

## Étlap

2024. február 26. - 2024. március 3.

Idősek

09. hét	Idős normál	Natív cukormentes	Epekímélő	Gluténmentes, epés
<b>2024.02.26</b> Hétfő	Alföldi tarhonya leves <sup>(1)</sup> Barackos sertésszelet Bulgur <sup>(1)</sup>	Alföldi tarhonya leves <sup>(1)</sup> Barackos sertésszelet Párolt rizs	Zöldséges tarhonya leves <sup>(1,9)</sup> Barackos sertésszelet Párolt rizs	Zöldséges tarhonya leves <sup>(9)</sup> Barackos sertésszelet Párolt rizs
	E: 911kcal, zsír: 33,1g, tel.zsír: 3,6g, feh.: 39,5g, CH: 117,4g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 94,9mg	E: 1 046kcal, zsír: 35,6g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 36,5g, CH: 139,3g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 78mg	E: 1 041kcal, zsír: 40,6g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 34,8g, CH: 128,5g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 82,4mg	E: 1 130kcal, zsír: 40,8g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 36g, CH: 147,5g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 80,9mg
<b>2024.02.27</b> Kedd	Babgulyás(sertés) <sup>(9)</sup> Piskóta kocka <sup>(1,3)</sup> Csokoládé öntet <sup>(7)</sup> Gyümölcs	Csontleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Zöldborsós csirke tokány Tészta köret <sup>(1)</sup> Gyümölcs	Csontleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Brokkolis csirke ragu Tészta köret <sup>(1)</sup> Gyümölcs	Csontleves Levesbetét GM Brokkolis csirke ragu Tészta köret GM Gyümölcs
	E: 1 015kcal, zsír: 33,2g, tel.zsír: 3,9g, feh.: 34,7g, CH: 132,6g, Cuk: 26,4g, Só: 1g, Ca: 420,7mg	E: 851kcal, zsír: 20,8g, tel.zsír: 2,2g, feh.: 44,8g, CH: 119,6g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 109,5mg	E: 810kcal, zsír: 21,9g, tel.zsír: 1,8g, feh.: 36,2g, CH: 115g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 139,5mg	E: 758kcal, zsír: 22,2g, tel.zsír: 2,2g, feh.: 26,3g, CH: 103,9g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 138,6mg
<b>2024.02.28</b> Szerda	Köménymagleves <sup>(1)</sup> Pírított zsemlekocka <sup>(1)</sup> Hentes tokány(sertés) <sup>(10)</sup> Párolt rizs	Pírított tésztaleves <sup>(1,9)</sup> Hentes tokány(sertés) <sup>(10)</sup> Párolt rizs	Pírított tésztaleves <sup>(1,9)</sup> Bébirépas sertéstokány Párolt rizs	Pírított tésztaleves GM <sup>(9)</sup> Bébirépas sertéstokány Párolt rizs
	E: 920kcal, zsír: 30,5g, tel.zsír: 4,8g, feh.: 34g, CH: 122,8g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 65,4mg	E: 1 003kcal, zsír: 32,8g, tel.zsír: 3,6g, feh.: 36,5g, CH: 135,9g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 109,2mg	E: 1 078kcal, zsír: 38,7g, tel.zsír: 3,1g, feh.: 37,2g, CH: 140,1g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 114,7mg	E: 1 082kcal, zsír: 40,8g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 35,3g, CH: 137,2g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 114,3mg
<b>2024.02.29</b> Csütörtök	Kertészleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Paradicsomos káposzta <sup>*(1)</sup> Fasírt húsgolyók sütőben sütve <sup>(1)</sup>	Kertészleves <sup>(9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Paradicsomos káposzta <sup>(1)</sup> Sertéssült	Kertészleves <sup>(9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Sertéssült Paradicsomos burgonyafőzelék *	Kertészleves <sup>(9)</sup> Levesbetét GM Sertéssült Paradicsomos burgonyafőzelék *
	E: 922kcal, zsír: 49,9g, tel.zsír: 4,2g, feh.: 24,6g, CH: 91,3g, Cuk: 15g, Só: 0,8g, Ca: 140,4mg	E: 562kcal, zsír: 26,3g, tel.zsír: 2g, feh.: 27,8g, CH: 51,2g, Cuk: 0g, Só: 2,5g, Ca: 126,5mg	E: 655kcal, zsír: 26,1g, tel.zsír: 2g, feh.: 30,2g, CH: 72,8g, Cuk: 10g, Só: 1,8g, Ca: 66,1mg	E: 651kcal, zsír: 26,3g, tel.zsír: 2g, feh.: 29,3g, CH: 72,3g, Cuk: 10g, Só: 1,9g, Ca: 66mg
<b>2024.03.01</b> Péntek	Zellerkrémleves <sup>*(1,7,9)</sup> Levesgyöngy <sup>(1,3,7)</sup> Sült csirkecomb filé Vajas tört burgonya Cékla saláta	Zellerkrémleves <sup>*(1,7,9)</sup> Levesgyöngy <sup>(1,3,7)</sup> Sült csirkecomb Vajas tört burgonya Cékla saláta	Karottakrémleves <sup>(1,7)</sup> Pírított zsemlekocka <sup>(1)</sup> Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Cékla saláta	Karottakrémleves <sup>(7)</sup> Figurás kukorica pehely Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Cékla saláta
	E: 1 048kcal, zsír: 59,4g, tel.zsír: 14,4g, feh.: 38,1g, CH: 88,7g, Cuk: 0g, Só: 2,2g, Ca: 151,5mg	E: 1 171kcal, zsír: 64,3g, tel.zsír: 15,6g, feh.: 58,7g, CH: 87,3g, Cuk: 0g, Só: 2,7g, Ca: 136,6mg	E: 981kcal, zsír: 35g, tel.zsír: 9g, feh.: 60,2g, CH: 103,9g, Cuk: 4g, Só: 2,9g, Ca: 176,9mg	E: 992kcal, zsír: 31,2g, tel.zsír: 7,1g, feh.: 60,8g, CH: 115,1g, Cuk: 4g, Só: 2,8g, Ca: 177,7mg
<b>2024.03.02</b>	Erdei gyümölcsleves <sup>(1,7)</sup>	Gyümölcs leves diab. <sup>(1,7)</sup>	Gyümölcs leves püre <sup>(1,7)</sup>	Gyümölcs leves <sup>(7)</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. Csillagfűrt

## Étlap

2024. február 26. - 2024. március 3.

Idősek

<b>Szombat</b>	Sertéspörkölt <sup>(1)</sup> Tészta köret <sup>(1)</sup> Mongol saláta	Sertéspörkölt Tészta köret <sup>(1)</sup> Mongol saláta	Sertéspörkölt diétás Tészta köret <sup>(1)</sup> Cékla saláta	Sertéspörkölt diétás Tészta köret GM Cékla saláta
	E: 1 057kcal, zsír: 32,9g, tel.zsír: 3,2g, feh.: 39,7g, CH: 147,2g, Cuk: 29,9g, Só: 0,4g, Ca: 119,1mg	E: 845kcal, zsír: 23,9g, tel.zsír: 2,6g, feh.: 40,2g, CH: 113,9g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 127,7mg	E: 912kcal, zsír: 23,8g, tel.zsír: 2,6g, feh.: 40,2g, CH: 130,7g, Cuk: 11g, Só: 2,3g, Ca: 123,6mg	E: 863kcal, zsír: 23,9g, tel.zsír: 3g, feh.: 30,8g, CH: 120,9g, Cuk: 11g, Só: 2,9g, Ca: 121,8mg
<b>2024.03.03 Vasárnap</b>	Vegyes zöldségleves <sup>(9)</sup> Levesbetét kiskocka <sup>(1)</sup> Rakott brokkoli <sup>(7)</sup>	Tejfölös zöldbableves <sup>(1,7)</sup> Paprikás burgonya kolbásszal Csalamádé	Zöldbableves püre Paprikás burgonya virslivel Alma befőtt	Zöldbableves püre Paprikás burgonya virslivel Cékla saláta
	E: 618kcal, zsír: 27,1g, tel.zsír: 3,2g, feh.: 39,4g, CH: 51,6g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 437,1mg	E: 597kcal, zsír: 25,1g, tel.zsír: 8g, feh.: 22,8g, CH: 68,6g, Cuk: 0g, Só: 9,6g, Ca: 128mg	E: 738kcal, zsír: 26,5g, tel.zsír: 6,2g, feh.: 20,1g, CH: 103,6g, Cuk: 14,6g, Só: 1,9g, Ca: 95,5mg	E: 703kcal, zsír: 26,3g, tel.zsír: 6,2g, feh.: 20,8g, CH: 94,5g, Cuk: 0g, Só: 2,8g, Ca: 117,5mg

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

2024. március 4. - 2024. március 10.

Idősek

10. hét	Idős normál	Natív cukormentes	Epekímélő	Gluténmentes, epés
<b>2024.03.04</b> Hétfő	Tejfölös burgonyaleves <sup>(1,7)</sup> Milánói húsos makaróni <sup>(1)</sup> Reszelt sajt <sup>(7)</sup>	Zöldséges burgonyaleves <sup>(1,9)</sup> Milánói húsos makaróni <sup>(1)</sup> Reszelt sajt <sup>(7)</sup>	Zöldséges burgonyaleves <sup>(1,9)</sup> Sajtos-kefíres metélt tészta <sup>(1,7)</sup>	Zöldséges burgonyaleves <sup>(1,9)</sup> Sajtos-kefíres metélt tészta <sup>(7)</sup>
	E: 767kcal, zsír: 28,6g, tel.zsír: 7,7g, feh.: 34,2g, CH: 91,9g, Cuk: 2g, Só: 1,8g, Ca: 240,4mg	E: 986kcal, zsír: 45,2g, tel.zsír: 5,7g, feh.: 38,4g, CH: 103,3g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 231,1mg	E: 814kcal, zsír: 28,7g, tel.zsír: 9,5g, feh.: 29,8g, CH: 108g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 422mg	E: 881kcal, zsír: 32,3g, tel.zsír: 11,9g, feh.: 26,4g, CH: 118,6g, Cuk: 0g, Só: 2,6g, Ca: 417,2mg
<b>2024.03.05</b> Kedd	Húsgaluska leves (sertés) <sup>(1,3)</sup> Főtt tojás <sup>(3)</sup> Sóska mártás <sup>(1,7)</sup> Főtt burgonya 1/2 Gyümölcs	Alföldi tarhonya leves <sup>(1)</sup> Tejfölös tökfőzelék <sup>(1,7)</sup> Sertéssült Gyümölcs	Tarhonya leves* <sup>(1)</sup> Tökfőzelék <sup>(7)</sup> Sertéssült d* Gyümölcs	Tarhonya leves Tökfőzelék kapros Sertéssült d* Gyümölcs
	E: 832kcal, zsír: 28,2g, tel.zsír: 10,9g, feh.: 27,7g, CH: 112g, Cuk: 20g, Só: 1,2g, Ca: 298mg	E: 608kcal, zsír: 20,7g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 32g, CH: 69,9g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 136,3mg	E: 729kcal, zsír: 30,4g, tel.zsír: 4,2g, feh.: 32,3g, CH: 78,5g, Cuk: 10g, Só: 2,1g, Ca: 311,4mg	E: 878kcal, zsír: 30,1g, tel.zsír: 2,1g, feh.: 25,2g, CH: 123g, Cuk: 40g, Só: 1,9g, Ca: 113,9mg
<b>2024.03.06</b> Szerda	Zöldséges karfiolleves <sup>(1,9)</sup> Bakonyi csirkeapró <sup>(1,7)</sup> Bulgur <sup>(1)</sup>	Zöldséges karfiolleves <sup>(1,9)</sup> Majorannás csirkemáj Párolt rizs Csalamádé	Zöldséges karfiolleves <sup>(1,9)</sup> Majorannás csirkemáj Párolt rizs Cékla saláta	Zöldséges karfiolleves <sup>(1,9)</sup> Majorannás csirkemáj Párolt rizs Cékla saláta
	E: 813kcal, zsír: 25,8g, tel.zsír: 4,6g, feh.: 44,5g, CH: 105,6g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 123,7mg	E: 970kcal, zsír: 29,6g, tel.zsír: 4,1g, feh.: 37,9g, CH: 133,6g, Cuk: 0g, Só: 2,6g, Ca: 117,3mg	E: 985kcal, zsír: 29,5g, tel.zsír: 4,1g, feh.: 37,9g, CH: 137,3g, Cuk: 0g, Só: 2,3g, Ca: 127,3mg	E: 985kcal, zsír: 29,5g, tel.zsír: 4,1g, feh.: 37,9g, CH: 137,3g, Cuk: 0g, Só: 2,3g, Ca: 127,3mg
<b>2024.03.07</b> Csütörtök	Frankfurti leves <sup>(1,7)</sup> Darás metélt <sup>(1)</sup> Porcukor szórat Baracklekvár öntet	Zöldségleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Párolt csirkemellfilé Főtt burgonya 1/2 Meggymártás <sup>(1,7)</sup>	Zöldségleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Párolt csirkemellfilé Főtt burgonya 1/2 Meggymártás	Zöldségleves Levesbetét GM Párolt csirkemellfilé Főtt burgonya 1/2 Meggymártás
	E: 1 028kcal, zsír: 26,5g, tel.zsír: 6,2g, feh.: 27,8g, CH: 167,7g, Cuk: 41,7g, Só: 0,8g, Ca: 106,2mg	E: 645kcal, zsír: 22,2g, tel.zsír: 4,1g, feh.: 35,6g, CH: 73,4g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 149,7mg	E: 655kcal, zsír: 18,4g, tel.zsír: 2,1g, feh.: 33,5g, CH: 87g, Cuk: 22g, Só: 1,8g, Ca: 120,1mg	E: 651kcal, zsír: 18,5g, tel.zsír: 2,2g, feh.: 32,6g, CH: 86,6g, Cuk: 22g, Só: 1,9g, Ca: 120mg
<b>2024.03.08</b> Péntek	Hamis gulyásleves <sup>(1,3,9)</sup> Sertéspörkölt <sup>(1)</sup> Zöldborsófőzelék <sup>(1,7)</sup> Túró rudi <sup>(5,7)</sup>	Hamis gulyásleves <sup>(1,3,9)</sup> Zöldborsófőzelék <sup>(1,7)</sup> Sertéspörkölt diétás	Hamis gulyásleves Sertéspörkölt diétás Bulgur <sup>(1)</sup>	Hamis gulyásleves Sertéspörkölt diétás Zöldborsófőzelék püre
	E: 1 136kcal, zsír: 45g, tel.zsír: 17,7g, feh.: 53,2g, CH: 126,3g, Cuk: 48,2g, Só: 0,7g, Ca: 413,8mg	E: 760kcal, zsír: 32g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 43,6g, CH: 71,1g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 211,5mg	E: 884kcal, zsír: 35,9g, tel.zsír: 3,1g, feh.: 38g, CH: 106,7g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 89,2mg	E: 768kcal, zsír: 36g, tel.zsír: 3g, feh.: 39,8g, CH: 68,7g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 211,1mg
<b>2024.03.09</b>	Zöldséges tarhonya leves <sup>(1,9)</sup>	Csurgatott tojásleves <sup>(1,3)</sup>	Rántott leves <sup>(1)</sup>	Rántott leves

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

## Étlap

2024. március 4. - 2024. március 10.

Idősek

<b>Szombat</b>	Székelykáposzta(sertés) <sup>(1)</sup>	Rántott tengeri halfilé sütőben sültve <sup>(1,3,4)</sup> Sárgarépás rizs Tartármártás <sup>(3,7,10)</sup>	Pirított zsemlekočka <sup>(1)</sup> Natúr sertésborda Sárgarépás rizs Alma befőtt	Figurás kukorica pehely Natúr sertésborda Sárgarépás rizs Alma befőtt
	E: 533kcal, zsír: 24,9g, tel.zsír: 3,9g, feh.: 30,1g, CH: 44,5g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 147,6mg	E: 891kcal, zsír: 32,5g, tel.zsír: 5,4g, feh.: 33,7g, CH: 112,6g, Cuk: 0g, Só: 3g, Ca: 113mg	E: 987kcal, zsír: 41,1g, tel.zsír: 5g, feh.: 32,1g, CH: 117,5g, Cuk: 14,6g, Só: 2,2g, Ca: 67,7mg	E: 1 016kcal, zsír: 37,4g, tel.zsír: 3,1g, feh.: 33g, CH: 132,6g, Cuk: 14,6g, Só: 2,1g, Ca: 68,9mg
<b>2024.03.10 Vasárnap</b>	Húsleves sertéshúsból <sup>(9)</sup> levesbetét csiga tészta <sup>(1)</sup> Rakott burgonya <sup>(3,6,7)</sup> Csemege uborka <sup>(10)</sup>	Húsleves sertéshúsból <sup>(9)</sup> levesbetét csiga tészta <sup>(1)</sup> Rakott burgonya <sup>(3,6,7)</sup> Csemege uborka <sup>(10)</sup>	Húsleves sertéshúsból <sup>(9)</sup> levesbetét csiga tészta <sup>(1)</sup> Rakott burgonya <sup>(3,6)</sup> Alma befőtt	Húsleves sertéshúsból <sup>(9)</sup> Levesbetét GM Rakott burgonya <sup>(3,6)</sup> Alma befőtt
	E: 837kcal, zsír: 35,9g, tel.zsír: 9g, feh.: 38,5g, CH: 88g, Cuk: 0g, Só: 3,6g, Ca: 171,7mg	E: 837kcal, zsír: 35,9g, tel.zsír: 9g, feh.: 38,5g, CH: 88g, Cuk: 0g, Só: 3,6g, Ca: 171,7mg	E: 870kcal, zsír: 32,5g, tel.zsír: 7,2g, feh.: 37,3g, CH: 104,9g, Cuk: 14,6g, Só: 3,1g, Ca: 123,7mg	E: 839kcal, zsír: 30,7g, tel.zsír: 7g, feh.: 36,2g, CH: 102,3g, Cuk: 14,6g, Só: 3,1g, Ca: 126,1mg

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

2024. március 11. - 2024. március 17.

Idősek

11. hét	Idős normál	Natív cukormentes	Epekímélő	Gluténmentes, epés
<b>2024.03.11</b> <b>Hétfő</b>	Karalábé leves <sup>(1,7)</sup> Csirkepörkölt Tészta köret <sup>(1)</sup> Cékla saláta	Spárga krémleves* <sup>(1,7)</sup> Csirkepörkölt diétás Tészta köret <sup>(1)</sup> Cékla saláta diab.	Spárga krémleves gm,tm Csirkepörkölt diétás Tészta köret <sup>(1)</sup> Cékla saláta	Spárga krémleves gm,tm Csirkepörkölt GM Tészta köret GM Cékla saláta
	E: 928kcal, zsír: 30,2g, tel.zsír: 5,3g, feh.: 42,1g, CH: 119,8g, Cuk: 0g, Só: 2,4g, Ca: 157,6mg	E: 1 018kcal, zsír: 42,5g, tel.zsír: 4,7g, feh.: 42g, CH: 115,7g, Cuk: 0g, Só: 2,3g, Ca: 137,1mg	E: 948kcal, zsír: 32,4g, tel.zsír: 4,7g, feh.: 40,1g, CH: 122,7g, Cuk: 0g, Só: 2,3g, Ca: 87mg	E: 906kcal, zsír: 32,6g, tel.zsír: 5,1g, feh.: 31,2g, CH: 113,3g, Cuk: 0g, Só: 2,9g, Ca: 90,9mg
<b>2024.03.12</b> <b>Kedd</b>	Jókai bableves <sup>(1,7,9)</sup> Rántott sajt <sup>(1,3,7)</sup> Zöldséges bulgur <sup>(1)</sup> Tartármártás <sup>(3,7,10)</sup> Gyümölcs	Húsos bableves TM <sup>(1,9)</sup> Tejbendara <sup>(1,7)</sup> Fahéj szórás Gyümölcs	Csirkebecsinált leves <sup>(9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Tejbendara <sup>(1,7)</sup> Fahéj szórás Gyümölcs	Csirkebecsinált leves <sup>(9)</sup> Levesbetét GM Tejbendara kukoricadarával <sup>(7)</sup> Fahéj szórás Gyümölcs
	E: 1 414kcal, zsír: 72,8g, tel.zsír: 26,4g, feh.: 61,4g, CH: 131g, Cuk: 3,4g, Só: 4,5g, Ca: 813,2mg	E: 700kcal, zsír: 17,1g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 31,9g, CH: 102,5g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 473,8mg	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
<b>2024.03.13</b> <b>Szerda</b>	Zöldbableves (magyaros) <sup>(1,3)</sup> Bolognai spagetti(sertés) <sup>(1)</sup> Reszelt sajt <sup>(7)</sup>	Magyaros burgonyaleves <sup>(1,9)</sup> Bolognai spagetti(sertés) <sup>(1)</sup> Reszelt sajt <sup>(7)</sup>	Magyaros burgonyaleves <sup>(1,9)</sup> Bolognai spagetti(sertés)paradicsommentes <sup>(1)</sup> Reszelt sajt <sup>(7)</sup>	Magyaros burgonyaleves <sup>(9)</sup> Bolognai spagetti par.mentes Gm Reszelt sajt <sup>(7)</sup>
	E: 950kcal, zsír: 33,3g, tel.zsír: 4,2g, feh.: 39,7g, CH: 119,4g, Cuk: 12g, Só: 1g, Ca: 275,8mg	E: 988kcal, zsír: 38,4g, tel.zsír: 4,9g, feh.: 40,5g, CH: 117,1g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 277,3mg	E: 924kcal, zsír: 41,1g, tel.zsír: 5,4g, feh.: 35,9g, CH: 99,6g, Cuk: 0g, Só: 2g, Ca: 245,2mg	E: 943kcal, zsír: 41,4g, tel.zsír: 5,7g, feh.: 30,3g, CH: 108,8g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 248mg
<b>2024.03.14</b> <b>Csütörtök</b>	Zöldborsóleves <sup>(1,3)</sup> Rántott tengeri halfilé sütőben sütvve <sup>(1,3,4)</sup> Bulgur <sup>(1)</sup> Káposzta saláta	Zöldborsóleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Sárgarépa főzelék <sup>(1,7)</sup> Sertés aprópecsenye Gyümölcs	Zöldborsóleves püre Levesbetét <sup>(1)</sup> Sárgarépa főzelék <sup>(7)</sup> Sertés aprópecsenye Gyümölcs	Zöldborsóleves püre Levesbetét GM Sárgarépa főzelék <sup>(7)</sup> Sertés aprópecsenye Gyümölcs
	E: 803kcal, zsír: 20,8g, tel.zsír: 2,7g, feh.: 39,5g, CH: 119,7g, Cuk: 5g, Só: 1,8g, Ca: 107,2mg	E: 665kcal, zsír: 26g, tel.zsír: 2,4g, feh.: 35,9g, CH: 68,4g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 254,8mg	E: 758kcal, zsír: 40,9g, tel.zsír: 4,1g, feh.: 34,4g, CH: 60g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 268mg	E: 754kcal, zsír: 41g, tel.zsír: 4,1g, feh.: 33,5g, CH: 59,6g, Cuk: 0g, Só: 2,2g, Ca: 267,9mg
<b>2024.03.15</b> <b>Péntek</b>	Csontleves Cérnametelt <sup>(1)</sup> Fasírt húsgolyók sütőben sütvve <sup>(1)</sup> Lencsefőzelék <sup>(1,7,10)</sup>	Csontleves levesbetét csiga tészta <sup>(1)</sup> Fokhagymás sertés aprópecsenye <sup>(1)</sup> Bulgur <sup>(1)</sup>	Csontleves levesbetét csiga tészta <sup>(1)</sup> Majorannás sertés aprópecsenye Bulgur <sup>(1)</sup>	Csontleves Levesbetét GM Majorannás sertés aprópecsenye Párolt rizs
	E: 1 054kcal, zsír: 55,7g, tel.zsír: 5,7g, feh.: 41,1g, CH: 94,8g, Cuk: 9,4g, Só: 0,7g, Ca: 123,6mg	E: 800kcal, zsír: 27,7g, tel.zsír: 2,3g, feh.: 37,9g, CH: 104g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 102,8mg	E: 819kcal, zsír: 30,7g, tel.zsír: 2,7g, feh.: 37,6g, CH: 102,5g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 109mg	E: 923kcal, zsír: 31,5g, tel.zsír: 2,4g, feh.: 33,6g, CH: 121,7g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 94,4mg
<b>2024.03.16</b>	Paradicsomleves <sup>(1,9)</sup>	Paradicsomleves diab. <sup>(1,9)</sup>	Brokkoli krémleves	Brokkoli krémleves

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

## Étlap

2024. március 11. - 2024. március 17.

Idősek

<b>Szombat</b>	Levesbetét <sup>(1)</sup> Bácskai rizseshús (sertés) Csemege uborka <sup>(10)</sup>	Levesbetét <sup>(1)</sup> Bácskai rizseshús (sertés) Csemege uborka <sup>(10)</sup>	Pírított zsemlekecska <sup>(1)</sup> Zöldséges rizseshús	Figurás kukorica pehely Zöldséges rizseshús
	E: 912kcal, zsír: 29,8g, tel.zsír: 1,8g, feh.: 35,6g, CH: 120,7g, Cuk: 6g, Só: 1,3g, Ca: 79,5mg	E: 887kcal, zsír: 29,8g, tel.zsír: 1,8g, feh.: 35,6g, CH: 114,7g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 79,5mg	E: 935kcal, zsír: 37,5g, tel.zsír: 5,3g, feh.: 35,8g, CH: 109,5g, Cuk: 0g, Só: 1g, Ca: 172,4mg	E: 912kcal, zsír: 33,8g, tel.zsír: 3,3g, feh.: 36,1g, CH: 112g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 173,4mg
<b>2024.03.17 Vasárnap</b>	Kertészleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Rántott sertéskaraj <sup>(1,3)</sup> Petrezselymes burgonya Csalamádé	Kertészleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Rántott sertéskaraj <sup>(1,3)</sup> Petrezselymes burgonya Csalamádé	Kertészleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Sült sertéskaraj Petrezselymes burgonya Alma befőtt	Kertészleves Levesbetét GM Sült sertéskaraj Petrezselymes burgonya Alma befőtt
	E: 758kcal, zsír: 26,7g, tel.zsír: 3,9g, feh.: 25,9g, CH: 101,3g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 106,6mg	E: 758kcal, zsír: 26,7g, tel.zsír: 3,9g, feh.: 25,9g, CH: 101,3g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 106,6mg	E: 745kcal, zsír: 23g, tel.zsír: 2,4g, feh.: 33,7g, CH: 98,6g, Cuk: 14,6g, Só: 1,3g, Ca: 111,9mg	E: 741kcal, zsír: 23,1g, tel.zsír: 2,5g, feh.: 32,8g, CH: 98,2g, Cuk: 14,6g, Só: 1,4g, Ca: 111,8mg

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. Csillagfűt

## Étlap

2024. március 18. - 2024. március 24.

Idősek

12. hét	Idős normál	Natív cukormentes	Epekímélő	Gluténmentes, epés
<b>2024.03.18</b> <b>Hétfő</b>	Erőleves levesbetét csiga tészta <sup>(1)</sup> Töltött káposzta <sup>(7)</sup> Desszert szelet <sup>(1,5)</sup>	Erőleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Túrós csusza <sup>(1,7)</sup> Gyümölcs	Erőleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Túrós csusza kefirrel <sup>(1,7)</sup> Gyümölcs	Erőleves Levesbetét GM Túrós csusza kefirrel GM <sup>(7)</sup> Gyümölcs
	E: 640kcal, zsír: 36g, tel.zsír: 6,2g, feh.: 28,1g, CH: 48,6g, Cuk: 5g, Só: 2,3g, Ca: 345,4mg	E: 801kcal, zsír: 23,5g, tel.zsír: 9,2g, feh.: 36,2g, CH: 109,2g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 352,8mg	E: 713kcal, zsír: 14g, tel.zsír: 5,1g, feh.: 35,9g, CH: 109,5g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 362,7mg	E: 698kcal, zsír: 14,2g, tel.zsír: 5,5g, feh.: 26,5g, CH: 113g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 365,8mg
<b>2024.03.19</b> <b>Kedd</b>	Tejfölös burgonyaleves <sup>(1,7)</sup> Tarhonyás hús <sup>(1)</sup> Cékla saláta	Csurgatott tojásleves <sup>(1,3)</sup> Zöldborsófőzelék <sup>(1,7)</sup> Főtt virsli Gyümölcs	Rántott leves <sup>(1)</sup> Pirított zsemlekocka <sup>(1)</sup> Kefíres tökfőzelék <sup>(1,7)</sup> Főtt virsli Gyümölcs	Rántott leves Figurás kukorica pehely Kefíres tökfőzelék <sup>(7)</sup> Főtt virsli Gyümölcs
	E: 841kcal, zsír: 27,6g, tel.zsír: 3g, feh.: 38,5g, CH: 107g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 108,4mg	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: 33,6g, tel.zsír: 9,3g, feh.: 19,3g, CH: 102,2g, Cuk: 9g, Só: 7,6g, Ca: 151,9mg
<b>2024.03.20</b> <b>Szerda</b>	Májgombócleves <sup>(1,3)</sup> Gránátos kocka (Burgonyás tészta) <sup>(1)</sup> Csemege uborka <sup>(10)</sup>	Sertés raguleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Gránátos kocka (Burgonyás tészta) <sup>(1)</sup> Gyümölcs	Sertés raguleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Tejbenrizs <sup>(7)</sup> Kakaó szórat Gyümölcs	Sertés raguleves Levesbetét GM Tejbenrizs <sup>(7)</sup> Kakaó szórat Gyümölcs
	E: 862kcal, zsír: 24,5g, tel.zsír: 7,4g, feh.: 26,7g, CH: 131,6g, Cuk: 0g, Só: 2,5g, Ca: 113,9mg	E: 900kcal, zsír: 21,3g, tel.zsír: 1,6g, feh.: 37g, CH: 137,4g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 136,9mg	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
<b>2024.03.21</b> <b>Csütörtök</b>	Tárkonyos zöldségleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Sertéspörkölt <sup>(1)</sup> Zöldbabfőzelék <sup>(1)</sup>	Tárkonyos zöldségleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Zöldbabfőzelék <sup>(1,7)</sup> Sertéspörkölt <sup>(1)</sup>	Tárkonyos zöldségleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Zöldbabfőzelék joghurtos püre <sup>(1,7)</sup> Sertéspörkölt <sup>(1)</sup>	Tárkonyos zöldségleves Levesbetét GM Zöldbabfőzelék joghurtos püre <sup>(7)</sup> Sertéspörkölt
	E: 726kcal, zsír: 37g, tel.zsír: 3,3g, feh.: 33,8g, CH: 61,4g, Cuk: 4g, Só: 1,4g, Ca: 163mg	E: 630kcal, zsír: 30,7g, tel.zsír: 4,2g, feh.: 31,8g, CH: 53,5g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 190,1mg	E: 591kcal, zsír: 28,2g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 29,8g, CH: 52g, Cuk: 1g, Só: 2g, Ca: 210,8mg	E: 603kcal, zsír: 29,6g, tel.zsír: 3g, feh.: 31,9g, CH: 49,8g, Cuk: 1g, Só: 2,5g, Ca: 210,6mg
<b>2024.03.22</b> <b>Péntek</b>	Köménymagleves <sup>(1)</sup> Pirított zsemlekocka <sup>(1)</sup> Rántott csirkemell (sütőben sütvé) <sup>(1,3,7)</sup> Petrezselymes burgonya Mongol saláta	Karfiol krémleves Pirított zsemlekocka <sup>(1)</sup> Rántott csirkemell (sütőben sütvé) <sup>(1,3,7)</sup> Petrezselymes burgonya Csalamádé	Karfiol krémleves Pirított zsemlekocka <sup>(1)</sup> Párolt csirkemellfilé Petrezselymes burgonya Meggy kompót	Karfiol krémleves Figurás kukorica pehely Párolt csirkemellfilé Petrezselymes burgonya Meggy kompót
	E: 646kcal, zsír: 18,4g, tel.zsír: 4,5g, feh.: 25g, CH: 93,1g, Cuk: 0g, Só: 2,3g, Ca: 70,3mg	E: 770kcal, zsír: 25,1g, tel.zsír: 5,3g, feh.: 27,5g, CH: 106,7g, Cuk: 0g, Só: 4g, Ca: 107,4mg	E: 888kcal, zsír: 30,1g, tel.zsír: 5,8g, feh.: 38,4g, CH: 113,8g, Cuk: 20g, Só: 1,4g, Ca: 121,1mg	E: 865kcal, zsír: 26,3g, tel.zsír: 3,8g, feh.: 38,7g, CH: 116,3g, Cuk: 20g, Só: 1,3g, Ca: 122,1mg

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

2024. március 18. - 2024. március 24.

Idősek

<b>2024.03.23</b> <b>Szombat</b>	Daragaluska alap leves Daragaluska betét <sup>(1,3)</sup> Tejfölös-sonkás csirkemelltokány <sup>(7)</sup> Párolt rizs	Daragaluska alap leves Daragaluska betét <sup>(1,3)</sup> Snidlinges,majorannás sertés tokány Párolt rizs	Daragaluska alap leves Daragaluska betét <sup>(1,3)</sup> Snidlinges,majorannás sertés tokány Párolt rizs	Daragaluska alap leves Daragaluska betét <sup>(3)</sup> Snidlinges,majorannás sertés tokány Párolt rizs
	E: 1 238kcal, zsír: 65,7g, tel.zsír: 16,5g, feh.: 35,9g, CH: 122,6g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 251,9mg	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
<b>2024.03.24</b> <b>Vasárnap</b>	Csurgatott tojásleves <sup>(1,3)</sup> Rakott karfiol <sup>(7)</sup> Sütemény <sup>(1,5,7)</sup>	Zöldséges burgonyaleves <sup>(1,9)</sup> Tarhonyás hús <sup>(1)</sup> Kovázos uborka <sup>(1)</sup>	Zöldséges burgonyaleves <sup>(1,9)</sup> Tarhonyás hús <sup>(1)</sup> Meggy kompót	Zöldséges burgonyaleves <sup>(9)</sup> Tarhonyás hús GM Meggy kompót
	E: 862kcal, zsír: 41,6g, tel.zsír: 7,5g, feh.: 40,9g, CH: 77,9g, Cuk: 6,6g, Só: 1,6g, Ca: 181,4mg	E: 855kcal, zsír: 26,3g, tel.zsír: 2,2g, feh.: 40,1g, CH: 112g, Cuk: 0g, Só: 3,7g, Ca: 99,3mg	E: 972kcal, zsír: 26,7g, tel.zsír: 2,2g, feh.: 39,9g, CH: 139,6g, Cuk: 20g, Só: 1,3g, Ca: 114,3mg	E: 994kcal, zsír: 27,1g, tel.zsír: 2,2g, feh.: 33g, CH: 144,3g, Cuk: 20g, Só: 1,4g, Ca: 116,5mg

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. Csillagfürt



## Étlap

2024. március 25. - 2024. március 31.

Idősek

13. hét	Idős normál	Natív cukormentes	Epekímélő	Gluténmentes, epés
<b>2024.03.25</b> Hétfő	Zöldborsóleves <sup>(1,3)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Sertésflekken Burgonyapüré <sup>(7)</sup> Káposzta saláta	Zöldborsóleves <sup>(1)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Sertésflekken Petrezselymes burgonya Káposzta saláta	Sütőtök krémleves <sup>(1,7)</sup> Pírított zsemlekočka <sup>(1)</sup> Petrezselymes burgonya Sertésflekken Cékla saláta	Sütőtök krémleves Figurás kukorica pehely Petrezselymes burgonya Sertésflekken Cékla saláta
	E: 661kcal, zsír: 35,4g, tel.zsír: 10,8g, feh.: 29,4g, CH: 55,9g, Cuk: 5g, Só: 1,2g, Ca: 163,3mg	E: 876kcal, zsír: 34,6g, tel.zsír: 10g, feh.: 34,6g, CH: 105,5g, Cuk: 0g, Só: 2,3g, Ca: 111,7mg	E: 964kcal, zsír: 45g, tel.zsír: 12,8g, feh.: 32,2g, CH: 106,4g, Cuk: 0g, Só: 2,6g, Ca: 203,4mg	E: 918kcal, zsír: 40g, tel.zsír: 10,8g, feh.: 28,9g, CH: 109,8g, Cuk: 0g, Só: 2,4g, Ca: 130mg
<b>2024.03.26</b> Kedd	Sertés raguleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Metélt tészta <sup>(1)</sup> Mák szórat Gyümölcs	Orjaleves d* Levesbetét <sup>(1)</sup> Tört burgonya Petrezselymes csirke apró Gyümölcs	Orjaleves d* Levesbetét <sup>(1)</sup> Tört burgonya Petrezselymes csirke apró Gyümölcs	Orjaleves d* Levesbetét GM Tört burgonya Petrezselymes csirke apró Gyümölcs
	E: 1 270kcal, zsír: 44,7g, tel.zsír: 5,9g, feh.: 44,9g, CH: 169g, Cuk: 20g, Só: 1,4g, Ca: 418,3mg	E: 811kcal, zsír: 33,5g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 35,9g, CH: 89,1g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 221,1mg	E: 811kcal, zsír: 33,5g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 35,9g, CH: 89,1g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 221,1mg	E: 807kcal, zsír: 33,7g, tel.zsír: 3g, feh.: 35g, CH: 88,6g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 221mg
<b>2024.03.27</b> Szerda	Magyaros burgonyaleves <sup>(1,9)</sup> Budapest ragu Párolt rizs Túró desszert <sup>(5,7)</sup>	Magyaros burgonyaleves <sup>(1,9)</sup> Budapest ragu Párolt rizs Gyümölcs	Zöldséges burgonyaleves <sup>(1,9)</sup> Pírított csirkemáj <sup>(1)</sup> Párolt rizs Gyümölcs	Zöldséges burgonyaleves <sup>(9)</sup> Pírított csirkemáj Párolt rizs Gyümölcs
	E: 1 134kcal, zsír: 38,6g, tel.zsír: 8g, feh.: 40,5g, CH: 151,2g, Cuk: 11,5g, Só: 0,4g, Ca: 125,5mg	E: 1 077kcal, zsír: 33,5g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 38,3g, CH: 149,9g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 111,2mg	E: 1 149kcal, zsír: 37,6g, tel.zsír: 5g, feh.: 40,8g, CH: 157g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 109,4mg	E: 1 140kcal, zsír: 37,5g, tel.zsír: 5,1g, feh.: 40,1g, CH: 156,3g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 108,1mg
<b>2024.03.28</b> Csütörtök	Karfiolleves <sup>(1,7)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Lecsós virsli Tarhonya köret <sup>(1)</sup>	Meggy leves <sup>(1,7)</sup> Húsos-zöldséges tészta* <sup>(1)</sup>	Meggy leves Húsos-zöldséges tészta* <sup>(1)</sup>	Meggy leves <sup>(7)</sup> 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: 753kcal, zsír: 17,3g, tel.zsír: 1,6g, feh.: 37,9g, CH: 109,1g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 138,4mg	E: 689kcal, zsír: 10,9g, tel.zsír: 1,4g, feh.: 35,2g, CH: 110,6g, Cuk: 11g, Só: 1,5g, Ca: 83,9mg	E: 808kcal, zsír: 17,6g, tel.zsír: 1,6g, feh.: 30,9g, CH: 128,6g, Cuk: 18g, Só: 1,6g, Ca: 138,1mg
<b>2024.03.29</b> Péntek	Zöldségrémlleves <sup>(1,7)</sup> Levesgyöngy <sup>(1,3,7)</sup> Tökfőzelék <sup>(1,7)</sup> Sertéspörkölt <sup>(1)</sup>	Zöldségrémlleves <sup>(1,7)</sup> Levesgyöngy <sup>(1,3,7)</sup> Sertéspörkölt <sup>(1)</sup> Tökfőzelék <sup>(1,7)</sup>	Zöldségrémlleves Pírított zsemlekočka <sup>(1)</sup> Tökfőzelék kapos Sertéspörkölt <sup>(1)</sup>	Zöldségrémlleves Figurás kukorica pehely Tökfőzelék kapos Sertéspörkölt
	E: 718kcal, zsír: 34,8g, tel.zsír: 6,2g, feh.: 28,8g, CH: 68,6g, Cuk: 9g, Só: 5,8g, Ca: 218,4mg	E: 756kcal, zsír: 37g, tel.zsír: 4,9g, feh.: 32,5g, CH: 69,3g, Cuk: 0g, Só: 6,3g, Ca: 317mg	E: 821kcal, zsír: 27,9g, tel.zsír: 3,5g, feh.: 23,8g, CH: 116,2g, Cuk: 40g, Só: 1,6g, Ca: 131,9mg	E: 828kcal, zsír: 25,7g, tel.zsír: 1,6g, feh.: 28,2g, CH: 118g, Cuk: 40g, Só: 2,1g, Ca: 134,9mg

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. Szezám és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfűt

## Étlap

2024. március 25. - 2024. március 31.

Idősek

<b>2024.03.30</b> <b>Szombat</b>	Vaníliás almaleves <sup>(7)</sup> Rántott tengeri halfilé sütőben sütv <sup>(1,3,4)</sup> Petrezselymes burgonya Cékla saláta	Spárga krémleves* <sup>(7)</sup> Magyaros csirkemellfilé Petrezselymes burgonya Csalamádé	Spárga krémleves* <sup>(7)</sup> Magyaros csirkemellfilé Petrezselymes burgonya Alma befőtt	Spárga krémleves* <sup>(7)</sup> Magyaros csirkemellfilé Petrezselymes burgonya Alma befőtt
	E: 1 083kcal, zsír: 25,1g, tel.zsír: 4,5g, feh.: 33,3g, CH: 179g, Cuk: 62,5g, Só: 2,8g, Ca: 177,9mg	E: 703kcal, zsír: 18,8g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 38,4g, CH: 93,9g, Cuk: 0g, Só: 2,6g, Ca: 123,3mg	E: 753kcal, zsír: 18,9g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 37,7g, CH: 106,6g, Cuk: 14,6g, Só: 1,4g, Ca: 111,2mg	E: 753kcal, zsír: 18,9g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 37,7g, CH: 106,6g, Cuk: 14,6g, Só: 1,4g, Ca: 111,2mg
<b>2024.03.31</b> <b>Vasárnap</b>	Lebbencsleves <sup>(1)</sup> Csirkepaprikás <sup>(1,7)</sup> Galuska <sup>(1,3)</sup>	Lebbencsleves <sup>(1)</sup> Brokkolis rakott <sup>(7)</sup> Gyümölcs	Lebbencsleves <sup>(1)</sup> Brokkolis rakott <sup>(7)</sup> Gyümölcs	Lebbencsleves Brokkolis rakott <sup>(7)</sup> 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: 627kcal, zsír: 22,2g, tel.zsír: 3,3g, feh.: 36,7g, CH: 67,3g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 394,5mg	E: 694kcal, zsír: 27,6g, tel.zsír: 3,3g, feh.: 37,2g, CH: 71,2g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 396,7mg	E: 698kcal, zsír: 27,7g, tel.zsír: 3,3g, feh.: 36,2g, CH: 71,8g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 397,2mg

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