

42. hét	Idős normál	Natív cukormentes	Epekímélő	Gluténmentes, epés
2021.10.18 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
2021.10.19 Kedd	Köménymaglevés ⁽¹⁾ Pirított zsemlekočka ⁽¹⁾ Parajmártás ^(1,7) Főtt burgonya 1/2 Főtt tojás ⁽³⁾	Olasz zöldséglevés ^(1,9) Parajmártás ^(1,7) Főtt burgonya 1/2 Főtt tojás ⁽³⁾	Olasz zöldséglevés ^(1,9) Natúr csirke mellfilé Parajmártás ⁽⁷⁾ Főtt burgonya 1/2	Olasz zöldséglevés ⁽⁹⁾ Natúr csirke mellfilé Parajmártás ⁽⁷⁾ Főtt burgonya 1/2
	E: 775kcal, zsír: 36,2g, tel.zsír: 7,2g, feh.: 28,5g, CH: 81,5g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 470,5mg	E: 664kcal, zsír: 25,2g, tel.zsír: 4,4g, feh.: 28,9g, CH: 78,6g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 524,7mg	E: 765kcal, zsír: 28,8g, tel.zsír: 3,9g, feh.: 44,7g, CH: 80,6g, Cuk: 0g, Só: 2,3g, Ca: 502,8mg	E: 767kcal, zsír: 28,9g, tel.zsír: 4g, feh.: 44,1g, CH: 81g, Cuk: 0g, Só: 2,3g, Ca: 503,1mg
2021.10.20 Szerda	Sertés ragulevés ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Serpényös burgonya virslikarikával (baromfi) ^(1,6) Csemege uborka ⁽¹⁰⁾ Gyümölcs	Sertés ragulevés ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Serpényös burgonya virslikarikával (baromfi) ^(1,6) Csemege uborka ⁽¹⁰⁾ Gyümölcs	Sertés ragulevés ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Tejbenrizs ⁽⁷⁾ Kakaó szórát Gyümölcs	Sertés ragulevés ⁽⁹⁾ Levesbetét GM Tejbenrizs ⁽⁷⁾ Kakaó szórát Gyümölcs
	E: 868kcal, zsír: 35,6g, tel.zsír: 5,6g, feh.: 41,7g, CH: 92,7g, Cuk: 0g, Só: 4,4g, Ca: 157,2mg	E: 868kcal, zsír: 35,6g, tel.zsír: 5,6g, feh.: 41,7g, CH: 92,7g, Cuk: 0g, Só: 4,4g, Ca: 157,2mg	E: 852kcal, zsír: 17,1g, tel.zsír: 3,1g, feh.: 33,9g, CH: 137,4g, Cuk: 32,5g, Só: 2,2g, Ca: 437,4mg	E: 837kcal, zsír: 17,1g, tel.zsír: 3,2g, feh.: 32,6g, CH: 134,8g, Cuk: 32,5g, Só: 2,2g, Ca: 436,7mg
2021.10.21 Csütörtök	Daragaluska leves Daragaluska betét ^(1,3) Eszterházy szárnyas ragu ^(1,7,10) Tészta köret ⁽¹⁾	Daragaluska leves Daragaluska betét ^(1,3) Eszterházy pulyka tokány ^(7,10) Tészta köret ⁽¹⁾	Daragaluska leves Daragaluska betét ^(1,3) Eszterházy pulyka tokány ⁽⁷⁾ Tészta köret ⁽¹⁾	Daragaluska leves Daragaluska betét Eszterházy pulyka tokány ⁽⁷⁾ Tészta köret GM
	E: 1 068kcal, zsír: 32,2g, tel.zsír: 4g, feh.: 55,5g, CH: 135,8g, Cuk: 0g, Só: 3,3g, Ca: 593,4mg	E: 1 067kcal, zsír: 32,1g, tel.zsír: 4g, feh.: 55,1g, CH: 136,5g, Cuk: 0g, Só: 3,3g, Ca: 592,4mg	E: 1 062kcal, zsír: 31,9g, tel.zsír: 4g, feh.: 54,9g, CH: 135,9g, Cuk: 0g, Só: 3,3g, Ca: 589,5mg	E: 1 075kcal, zsír: 32g, tel.zsír: 4,3g, feh.: 47,2g, CH: 139,9g, Cuk: 0g, Só: 3,4g, Ca: 589,8mg
2021.10.22 Péntek	Csurgatott tojásleves ^(1,3) Rántott tengeri halfilé sütőben sütvé ^(1,3,4) Párolt rizs Tartármártás ^(3,7,10)	Csurgatott tojásleves GM ⁽³⁾ Rántott tengeri halfilé sütőben sütvé ^(1,3,4) Párolt rizs Tartármártás ^(3,7,10)	Rántott leves Pirított zsemlekočka ⁽¹⁾ Paprikás burgonya Főtt bécsi virsli Cékla saláta	Rántott leves Figurás kukorica pehely Paprikás burgonya Főtt bécsi virsli Cékla saláta
	E: 791kcal, zsír: 29,4g, tel.zsír: 5,1g, feh.: 29,6g, CH: 99,1g, Cuk: 1g, Só: 3,9g, Ca: 95,4mg	E: 785kcal, zsír: 29,2g, tel.zsír: 5,1g, feh.: 28,9g, CH: 99,2g, Cuk: 0g, Só: 3,9g, Ca: 93,9mg	E: 843kcal, zsír: 43,2g, tel.zsír: 11,8g, feh.: 23,6g, CH: 88,8g, Cuk: 0g, Só: 3,4g, Ca: 91,9mg	E: 820kcal, zsír: 39,4g, tel.zsír: 9,8g, feh.: 23,9g, CH: 91,3g, Cuk: 0g, Só: 3,3g, Ca: 92,9mg
2021.10.23	Paradicsomleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾	Paradicsomleves diab. GM ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾	Paradicsomleves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾	Paradicsomleves ⁽⁹⁾ Levesbetét GM

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



Étlap
2021. október 18. - 2021. október 24.

Idősek

Szombat	Tarhonyás hús ⁽¹⁾ Csalamádé	Tarhonyás hús ⁽¹⁾ Csalamádé	Tarhonyás hús ⁽¹⁾ Alma befőtt	Tarhonyás hús GM Alma befőtt
	E: 694kcal, zsír: 16,7g, tel.zsír: 2g, feh.: 19g, CH: 115,5g, Cuk: 6g, Só: 2,6g, Ca: 62,1mg	E: 669kcal, zsír: 16,6g, tel.zsír: 2g, feh.: 18,6g, CH: 110,3g, Cuk: 0g, Só: 2,6g, Ca: 61,1mg	E: 743kcal, zsír: 16,7g, tel.zsír: 2g, feh.: 17,8g, CH: 129g, Cuk: 20,6g, Só: 1,1g, Ca: 49,1mg	E: 914kcal, zsír: 25,3g, tel.zsír: 2,1g, feh.: 31,1g, CH: 130,7g, Cuk: 20,6g, Só: 1,4g, Ca: 68,5mg
2021.10.24 Vasárnap	Csontleves Levesbetét ⁽¹⁾ Rántott sertésszelet ^(1,3) Petrezselymes burgonya Kovászos uborka ⁽¹⁾	Sárgabarack krémleves ⁽⁷⁾ Rántott sertésszelet ^(1,3) Petrezselymes burgonya Kovászos uborka ⁽¹⁾	Sárgabarack krémleves ⁽⁷⁾ Petrezselymes burgonya Natúr sertésborda Cékla saláta	Sárgabarack krémleves ⁽⁷⁾ Petrezselymes burgonya Natúr sertésborda Cékla saláta
	E: 750kcal, zsír: 28,7g, tel.zsír: 3g, feh.: 27,6g, CH: 93,3g, Cuk: 0g, Só: 3,3g, Ca: 191,8mg	E: 764kcal, zsír: 29,9g, tel.zsír: 3g, feh.: 23,5g, CH: 97,7g, Cuk: 0g, Só: 3,1g, Ca: 69,4mg	E: 902kcal, zsír: 26,4g, tel.zsír: 1,5g, feh.: 32,3g, CH: 130,1g, Cuk: 39,8g, Só: 2,7g, Ca: 112,4mg	E: 902kcal, zsír: 26,4g, tel.zsír: 1,5g, feh.: 32,3g, CH: 130,1g, Cuk: 39,8g, Só: 2,7g, Ca: 112,4mg

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. Csillagfürt