

Étlap

2023. október 30. - 2023. november 5.

Idősek

44. hét	Idős normál	Natív cukormentes	Epekímélő	Gluténmentes, epés
2023.10.30 Hétfő	Kertészleves Levesbetét ⁽¹⁾ Rántott csirkemell (sütőben sütvé) ^(1,3,7) Párolt rizs Csemege uborka ⁽¹⁰⁾	Kertészleves Levesbetét ⁽¹⁾ Rántott csirkemell (sütőben sütvé) ^(1,3,7) Párolt rizs Csemege uborka ⁽¹⁰⁾	Kertészleves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Citrusos sült csirkemell Párolt rizs	Kertészleves ⁽⁹⁾ Levesbetét GM Citrusos sült csirkemell Párolt rizs
	E: 867kcal, zsír: 21,1g, tel.zsír: 2,3g, feh.: 28,1g, CH: 137g, Cuk: 0g, Só: 2,7g, Ca: 100,1mg	E: 867kcal, zsír: 21,1g, tel.zsír: 2,3g, feh.: 28,1g, CH: 137g, Cuk: 0g, Só: 2,7g, Ca: 100,1mg	E: 937kcal, zsír: 27,6g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 38,6g, CH: 129,3g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 77,7mg	E: 934kcal, zsír: 27,7g, tel.zsír: 3g, feh.: 37,7g, CH: 128,9g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 77,6mg
2023.10.31 Kedd	Tarhonya leves ⁽¹⁾ Tökfőzelék ^(1,7) Sertéssült Gyümölcs	Tarhonya leves ⁽¹⁾ Sertéssült Tejfölös tökfőzelék ^(1,7) Gyümölcs	Tarhonya leves* ⁽¹⁾ Sertéssült Tökfőzelék ⁽⁷⁾ Gyümölcs	Tarhonya leves Tökfőzelék kapros Sertéssült Gyümölcs
	E: 775kcal, zsír: 39,1g, tel.zsír: 6,2g, feh.: 31,9g, CH: 70,3g, Cuk: 9g, Só: 1,1g, Ca: 169,7mg	E: 707kcal, zsír: 34,7g, tel.zsír: 5,2g, feh.: 31,6g, CH: 63,4g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 138,9mg	E: 913kcal, zsír: 36,8g, tel.zsír: 4,8g, feh.: 36,3g, CH: 105,9g, Cuk: 10g, Só: 1,8g, Ca: 310,6mg	E: 1133kcal, zsír: 39,1g, tel.zsír: 3,1g, feh.: 30,5g, CH: 160,5g, Cuk: 40g, Só: 1,8g, Ca: 128,2mg
2023.11.01 Szerda	Fahéjas szilva krémleves* ⁽⁷⁾ Majorannás csirkemáj Párolt rizs Csalamádé	Brokkoli krémleves* ⁽⁷⁾ Pírtott zsemlekokca ⁽¹⁾ Majorannás csirkemáj Párolt rizs Csalamádé	Brokkoli krémleves Pírtott zsemlekokca ⁽¹⁾ Majorannás csirkemáj Párolt rizs Cékla saláta	Brokkoli krémleves Figurás kukorica pehely Majorannás csirkemáj Párolt rizs Cékla saláta
	E: 1099kcal, zsír: 27,6g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 37,3g, CH: 170,9g, Cuk: 20g, Só: 2,5g, Ca: 159,9mg	E: 1008kcal, zsír: 32g, tel.zsír: 6,5g, feh.: 39g, CH: 137,4g, Cuk: 0g, Só: 2,6g, Ca: 185,4mg	E: 1078kcal, zsír: 37,8g, tel.zsír: 7,3g, feh.: 38,9g, CH: 141,4g, Cuk: 0g, Só: 2,4g, Ca: 196,4mg	E: 1055kcal, zsír: 34,1g, tel.zsír: 5,4g, feh.: 39,2g, CH: 143,9g, Cuk: 0g, Só: 2,3g, Ca: 197,4mg
2023.11.02 Csütörtök	Nyírségi húsos leves ^(1,3,7) Darás metélt ⁽¹⁾ Porcukor szórat Baracklevár öntet	Húsleves (csirke) ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Párolt csirkemellfilé Főtt burgonya 1/2 Meggymártás ^(1,7)	Húsleves (csirke) ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Párolt csirkemellfilé Főtt burgonya 1/2 Meggymártás	Húsleves (csirke) ⁽⁹⁾ Levesbetét GM Párolt csirkemellfilé Főtt burgonya Meggymártás
	E: 1325kcal, zsír: 30,8g, tel.zsír: 8,8g, feh.: 37,7g, CH: 221,2g, Cuk: 41,7g, Só: 1g, Ca: 95,2mg	E: 605kcal, zsír: 16,3g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 35,7g, CH: 76,5g, Cuk: 0g, Só: 2g, Ca: 150,9mg	E: 614kcal, zsír: 12,5g, tel.zsír: 1,5g, feh.: 33,6g, CH: 90,1g, Cuk: 22g, Só: 1,9g, Ca: 121,2mg	E: 800kcal, zsír: 13,4g, tel.zsír: 1,6g, feh.: 37,9g, CH: 129,8g, Cuk: 22g, Só: 2,4g, Ca: 159,1mg
2023.11.03 Péntek	Zöldbaleves (magyaros) ^(1,3) Levesbetét ⁽¹⁾ Sóska mártás ^(1,7) Főtt tojás ⁽³⁾ Főtt burgonya 1/2	Hamis gulyásleves ^(1,3,9) Zöldbabfőzelék ^(1,7) Főtt virsli	Hamis gulyásleves ^(1,3,9) Zöldbabfőzelék joghurtos püre ^(1,7) Főtt virsli	Hamis gulyásleves Zöldbabfőzelék püre Főtt virsli Gyümölcs
	E: 692kcal, zsír: 19,4g, tel.zsír: 4,3g, feh.: 25,5g, CH: 100,3g, Cuk: 20g, Só: 0,5g, Ca: 292,2mg	E: 597kcal, zsír: 32,2g, tel.zsír: 8,8g, feh.: 21g, CH: 53,5g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 144,2mg	E: 578kcal, zsír: 29,6g, tel.zsír: 7,5g, feh.: 21g, CH: 54,6g, Cuk: 1g, Só: 2,1g, Ca: 150,2mg	E: 717kcal, zsír: 33g, tel.zsír: 7,4g, feh.: 20,1g, CH: 82,8g, Cuk: 0g, Só: 2,5g, Ca: 118,3mg
2023.11.04 Szombat	Csurgatott tojásleves ^(1,3) Rántott tengeri halfilé sütőben sütvé ^(1,3,4) Kukoricás rizs Tartármártás ^(3,7,10)	Csurgatott tojásleves ^(1,3) Rántott tengeri halfilé sütőben sütvé ^(1,3,4) Kukoricás rizs Tartármártás ^(3,7,10)	Rántott leves ⁽¹⁾ Pírtott zsemlekokca ⁽¹⁾ Natúr sertésborda Sárgarépás rizs Alma befőtt	Rántott leves Figurás kukorica pehely Natúr sertésborda Sárgarépás rizs Alma befőtt
	E: 783kcal, zsír: 31,6g, tel.zsír: 6g, feh.: 32g, CH: 91,5g, Cuk: 3,4g, Só: 2,4g, Ca: 105,7mg	E: 758kcal, zsír: 30,4g, tel.zsír: 5,7g, feh.: 31,9g, CH: 87,9g, Cuk: 0g, Só: 2,6g, Ca: 102mg	E: 987kcal, zsír: 41,1g, tel.zsír: 5g, feh.: 32,1g, CH: 117,5g, Cuk: 14,6g, Só: 2,2g, Ca: 67,7mg	E: 1016kcal, zsír: 37,4g, tel.zsír: 3,1g, feh.: 33g, CH: 132,6g, Cuk: 14,6g, Só: 2,1g, Ca: 68,9mg

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. Csillagfűrt

Étlap
2023. október 30. - 2023. november 5.

Idősek

2023.11.05 Vasárnap	Zöldséges burgonyaleves ⁽⁹⁾ Csirkepaprikás ^(1,7) Tészta köret ⁽¹⁾	Zöldséges burgonyaleves ⁽⁹⁾ Csirkepaprikás ^(1,7) Tészta köret ⁽¹⁾	Zöldséges burgonyaleves ⁽⁹⁾ Csirkepörkölt diétás Tészta köret ⁽¹⁾	Zöldséges burgonyaleves ⁽⁹⁾ Csirkepörkölt diétás Tészta köret GM
	E: 995kcal, zsír: 33,2g, tel.zsír: 5,7g, feh.: 42,6g, CH: 129,8g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 111,9mg	E: 995kcal, zsír: 33,2g, tel.zsír: 5,7g, feh.: 42,6g, CH: 129,8g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 111,9mg	E: 946kcal, zsír: 29,5g, tel.zsír: 3,8g, feh.: 41,2g, CH: 127,7g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 80,6mg	E: 897kcal, zsír: 29,7g, tel.zsír: 4,2g, feh.: 32,2g, CH: 117,1g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 79,8mg

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

Étlap
2023. november 6. - 2023. november 12.

Idősek

45. hét	Idős normál	Natív cukormentes	Epekímélő	Gluténmentes, epés
2023.11.06 Hétfő	Csontleves Levesbetét ⁽¹⁾ Hagymás tört burgonya Natúr sertésborda Vitamin saláta	Csontleves Levesbetét ⁽¹⁾ Hagymás tört burgonya Natúr sertésborda Vitamin saláta	Csontleves Levesbetét ⁽¹⁾ Natúr sertésborda Tört burgonya Őszibarack befőtt	Csontleves Levesbetét GM Natúr sertésborda Tört burgonya Őszibarack befőtt
	E: 704kcal, zsír: 28,1g, tel.zsír: 2,2g, feh.: 32,8g, CH: 77,9g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 135,9mg	E: 704kcal, zsír: 28,1g, tel.zsír: 2,2g, feh.: 32,8g, CH: 77,9g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 135,9mg	E: 757kcal, zsír: 27,9g, tel.zsír: 2,2g, feh.: 31,8g, CH: 92,4g, Cuk: 14g, Só: 1,5g, Ca: 90,3mg	E: 753kcal, zsír: 28,1g, tel.zsír: 2,3g, feh.: 30,9g, CH: 92g, Cuk: 14g, Só: 1,6g, Ca: 90,2mg
2023.11.07 Kedd	Lebbensleves ⁽¹⁾ Rántott sajt ^(1,3,7) Vega bulgur ⁽¹⁾ Gyümölcs	Csirkebecsinált leves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Tejbendara ^(1,7) Fahéj szórás Gyümölcs	Csirkebecsinált leves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Tejbendara ^(1,7) Fahéj szórás Gyümölcs	Csirkebecsinált leves ⁽⁹⁾ Levesbetét GM Tejbendara kukoricadarával ⁽⁷⁾ Fahéj szórás Gyümölcs
	E: 1 225kcal, zsír: 55,8g, tel.zsír: 21,7g, feh.: 50,9g, CH: 134,6g, Cuk: 0g, Só: 3,1g, Ca: 704,1mg	E: 664kcal, zsír: 15,1g, tel.zsír: 3,6g, feh.: 40g, CH: 90,7g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 456,7mg	E: 832kcal, zsír: 16,8g, tel.zsír: 3,6g, feh.: 38,2g, CH: 130,5g, Cuk: 45g, Só: 1,4g, Ca: 405mg	E: 832kcal, zsír: 18,2g, tel.zsír: 3,8g, feh.: 37,5g, CH: 128,1g, Cuk: 45g, Só: 1,5g, Ca: 406,7mg
2023.11.08 Szerda	Zöldbableves (magyaros) ^(1,3) Bolognai spagetti(sertés) ⁽¹⁾ Reszelt sajt ⁽⁷⁾	Zöldbableves (magyaros) ^(1,3) Bolognai spagetti(sertés) ⁽¹⁾ Reszelt sajt ⁽⁷⁾	Zöldbableves püre Bolognai spagetti(sertés)paradicsommentes ⁽¹⁾ Reszelt sajt ⁽⁷⁾	Zöldbableves püre Bolognai spagetti par.mentes Gm Reszelt sajt ⁽⁷⁾
	E: 1 061kcal, zsír: 41,7g, tel.zsír: 9,6g, feh.: 48,1g, CH: 119,9g, Cuk: 12g, Só: 1,5g, Ca: 515,8mg	E: 905kcal, zsír: 33,6g, tel.zsír: 4,4g, feh.: 40g, CH: 107,4g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 283,8mg	E: 794kcal, zsír: 35,9g, tel.zsír: 4,9g, feh.: 34,1g, CH: 80,8g, Cuk: 0g, Só: 2g, Ca: 266,5mg	E: 813kcal, zsír: 36,4g, tel.zsír: 5,2g, feh.: 28,9g, CH: 88,9g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 269,1mg
2023.11.09 Csütörtök	Zöldborsóleves ^(1,3) Levesbetét ⁽¹⁾ Pincepörkölt(sertés) Vegyes vágott savanyúság	Zöldborsóleves Levesbetét ⁽¹⁾ Sárgarépa főzelék ^(1,7) Sertés aprópecsenye Gyümölcs	Zöldborsóleves püre Levesbetét ⁽¹⁾ Sárgarépa főzelék ⁽⁷⁾ Sertés aprópecsenye Gyümölcs	Zöldborsóleves püre Levesbetét GM Sárgarépa főzelék Sertés aprópecsenye Gyümölcs
	E: 608kcal, zsír: 13,3g, tel.zsír: 0,9g, feh.: 35,6g, CH: 84,2g, Cuk: 5g, Só: 0,4g, Ca: 91,8mg	E: 665kcal, zsír: 26g, tel.zsír: 2,4g, feh.: 35,9g, CH: 68,4g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 254,8mg	E: 864kcal, zsír: 40,5g, tel.zsír: 4,1g, feh.: 35,8g, CH: 85,8g, Cuk: 0g, Só: 2,2g, Ca: 261,3mg	E: 874kcal, zsír: 39,7g, tel.zsír: 3,6g, feh.: 33,4g, CH: 92,5g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 190,8mg
2023.11.10 Péntek	Csontleves levesbetét csiga tészta ⁽¹⁾ Lencsefőzelék ^(1,7,10) Sertés aprópecsenye ⁽¹⁾	Zöldséges karfiolleves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Parajos hal tésztával [*] ^(1,4,7)	Zöldséges brokkolileves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Parajos tonhal ^(4,7) Tészta köret ⁽¹⁾	Zöldséges brokkolileves ⁽⁹⁾ Levesbetét GM Parajos tonhal ^(4,7) Tészta köret GM
	E: 795kcal, zsír: 28,8g, tel.zsír: 3,2g, feh.: 47,6g, CH: 83,5g, Cuk: 9,4g, Só: 1,9g, Ca: 142,8mg	E: 859kcal, zsír: 24,3g, tel.zsír: 2g, feh.: 36,8g, CH: 122,2g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 189,4mg	E: 884kcal, zsír: 29,9g, tel.zsír: 2,6g, feh.: 31,8g, CH: 121g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 234,8mg	E: 831kcal, zsír: 30,2g, tel.zsír: 3g, feh.: 21,9g, CH: 110g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 233,9mg
2023.11.11 Szombat	Burgonyaleves ^(1,7,9) Eszterházy sertésragu ^(1,7,10) Bulgur ⁽¹⁾	Magyaros burgonyaleves ⁽⁹⁾ Eszterházy sertéstokány ^(1,7,10) Párolt rizs	Magyaros burgonyaleves ^(1,9) Eszterházy sertéstokány ^(1,7) Párolt rizs	Magyaros burgonyaleves ⁽⁹⁾ Eszterházy sertéstokány ⁽¹⁰⁾ Párolt rizs
	E: 1 308kcal, zsír: 57g, tel.zsír: 6,6g, feh.: 54,1g, CH: 147,1g, Cuk: 0g, Só: 2,2g, Ca: 661,2mg	E: 1 290kcal, zsír: 55,6g, tel.zsír: 4,4g, feh.: 34,9g, CH: 156,2g, Cuk: 5g, Só: 1,4g, Ca: 117,4mg	E: 1 394kcal, zsír: 56,2g, tel.zsír: 4,8g, feh.: 48,6g, CH: 166,7g, Cuk: 0g, Só: 2g, Ca: 367,2mg	E: 1 224kcal, zsír: 52,6g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 33,7g, CH: 148,3g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 84,9mg
2023.11.12 Vasárnap	Zöldségleves Levesbetét ⁽¹⁾ Rakott burgonya ^(3,6,7) Csemege uborka ⁽¹⁰⁾	Zöldségleves Levesbetét ⁽¹⁾ Rakott burgonya ^(3,6,7) Csemege uborka ⁽¹⁰⁾	Zöldségleves Levesbetét ⁽¹⁾ Francia rakott burgonya ⁽⁷⁾ Meggy kompót	Zöldségleves Levesbetét GM Francia rakott burgonya ⁽⁷⁾ Meggy kompót

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. Csillagfűrt

Étlap
2023. november 6. - 2023. november 12.

Idősek

	E: 761kcal, zsír: 35,1g, tel.zsír: 9,5g, feh.: 27,3g, CH: 82,8g, Cuk: 0g, Só: 3,3g, Ca: 166,1mg	E: 761kcal, zsír: 35,1g, tel.zsír: 9,5g, feh.: 27,3g, CH: 82,8g, Cuk: 0g, Só: 3,3g, Ca: 166,1mg	E: 916kcal, zsír: 32,1g, tel.zsír: 11,8g, feh.: 27,5g, CH: 127,2g, Cuk: 20g, Só: 2,4g, Ca: 437,9mg	E: 913kcal, zsír: 32,3g, tel.zsír: 11,9g, feh.: 26,6g, CH: 126,8g, Cuk: 20g, Só: 2,5g, Ca: 437,8mg
--	---	---	--	--

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

Étlap

2023. november 13. - 2023. november 19.

Idősek

46. hét	Idős normál	Natív cukormentes	Epekímélő	Gluténmentes, epés
2023.11.13 Hétfő	Jókai bableves ^(1,7,9) Túrós csusza ^(1,7) Gyümölcs	Jókai bableves ^(1,7,9) Túrós csusza ^(1,7) Gyümölcs	Virslis kínai kel leves Túrós csusza kefirrel ^(1,7)	Virslis kínai kel leves Túrós csusza kefirrel GM ⁽⁷⁾
	E: 1 027kcal, zsír: 36,6g, tel.zsír: 12,4g, feh.: 48,9g, CH: 122,4g, Cuk: 0g, Só: 2,7g, Ca: 310mg	E: 1 027kcal, zsír: 36,6g, tel.zsír: 12,4g, feh.: 48,9g, CH: 122,4g, Cuk: 0g, Só: 2,7g, Ca: 310mg	E: 793kcal, zsír: 26,9g, tel.zsír: 9,4g, feh.: 39,5g, CH: 98g, Cuk: 0g, Só: 2,3g, Ca: 259,8mg	E: 782kcal, zsír: 27g, tel.zsír: 9,8g, feh.: 31g, CH: 102g, Cuk: 0g, Só: 2,5g, Ca: 263mg
2023.11.14 Kedd	Csurgatott tojásleves ^(1,3) Zöldborsófőzelék ^(1,7) Főtt virsli Gyümölcs	Csurgatott tojásleves ^(1,3) Zöldborsófőzelék ^(1,7) Főtt virsli Gyümölcs	Rántott leves ⁽¹⁾ Pírított zsemlekočka ⁽¹⁾ Kefires tökfőzelék ^(1,7) Főtt virsli Gyümölcs	Rántott leves Levesbetét GM Kefires tökfőzelék ⁽⁷⁾ Főtt virsli Gyümölcs
	E: 613kcal, zsír: 21,3g, tel.zsír: 6,7g, feh.: 31,5g, CH: 71,4g, Cuk: 10g, Só: 1,3g, Ca: 297,7mg	E: 676kcal, zsír: 31,4g, tel.zsír: 7,8g, feh.: 30,9g, CH: 64,7g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 201,1mg	E: 767kcal, zsír: 37,5g, tel.zsír: 11,2g, feh.: 19,2g, CH: 85,5g, Cuk: 9g, Só: 7,7g, Ca: 152,5mg	E: 794kcal, zsír: 33,5g, tel.zsír: 9,3g, feh.: 18,7g, CH: 102,7g, Cuk: 9g, Só: 7,7g, Ca: 153,2mg
2023.11.15 Szerda	Húsgaluska leves (sertés) ^(1,3) Gránátos kocka (Burgonyás tészta) ⁽¹⁾ Csemege uborka ⁽¹⁰⁾	Sertés raguleves Levesbetét ⁽¹⁾ Metélt tészta ⁽¹⁾ Mák szórát diab. Gyümölcs	Sertés raguleves Levesbetét ⁽¹⁾ Tejbenrizs ⁽⁷⁾ Kakaó szórát Gyümölcs	Sertés raguleves Levesbetét GM Tejbenrizs ⁽⁷⁾ Kakaó szórát Gyümölcs
	E: 869kcal, zsír: 23g, tel.zsír: 8,5g, feh.: 28,5g, CH: 134,8g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 107,4mg	E: 1 209kcal, zsír: 44,7g, tel.zsír: 5,9g, feh.: 44,9g, CH: 153,7g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 418,3mg	E: 818kcal, zsír: 16,8g, tel.zsír: 3,1g, feh.: 31g, CH: 132,4g, Cuk: 35,3g, Só: 1,5g, Ca: 432,7mg	E: 814kcal, zsír: 16,9g, tel.zsír: 3,2g, feh.: 30,1g, CH: 131,9g, Cuk: 35,3g, Só: 1,5g, Ca: 432,6mg
2023.11.16 Csütörtök	Tárkonyos zöldségleves Levesbetét ⁽¹⁾ Zöldbabfőzelék ^(1,7) Sertéspörkölt ⁽¹⁾	Tárkonyos zöldségleves Sertéspörkölt ⁽¹⁾ Zöldbabfőzelék ^(1,7)	Tárkonyos zöldségleves Zöldbabfőzelék joghurtos püre ^(1,7) Sertéspörkölt ⁽¹⁾ Gyümölcs	Tárkonyos zöldségleves Zöldbabfőzelék joghurtos püre ⁽⁷⁾ Sertéspörkölt Gyümölcs
	E: 673kcal, zsír: 29,2g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 35,4g, CH: 63,9g, Cuk: 3g, Só: 1,2g, Ca: 298mg	E: 709kcal, zsír: 40,3g, tel.zsír: 5,2g, feh.: 33,3g, CH: 49,8g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 190,6mg	E: 693kcal, zsír: 27,9g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 29,9g, CH: 77,4g, Cuk: 1g, Só: 2g, Ca: 216,8mg	E: 721kcal, zsír: 29,4g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 33,3g, CH: 77,8g, Cuk: 1g, Só: 2,6g, Ca: 217,3mg
2023.11.17 Péntek	Paradicsomleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Rántott csirkemell (sütőben sütvé) ^(1,3,7) Petrezselymes burgonya Csalamádé	Paradicsomleves diab. ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Rántott csirkemell (sütőben sütvé) ^(1,3,7) Petrezselymes burgonya Csalamádé	Paradicsomleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Paprikás burgonya Főtt virsli Alma befőtt	Paradicsomleves ⁽⁹⁾ Levesbetét GM Paprikás burgonya Főtt virsli Alma befőtt
	E: 767kcal, zsír: 17g, tel.zsír: 2,8g, feh.: 27,3g, CH: 124,3g, Cuk: 17g, Só: 3,8g, Ca: 78mg	E: 717kcal, zsír: 19g, tel.zsír: 3g, feh.: 27,3g, CH: 107,3g, Cuk: 0g, Só: 3,8g, Ca: 58,9mg	E: 751kcal, zsír: 29,7g, tel.zsír: 7g, feh.: 20,3g, CH: 98,9g, Cuk: 20,6g, Só: 1,9g, Ca: 58,6mg	E: 745kcal, zsír: 29,7g, tel.zsír: 7g, feh.: 19g, CH: 99,2g, Cuk: 20,6g, Só: 2g, Ca: 57,5mg
2023.11.18 Szombat	Daragaluska alap leves Daragaluska betét ^(1,3) Snidlinges,majorannás sertés tokány Párolt rizs	Daragaluska alap leves Daragaluska betét ^(1,3) Snidlinges,majorannás sertés tokány Párolt rizs	Daragaluska alap leves Daragaluska betét ^(1,3) Snidlinges,majorannás sertés tokány Párolt rizs	Daragaluska alap leves Daragaluska betét ⁽³⁾ Snidlinges,majorannás sertés tokány Párolt rizs
	E: 995kcal, zsír: 36g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 34,9g, CH: 128,2g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 96,1mg	E: 995kcal, zsír: 36g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 34,9g, CH: 128,2g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 96,1mg	E: 995kcal, zsír: 36g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 34,9g, CH: 128,2g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 96,1mg	E: 1 011kcal, zsír: 31,7g, tel.zsír: 2,5g, feh.: 36,4g, CH: 140,3g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 100,2mg
2023.11.19 Vasárnap	Magyaros burgonyaleves ^(1,9) Tarhonyás hús ⁽¹⁾ Kovászos uborka ⁽¹⁾	Magyaros burgonyaleves ⁽⁹⁾ Tarhonyás hús ⁽¹⁾ Kovászos uborka ⁽¹⁾	Magyaros burgonyaleves ^(1,9) Tarhonyás hús ⁽¹⁾ Meggy kompót	Magyaros burgonyaleves ⁽⁹⁾ Tarhonyás hús GM Meggy kompót

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. Csillagfűrt

Étlap

2023. november 13. - 2023. november 19.

Idősek

	E: 804kcal, zsír: 23,3g, tel.zsír: 1,9g, feh.: 39,6g, CH: 106,6g, Cuk: 0g, Só: 3,3g, Ca: 98,2mg	E: 870kcal, zsír: 26,3g, tel.zsír: 2,2g, feh.: 40g, CH: 116,2g, Cuk: 0g, Só: 3,7g, Ca: 90,2mg	E: 986kcal, zsír: 26,7g, tel.zsír: 2,2g, feh.: 40,2g, CH: 142,7g, Cuk: 20g, Só: 1,3g, Ca: 105mg	E: 1 010kcal, zsír: 27,1g, tel.zsír: 2,2g, feh.: 33,4g, CH: 147,8g, Cuk: 20g, Só: 1,4g, Ca: 108,4mg
--	---	---	---	---

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

Étlap
2023. november 20. - 2023. november 26.

Idősek

47. hét	Idős normál	Natív cukormentes	Epekímélő	Gluténmentes, epés
2023.11.20 Hétfő	Zöldborsóleves ^(1,3) Levesbetét ⁽¹⁾ Sertésflekken Petrezselymes burgonya Káposzta saláta	Zöldborsóleves ⁽¹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Sertésflekken Petrezselymes burgonya Káposzta saláta	Zöldborsóleves püre Levesbetét ⁽¹⁾ Natúr sertésborda Petrezselymes burgonya Cékla saláta	Zöldborsóleves püre Levesbetét GM Petrezselymes burgonya Natúr sertésborda Cékla saláta
	E: 823kcal, zsír: 34,6g, tel.zsír: 10,1g, feh.: 32,2g, CH: 95,1g, Cuk: 5g, Só: 1g, Ca: 75,3mg	E: 876kcal, zsír: 34,6g, tel.zsír: 10g, feh.: 34,6g, CH: 105,5g, Cuk: 0g, Só: 2,3g, Ca: 111,7mg	E: 887kcal, zsír: 37,6g, tel.zsír: 4g, feh.: 38,2g, CH: 96,4g, Cuk: 0g, Só: 2,5g, Ca: 124,6mg	E: 883kcal, zsír: 37,7g, tel.zsír: 4,1g, feh.: 37,3g, CH: 96g, Cuk: 0g, Só: 2,5g, Ca: 124,5mg
2023.11.21 Kedd	Csirkeragu leves Metélt tészta ⁽¹⁾ Mák szórat Gyümölcs	Orjaleves d* Levesbetét ⁽¹⁾ Tört burgonya Petrezselymes csirke apró ⁽¹⁾ Gyümölcs	Orjaleves d* Levesbetét ⁽¹⁾ Petrezselymes pulyka apró* Tört burgonya Gyümölcs	Orjaleves d* Levesbetét GM Petrezselymes pulyka apró* Tört burgonya Gyümölcs
	E: 1 178kcal, zsír: 44g, tel.zsír: 6,1g, feh.: 38,6g, CH: 154,5g, Cuk: 20g, Só: 0,7g, Ca: 379,6mg	E: 811kcal, zsír: 33,6g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 36g, CH: 88,8g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 221,4mg	E: 778kcal, zsír: 31,2g, tel.zsír: 4g, feh.: 31,5g, CH: 91,3g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 215,8mg	E: 774kcal, zsír: 31,4g, tel.zsír: 4g, feh.: 30,6g, CH: 90,8g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 215,7mg
2023.11.22 Szerda	Tejfölös burgonyaleves ^(1,7) Zöldborsós csirkemáj Párolt rizs Káposzta saláta	Tejfölös burgonyaleves ^(1,7) Zöldborsós csirkemáj Párolt rizs Káposzta saláta	Zöldséges burgonyaleves ⁽⁹⁾ Piritott csirkemáj Párolt rizs Alma befőtt	Zöldséges burgonyaleves ⁽⁹⁾ Piritott csirkemáj Párolt rizs Alma befőtt
	E: 1 077kcal, zsír: 38,4g, tel.zsír: 5,8g, feh.: 41g, CH: 137,6g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 98,5mg	E: 1 135kcal, zsír: 38,6g, tel.zsír: 5,9g, feh.: 42g, CH: 150,3g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 130,4mg	E: 1 175kcal, zsír: 37,2g, tel.zsír: 5,1g, feh.: 39,8g, CH: 166g, Cuk: 14,6g, Só: 1,3g, Ca: 98,3mg	E: 1 175kcal, zsír: 37,2g, tel.zsír: 5,1g, feh.: 39,8g, CH: 166g, Cuk: 14,6g, Só: 1,3g, Ca: 98,3mg
2023.11.23 Csütörtök	Karfiolleves ^(1,7) Levesbetét ⁽¹⁾ Lecsós virsli Tarhonya köret ⁽¹⁾	Meggy leves ^(1,7) Húsos-zöldséges tészta* ⁽¹⁾ Reszelt sajt ⁽⁷⁾	Meggy leves ⁽⁷⁾ Húsos-zöldséges tészta* ⁽¹⁾	Meggy leves ⁽⁷⁾ Húsos-zöldséges tészta GM*
	E: 1 170kcal, zsír: 58,9g, tel.zsír: 15,3g, feh.: 35,9g, CH: 121,9g, Cuk: 2g, Só: 2,2g, Ca: 116,2mg	E: 945kcal, zsír: 32,1g, tel.zsír: 10,7g, feh.: 51,8g, CH: 109,9g, Cuk: 0g, Só: 2,4g, Ca: 538,5mg	E: 795kcal, zsír: 17,9g, tel.zsír: 1,8g, feh.: 36,8g, CH: 119,9g, Cuk: 18g, Só: 1,6g, Ca: 136,8mg	E: 814kcal, zsír: 18,3g, tel.zsír: 1,8g, feh.: 30,9g, CH: 128,6g, Cuk: 18g, Só: 1,7g, Ca: 138,2mg
2023.11.24 Péntek	Zöldségkrémleves ^(1,7) Levesgyöngy ^(1,3,7) Tökfőzelék ^(1,7) Sertéspörkölt ⁽¹⁾	Zöldségkrémleves ^(1,7) Levesgyöngy ^(1,3,7) Sertéspörkölt ⁽¹⁾ Tökfőzelék ^(1,7)	Zöldségkrémleves Piritott zsemlekocka ⁽¹⁾ Tökfőzelék kapos Sertéspörkölt diétás Gyümölcs	Zöldségkrémleves Figurás kukorica pehely Tökfőzelék kapos Sertéspörkölt diétás Gyümölcs
	E: 852kcal, zsír: 44,8g, tel.zsír: 7,2g, feh.: 32,1g, CH: 75,9g, Cuk: 9g, Só: 5,8g, Ca: 221,9mg	E: 891kcal, zsír: 47g, tel.zsír: 6g, feh.: 35,8g, CH: 76,7g, Cuk: 0g, Só: 6,4g, Ca: 320,6mg	E: 1 038kcal, zsír: 33,6g, tel.zsír: 4g, feh.: 29,6g, CH: 150,6g, Cuk: 40g, Só: 2,2g, Ca: 138,8mg	E: 1 015kcal, zsír: 29,9g, tel.zsír: 2g, feh.: 29,9g, CH: 153,1g, Cuk: 40g, Só: 2,1g, Ca: 139,8mg
2023.11.25 Szombat	Vaníliás almaleves ⁽⁷⁾ Sváb sertésborda ^(1,10) Petrezselymes burgonya	Spárga krémleves* ⁽⁷⁾ Magyaros csirkemellfilé Petrezselymes burgonya Csalamádé	Spárga krémleves* ⁽⁷⁾ Magyaros csirkemellfilé Petrezselymes burgonya Alma befőtt	Spárga krémleves* ⁽⁷⁾ Magyaros csirkemellfilé Petrezselymes burgonya Alma befőtt
	E: 1 233kcal, zsír: 42,9g, tel.zsír: 7,3g, feh.: 36,8g, CH: 171,7g, Cuk: 62,5g, Só: 1g, Ca: 172mg	E: 710kcal, zsír: 18,9g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 38,8g, CH: 95g, Cuk: 0g, Só: 2,6g, Ca: 127,7mg	E: 760kcal, zsír: 19g, tel.zsír: 4g, feh.: 38,1g, CH: 107,7g, Cuk: 14,6g, Só: 1,4g, Ca: 115,6mg	E: 760kcal, zsír: 19g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 38,1g, CH: 107,7g, Cuk: 14,6g, Só: 1,4g, Ca: 115,6mg
2023.11.26 Vasárnap	Lebbencsleves ⁽¹⁾ Csirkepaprikás ^(1,7)	Lebbencsleves ⁽¹⁾ Rakott zöldség ^(7,9)	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. Szezámmag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfürt

Étlap
2023. november 20. - 2023. november 26.

Idősek

	Galuska(1,3)	Gyümölcs	Gyümölcs	Gyümölcs
	E: 949kcal, zsír: 30,2g, tel.zsír: 6,6g, feh.: 41,1g, CH: 122,7g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 66,2mg	E: 650kcal, zsír: 22,2g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 32,6g, CH: 76,6g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 275,5mg	E: 716kcal, zsír: 27,6g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 33,1g, CH: 80,5g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 277,7mg	E: 720kcal, zsír: 27,7g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 32,1g, CH: 81,1g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, 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. Szezámig és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűt

Étlap
2023. november 27. - 2023. december 3.

Idősek

48. hét	Idős normál	Natív cukormentes	Epekímélő	Gluténmentes, epés
2023.11.27 Hétfő	Májgaluskaleves ^(1,3) Kakukkfűves csirkecomb filé Tört burgonya	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: 869kcal, zsír: 41g, tel.zsír: 10,3g, feh.: 41,9g, CH: 81g, Cuk: 0g, Só: 2,9g, Ca: 96mg	E: 866kcal, zsír: 41g, tel.zsír: 10,3g, feh.: 41,8g, CH: 80,4g, Cuk: 0g, Só: 2,9g, Ca: 94,5mg	E: 684kcal, zsír: 28,1g, tel.zsír: 4g, feh.: 35,4g, CH: 71,4g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 91,3mg	E: 719kcal, zsír: 28,6g, tel.zsír: 4,1g, feh.: 35,1g, CH: 79,2g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 93,5mg
2023.11.28 Kedd	Hamis gulyásleves ^(1,3,9) Túrógombóc ^(1,3,7) Tejföl öntet ⁽⁷⁾ Porcukor szórát Gyümölcs	Csirkeragu leves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Tejbendara ^(1,7) Kakaó szórát Gyümölcs	Csirkeragu leves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Tejbendara, rizstejes ⁽¹⁾ Kakaó szórát Gyümölcs	Csirkeragu leves ⁽⁹⁾ Levesbetét GM Tejbendara kukoricadarával Kakaó szórát Gyümölcs
	E: 1105kcal, zsír: 36,8g, tel.zsír: 13,3g, feh.: 44g, CH: 155,9g, Cuk: 20g, Só: 1,9g, Ca: 103,9mg	E: 617kcal, zsír: 16g, tel.zsír: 3,3g, feh.: 30,5g, CH: 85,8g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 431,8mg	E: 682kcal, zsír: 14,2g, tel.zsír: 1,2g, feh.: 21,2g, CH: 115,5g, Cuk: 22,3g, Só: 0,9g, Ca: 459,6mg	E: 752kcal, zsír: 17,5g, tel.zsír: 1,5g, feh.: 20,4g, CH: 126,2g, Cuk: 35,3g, Só: 1,1g, Ca: 461,4mg
2023.11.29 Szerda	Köménymaglevés ⁽¹⁾ Pírtott zsemlekocka ⁽¹⁾ Zöldbabfőzelék ^(1,7) Csirkepörkölt	Magyaros burgonyaleves ^(1,9) Sertéspörkölt ⁽¹⁾ Zöldbabfőzelék ^(1,7) Gyümölcs	Magyaros burgonyaleves ^(1,9) Karotta főzelék ⁽⁷⁾ Sertéspörkölt ⁽¹⁾ Desszert szelet ^(1,5)	Magyaros burgonyaleves ⁽⁹⁾ Karotta főzelék ⁽⁷⁾ Csirkepörkölt Gyümölcs
	E: 544kcal, zsír: 22,7g, tel.zsír: 5,7g, feh.: 34,1g, CH: 48,8g, Cuk: 3g, Só: 1,1g, Ca: 233,9mg	E: 698kcal, zsír: 31,1g, tel.zsír: 4,1g, feh.: 30,8g, CH: 70g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 175,9mg	E: 918kcal, zsír: 38,8g, tel.zsír: 3,5g, feh.: 33,2g, CH: 105,7g, Cuk: 13g, Só: 2g, Ca: 236,3mg	E: 776kcal, zsír: 28,6g, tel.zsír: 4,2g, feh.: 32,6g, CH: 94,9g, Cuk: 8g, Só: 2,5g, Ca: 219,9mg
2023.11.30 Csütörtök	Zöldborsóleves ^(1,3) Levesbetét ⁽¹⁾ Csikós tokány ^(1,7) Bulgur ⁽¹⁾	Zöldborsóleves ⁽¹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Rizottó hüvelyes mentes	Zöldborsóleves püre Levesbetét ⁽¹⁾ Rizottó hüvelyes mentes	Zöldborsóleves püre Levesbetét GM Rizottó hüvelyes mentes
	E: 956kcal, zsír: 29,3g, tel.zsír: 5g, feh.: 45,1g, CH: 131g, Cuk: 5g, Só: 0,5g, Ca: 131,3mg	E: 709kcal, zsír: 17,3g, tel.zsír: 0,9g, feh.: 33g, CH: 101,5g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 83,3mg	E: 809kcal, zsír: 32,1g, tel.zsír: 2,6g, feh.: 31,9g, CH: 94,4g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 84,3mg	E: 805kcal, zsír: 32,2g, tel.zsír: 2,7g, feh.: 31g, CH: 94g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 84,2mg
2023.12.01 Péntek	Tavaszi zöldségleves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Rántott sertésszelet ^(1,3) Petrezselymes rizs Vitamin saláta	Tavaszi zöldségleves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Rántott sertésszelet ^(1,3) Burgonyapüré ⁽⁷⁾ Vitamin saláta	Tavaszi zöldségleves ⁽¹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Burgonyapüré ⁽⁷⁾ Natúr sertésborda Cékla saláta	Tavaszi zöldségleves Levesbetét GM Burgonyapüré ⁽⁷⁾ Natúr sertésborda Cékla saláta
	E: 950kcal, zsír: 34,3g, tel.zsír: 3,8g, feh.: 27,6g, CH: 128,2g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 130,1mg	E: 518kcal, zsír: 18,4g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 24,4g, CH: 61,8g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 223,8mg	E: 635kcal, zsír: 28,5g, tel.zsír: 3,6g, feh.: 33,3g, CH: 58,9g, Cuk: 0g, Só: 2,9g, Ca: 254,6mg	E: 630kcal, zsír: 28,6g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 32g, CH: 59,2g, Cuk: 0g, Só: 2,9g, Ca: 253,6mg
2023.12.02 Szombat	Brokkoli krémleves ^(1,7) Pírtott zsemlekocka ⁽¹⁾ Majorannás burgonyafőzelék ^(1,7) Főtt virsli	Brokkoli krémleves ^(1,7) Pírtott zsemlekocka ⁽¹⁾ Húsos-zöldséges tészta* ⁽¹⁾	Brokkoli krémleves ⁽¹⁾ Pírtott zsemlekocka ⁽¹⁾ Húsos-zöldséges tészta* ⁽¹⁾	Brokkoli krémleves Figurás kukorica pehely Húsos-zöldséges tészta GM*
	E: 666kcal, zsír: 34g, tel.zsír: 11,4g, feh.: 22,9g, CH: 65,1g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 210mg	E: 807kcal, zsír: 27,1g, tel.zsír: 6,2g, feh.: 42,3g, CH: 96,7g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 205,5mg	E: 759kcal, zsír: 27,1g, tel.zsír: 5,5g, feh.: 39,4g, CH: 88g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 140,6mg	E: 762kcal, zsír: 23,8g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 33,3g, CH: 101,7g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 165,8mg
2023.12.03 Vasárnap	Daragaluska alap leves Daragaluska betét ^(1,3) Brassói aprópecsenye diétás	Daragaluska alap leves Daragaluska betét ^(1,3) Brassói aprópecsenye diétás	Daragaluska alap leves Daragaluska betét ^(1,3) Brassói aprópecsenye diétás	Daragaluska alap leves Daragaluska betét ⁽³⁾ Brassói aprópecsenye diétás

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. Csillagfűrt

Étlap
2023. november 27. - 2023. december 3.

Idősek

	Csemege uborka ⁽¹⁰⁾	Csemege uborka ⁽¹⁰⁾	Alma befőtt	Alma befőtt
	E: 706kcal, zsir: 26,4g, tel.zsir: 1,9g, feh.: 36,9g, CH: 78,1g, Cuk: 0g, Só: 2g, Ca: 118,8mg	E: 706kcal, zsir: 26,4g, tel.zsir: 1,9g, feh.: 36,9g, CH: 78,1g, Cuk: 0g, Só: 2g, Ca: 118,8mg	E: 781kcal, zsir: 26,6g, tel.zsir: 1,9g, feh.: 36,7g, CH: 96,2g, Cuk: 14,6g, Só: 1,6g, Ca: 100,8mg	E: 796kcal, zsir: 22,2g, tel.zsir: 1,5g, feh.: 38,1g, CH: 108,3g, Cuk: 14,6g, Só: 1,8g, Ca: 104,8mg

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