27g, tel.zsír: 6g, feh.: 32,5g, CH: 122,7g, Cuk: 2,4g, Só: 4g, Ca: 157,3mg	E: 833kcal, zsír: 30,2g, tel.zsír: 6g, feh.: 56,8g, CH: 81,9g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 142,5mg	E: 873kcal, zsír: 30,2g, tel.zsír: 6g, feh.: 57,3g, CH: 90,9g, Cuk: 0g, Só: 2,6g, Ca: 146,5mg	E: 873kcal, zsír: 30,2g, tel.zsír: 6g, feh.: 57,3g, CH: 90,9g, Cuk: 0g, Só: 2,6g, Ca: 146,5mg
<b>2022.10.15</b> <b>Szombat</b>	Tavaszi zöldségleves <sup>(1,9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Pusztapörkölt pulykából Kovászos uborka <sup>(1)</sup> Gyümölcs	Rizsleves Sertéspörkölt Zöldborsófőzelék <sup>(7)</sup> Gyümölcs	Rizsleves Sertéspörkölt Burgonyás brokkoli főzelék <sup>(7)</sup> Gyümölcs	Rizsleves Sertéspörkölt Burgonyás brokkoli főzelék <sup>(7)</sup> Gyümölcs
	E: 752kcal, zsír: 28,6g, tel.zsír: 2g, feh.: 34,3g, CH: 86,9g, Cuk: 0g, Só: 3,7g, Ca: 78,5mg	E: 786kcal, zsír: 30,4g, tel.zsír: 2,8g, feh.: 42,3g, CH: 82,3g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 217,1mg	E: 729kcal, zsír: 28g, tel.zsír: 2,4g, feh.: 37,1g, CH: 79,3g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 337,1mg	E: 729kcal, zsír: 28g, tel.zsír: 2,4g, feh.: 37,1g, CH: 79,3g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 337,1mg
<b>2022.10.16</b> <b>Vasárnap</b>	Vegyes gyümölcsleves <sup>(7)</sup> Rakott kelkáposzta <sup>(7)</sup>	Gyümölcs leves <sup>(7)</sup> Rakott kelkáposzta <sup>(7)</sup>	Gyümölcs leves <sup>(7)</sup> Rakott sárgarépa <sup>(7)</sup>	Gyümölcs leves <sup>(7)</sup> Rakott sárgarépa <sup>(7)</sup>
	E: 927kcal, zsír: 47,4g, tel.zsír: 5,5g, feh.: 24,4g, CH: 96,6g, Cuk: 41,6g, Só: 2,3g, Ca: 214,1mg	E: 743kcal, zsír: 46,6g, tel.zsír: 6,9g, feh.: 24,8g, CH: 52g, Cuk: 0g, Só: 2,9g, Ca: 211,6mg	E: 793kcal, zsír: 39,8g, tel.zsír: 4,5g, feh.: 24,8g, CH: 79,5g, Cuk: 17g, Só: 2g, Ca: 209,3mg	E: 793kcal, zsír: 39,8g, tel.zsír: 4,5g, feh.: 24,8g, CH: 79,5g, Cuk: 17g, Só: 2g, Ca: 209,3mg

**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. október 10. - 2022. október 16.**

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