

41. hét	Idős normál	Natív cukormentes	Epekímélő	Gluténmentes, epés
<b>2021.10.11</b> <b>Hétfő</b>	Csontleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Piritott csirkemáj <sup>(1)</sup> Főtt burgonya Mongol saláta Gyümölcs	Csontleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Piritott csirkemáj <sup>(1)</sup> Főtt burgonya Mongol saláta Gyümölcs	Csontleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Piritott csirkemáj <sup>(1)</sup> Főtt burgonya Őszibarack befőtt Gyümölcs	Csontleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Piritott csirkemáj <sup>(1)</sup> Főtt burgonya Őszibarack befőtt Gyümölcs
	E: 814kcal, zsír: 19,1g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 42,9g, CH: 115,6g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 267,7mg	E: 814kcal, zsír: 19,1g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 42,9g, CH: 115,6g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 267,7mg	E: 889kcal, zsír: 19g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 42,7g, CH: 134,7g, Cuk: 14g, Só: 1,7g, Ca: 243,6mg	E: 889kcal, zsír: 19g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 42,7g, CH: 134,7g, Cuk: 14g, Só: 1,7g, Ca: 243,6mg
<b>2021.10.12</b> <b>Kedd</b>	Húsgombóc leves <sup>(1,3)</sup> Szilvás gombóc <sup>(1,3)</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 <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 041kcal, zsír: 28,2g, tel.zsír: 7,9g, feh.: 24,4g, CH: 168g, Cuk: 15g, Só: 4,2g, Ca: 170,9mg	E: 676kcal, zsír: 15,2g, tel.zsír: 3,6g, feh.: 40,4g, CH: 92,9g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 457,3mg	E: 789kcal, zsír: 17,1g, tel.zsír: 3,6g, feh.: 38,7g, CH: 118,5g, Cuk: 28g, Só: 1,4g, Ca: 449,8mg	E: 777kcal, zsír: 18,3g, tel.zsír: 3,9g, feh.: 37,6g, CH: 114g, Cuk: 28g, Só: 1,5g, Ca: 450,9mg
<b>2021.10.13</b> <b>Szerda</b>	Lebbencsleves <sup>(1,9)</sup> Zöldborsófőzelék <sup>(1,7)</sup> Pulykapörkölt <sup>(1)</sup>	Reszelt tésztaleves <sup>(1,9)</sup> Tökfőzelék <sup>(7)</sup> Pulykapörkölt	Reszelt tésztaleves <sup>(1,9)</sup> Tökfőzelék <sup>(7)</sup> Pulykapörkölt	Reszelt tésztaleves GM <sup>(9)</sup> Pulykapörkölt Tökfőzelék <sup>(7)</sup>
	E: 1 129kcal, zsír: 50,4g, tel.zsír: 4,5g, feh.: 68,4g, CH: 96,1g, Cuk: 10g, Só: 2,7g, Ca: 283,1mg	E: 841kcal, zsír: 37,3g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 57,2g, CH: 65,3g, Cuk: 0g, Só: 3g, Ca: 322,1mg	E: 881kcal, zsír: 37,3g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 57,2g, CH: 75,3g, Cuk: 10g, Só: 3g, Ca: 322,1mg	E: 977kcal, zsír: 41,5g, tel.zsír: 4,2g, feh.: 58,8g, CH: 88,3g, Cuk: 10g, Só: 3g, Ca: 324,5mg
<b>2021.10.14</b> <b>Csütörtök</b>	Vöröslencse leves Sajtos-tejfölös csirkemell <sup>(7)</sup> Bulgur <sup>(1)</sup>	Gombakrémleves <sup>(7)</sup> Piritott zsemlekocka <sup>(1)</sup> Rizseshús Csalamádé	Gombakrémleves <sup>(7)</sup> Piritott zsemlekocka <sup>(1)</sup> Rizseshús Alma befőtt	Gombakrémleves <sup>(7)</sup> Figurás kukorica pehely Rizseshús Alma befőtt
	E: 1 153kcal, zsír: 49,2g, tel.zsír: 15,1g, feh.: 58,1g, CH: 126,9g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 262,2mg	E: 1 050kcal, zsír: 41,1g, tel.zsír: 5,4g, feh.: 60,6g, CH: 104,2g, Cuk: 0g, Só: 3,6g, Ca: 250,5mg	E: 1 100kcal, zsír: 41,2g, tel.zsír: 5,4g, feh.: 59,9g, CH: 116,9g, Cuk: 14,6g, Só: 2,1g, Ca: 238,5mg	E: 1 078kcal, zsír: 37,4g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 60,2g, CH: 119,4g, Cuk: 14,6g, Só: 2g, Ca: 239,5mg
<b>2021.10.15</b> <b>Péntek</b>	Zöldséges karfiolleves <sup>(1,9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Hentes tokány <sup>(1,10)</sup> Főtt burgonya	Zöldséges karfiolleves <sup>(9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Parajos tonhal <sup>(1,4,7)</sup> Penne tészta <sup>(1)</sup> Reszelt sajt <sup>(7)</sup>	Zöldséges brokkolileves <sup>(9)</sup> Levesbetét <sup>(1)</sup> Parajos tonhal <sup>(4,7)</sup> Penne tészta <sup>(1)</sup> Reszelt sajt <sup>(7)</sup>	Zöldséges brokkolileves <sup>(9)</sup> Levesbetét GM Parajos tonhal <sup>(4,7)</sup> Tészta köret GM Reszelt sajt <sup>(7)</sup>
	E: 989kcal, zsír: 46,4g, tel.zsír: 4,4g, feh.: 34,4g, CH: 105g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 105,3mg	E: 961kcal, zsír: 38g, tel.zsír: 10,9g, feh.: 43,2g, CH: 110,2g, Cuk: 0g, Só: 2,5g, Ca: 578,9mg	E: 956kcal, zsír: 37,8g, tel.zsír: 10,9g, feh.: 43,5g, CH: 109,4g, Cuk: 0g, Só: 2,5g, Ca: 631,4mg	E: 1 017kcal, zsír: 44,3g, tel.zsír: 12g, feh.: 35,8g, CH: 110,8g, Cuk: 0g, Só: 3,1g, Ca: 633,9mg
<b>2021.10.16</b>	Gyümölcs leves <sup>(1,7)</sup> Ázsiai csirkeragu <sup>(6)</sup>	Gyümölcs leves <sup>(7)</sup> Sült csirkemell	Gyümölcs leves <sup>(7)</sup> Sült csirkemell	Gyümölcs leves <sup>(7)</sup> Sült csirkemell

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

### 2021. október 11. - 2021. október 17.

**Idősek**

<b>Szombat</b>	Párolt rizs	Tört burgonya Vitamin saláta	Tört burgonya Cékla saláta	Tört burgonya Cékla saláta
	E: 849kcal, zsír: 18,9g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 36,4g, CH: 129,3g, Cuk: 17,4g, Só: 2,3g, Ca: 235,2mg	E: 648kcal, zsír: 21,3g, tel.zsír: 3,5g, feh.: 35,3g, CH: 77g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 108,9mg	E: 751kcal, zsír: 21,3g, tel.zsír: 3,5g, feh.: 35,3g, CH: 102,6g, Cuk: 17g, Só: 2,4g, Ca: 97mg	E: 751kcal, zsír: 21,3g, tel.zsír: 3,5g, feh.: 35,3g, CH: 102,6g, Cuk: 17g, Só: 2,4g, Ca: 97mg
<b>2021.10.17 Vasárnap</b>	Zöldségleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Rakott burgonya <sup>(3,6,7)</sup> Csemege uborka <sup>(10)</sup>	Zöldségleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Rakott burgonya <sup>(3,6,7)</sup> Csemege uborka <sup>(10)</sup>	Zöldségleves Levesbetét <sup>(1)</sup> Francia rakott burgonya <sup>(7)</sup> Meggy kompót	Zöldségleves Levesbetét GM Francia rakott burgonya <sup>(7)</sup> Meggy kompót
	E: 783kcal, zsír: 35,3g, tel.zsír: 9,5g, feh.: 27,9g, CH: 87g, Cuk: 0g, Só: 3,4g, Ca: 178,7mg	E: 783kcal, zsír: 35,3g, tel.zsír: 9,5g, feh.: 27,9g, CH: 87g, Cuk: 0g, Só: 3,4g, Ca: 178,7mg	E: 938kcal, zsír: 32,3g, tel.zsír: 11,9g, feh.: 28,2g, CH: 131,5g, Cuk: 20g, Só: 2,5g, Ca: 450,4mg	E: 923kcal, zsír: 32,3g, tel.zsír: 11,9g, feh.: 27g, CH: 128,8g, Cuk: 20g, Só: 2,5g, Ca: 449,7mg

**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