

43. hét	Idős normál	Natív cukormentes	Epekímélő	Gluténmentes, epés
2021.10.25 Hétfő	Zöldbableves (magyaros) ⁽¹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Sütemény ^(1,5,7) Sült oldalas Párolt rizs Káposzta saláta	Zöldbableves (magyaros) Levesbetét ⁽¹⁾ Sült oldalas Párolt rizs Káposzta saláta	Zöldbableves püre Levesbetét ⁽¹⁾ Rozmaringos pulyka apró Párolt rizs	Zöldbableves püre Levesbetét GM Rozmaringos pulyka apró Párolt rizs
	E: 1 958kcal, zsír: 135,6g, tel.zsír: 43,1g, feh.: 47,3g, CH: 133,1g, Cuk: 9,6g, Só: 3,1g, Ca: 135mg	E: 1 689kcal, zsír: 119g, tel.zsír: 38,8g, feh.: 43,1g, CH: 107,7g, Cuk: 0g, Só: 2,4g, Ca: 122,5mg	E: 751kcal, zsír: 20,8g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 29,8g, CH: 108,6g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 84,5mg	E: 736kcal, zsír: 20,7g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 28,5g, CH: 106g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 83,9mg
2021.10.26 Kedd	Frankfurti leves ^(1,7) Darás metélt ⁽¹⁾ Baracklekvár öntet Gyümölcs	Frankfurti leves ^(1,7) Zöldfűszeres párolt halfilé ⁽⁴⁾ Burgonyapüré ⁽⁷⁾ Gyümölcs	Orjaleves Levesbetét ⁽¹⁾ Zöldfűszeres párolt halfilé ⁽⁴⁾ Burgonyapüré ⁽⁷⁾ Gyümölcs	Orjaleves Levesbetét GM Zöldfűszeres párolt halfilé ⁽⁴⁾ Burgonyapüré ⁽⁷⁾ Gyümölcs
	E: 990kcal, zsír: 29,3g, tel.zsír: 6,7g, feh.: 28,1g, CH: 151g, Cuk: 16,3g, Só: 1,3g, Ca: 117,9mg	E: 826kcal, zsír: 36,1g, tel.zsír: 8,7g, feh.: 37,7g, CH: 85,4g, Cuk: 0g, Só: 2,5g, Ca: 178,2mg	E: 672kcal, zsír: 20,4g, tel.zsír: 3g, feh.: 33,4g, CH: 87,4g, Cuk: 0g, Só: 2g, Ca: 267,5mg	E: 656kcal, zsír: 20,3g, tel.zsír: 3g, feh.: 32,1g, CH: 84,7g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 266,8mg
2021.10.27 Szerda	Tarhonya leves ^(1,9) Sertéssült Paradicsomos káposzta ^(1,9)	Tarhonya leves ^(1,9) Sertéssült Paradicsomos káposzta ⁽⁹⁾	Tarhonya leves ⁽¹⁾ Paradicsomos burgonyafőzelék Sertéssült	Tarhonya leves Paradicsomos burgonyafőzelék Sertéssült
	E: 779kcal, zsír: 29,1g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 31,9g, CH: 94,8g, Cuk: 10g, Só: 2,6g, Ca: 109,9mg	E: 738kcal, zsír: 29g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 31,5g, CH: 85,5g, Cuk: 0g, Só: 2,6g, Ca: 108,9mg	E: 796kcal, zsír: 25,3g, tel.zsír: 1,9g, feh.: 33,8g, CH: 106,1g, Cuk: 10g, Só: 1,7g, Ca: 49,1mg	E: 803kcal, zsír: 25,6g, tel.zsír: 2g, feh.: 33,1g, CH: 107g, Cuk: 10,1g, Só: 1,9g, Ca: 49,6mg
2021.10.28 Csütörtök	Zellerkrémleves ^(1,7,9) Levesgyöngy ^(1,3,7) Sült csirkecomb Rizi-bizi	Zellerkrémleves ^(1,7,9) Levesgyöngy ^(1,3,7) Sült csirkecomb Rizi-bizi	Zöldségkrémleves Píritott zsemlekocka ⁽¹⁾ Sült csirkecomb Sárgarépas rizs	Zöldségkrémleves Figurás kukorica pehely Sült csirkecomb Sárgarépas rizs
	E: 986kcal, zsír: 37,3g, tel.zsír: 6,3g, feh.: 65,1g, CH: 94,6g, Cuk: 0g, Só: 2,9g, Ca: 330,8mg	E: 986kcal, zsír: 37,3g, tel.zsír: 6,3g, feh.: 65,1g, CH: 94,6g, Cuk: 0g, Só: 2,9g, Ca: 330,8mg	E: 918kcal, zsír: 37,7g, tel.zsír: 7,2g, feh.: 55,5g, CH: 86,4g, Cuk: 0g, Só: 2,5g, Ca: 119,2mg	E: 896kcal, zsír: 33,9g, tel.zsír: 5,3g, feh.: 55,8g, CH: 88,9g, Cuk: 0g, Só: 2,4g, Ca: 120,2mg
2021.10.29 Péntek	Málnakrémleves ^(1,7) Sertéspörkölt ⁽¹⁾ Bulgur ⁽¹⁾ Káposzta saláta	Málnaleves ⁽⁷⁾ Húsos-zöldséges tészta ⁽¹⁾ Reszelt sajt ⁽⁷⁾	Meggy leves ⁽⁷⁾ Húsos-zöldséges tészta ⁽¹⁾ Reszelt sajt ⁽⁷⁾	Meggy leves ⁽⁷⁾ Húsos-zöldséges tészta Reszelt sajt ⁽⁷⁾
	E: 874kcal, zsír: 18,4g, tel.zsír: 3g, feh.: 40,6g, CH: 137,5g, Cuk: 27g, Só: 1,8g, Ca: 276,8mg	E: 804kcal, zsír: 28,3g, tel.zsír: 12,2g, feh.: 50,4g, CH: 84,4g, Cuk: 0g, Só: 2,5g, Ca: 491,8mg	E: 902kcal, zsír: 28,1g, tel.zsír: 11,8g, feh.: 49,6g, CH: 110,3g, Cuk: 11g, Só: 2,8g, Ca: 491,6mg	E: 923kcal, zsír: 28,5g, tel.zsír: 11,9g, feh.: 43,8g, CH: 119,3g, Cuk: 11g, Só: 2,9g, Ca: 494,5mg
2021.10.30 Szombat	Karalábé leves ⁽¹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Milánói húsos makaróni ⁽¹⁾	Spárga krémleves ⁽⁷⁾ Magyaros csirkemellfilé Petrezselymes burgonya	Spárga krémleves ⁽⁷⁾ Magyaros csirkemellfilé Petrezselymes burgonya	Spárga krémleves ⁽⁷⁾ Magyaros csirkemellfilé Petrezselymes burgonya

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



Étlap
2021. október 25. - 2021. október 31.

Idősek

	Reszelt sajt ⁽⁷⁾ Gyümölcs	Uborka saláta	Alma befőtt	Alma befőtt
	E: 1100kcal, zsír: 51,5g, tel.zsír: 10,7g, feh.: 47,3g, CH: 107,9g, Cuk: 2g, Só: 2,9g, Ca: 502,8mg	E: 718kcal, zsír: 26,3g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 41,3g, CH: 78,1g, Cuk: 0g, Só: 2,7g, Ca: 255,9mg	E: 793kcal, zsír: 26,5g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 41,1g, CH: 96,2g, Cuk: 14,6g, Só: 1,7g, Ca: 237,9mg	E: 793kcal, zsír: 26,5g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 41,1g, CH: 96,2g, Cuk: 14,6g, Só: 1,7g, Ca: 237,9mg
2021.10.31 Vasárnap	Lebbensleves ^(1,9) Rakott karfiol ⁽⁷⁾ Piskóta tekercs	Lebbensleves ^(1,9) Rakott karfiol ⁽⁷⁾ Desszert szelet ^(1,5)	Lebbensleves ⁽¹⁾ Rakott zöldség ^(7,9) Piskóta tekercs	Lebbensleves Rakott zöldség ^(7,9) Gyümölcs
	E: 720kcal, zsír: 30,2g, tel.zsír: 4,3g, feh.: 36,1g, CH: 73,5g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 168,9mg	E: 797kcal, zsír: 33g, tel.zsír: 4,3g, feh.: 37,3g, CH: 85,1g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 192,9mg	E: 664kcal, zsír: 27g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 32,5g, CH: 70g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 262mg	E: 724kcal, zsír: 27,9g, tel.zsír: 3,5g, feh.: 32,4g, CH: 81,4g, Cuk: 0,1g, Só: 1,9g, 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. Szezámag és abból készült termékek, 12. Kén-dioxid, 13. Puhatestűek, 14. Csillagfürt