

| 44. hét | Idős normál | Natív cukormentes | Epekímélő | Gluténmentes, epés |
|--------------------------------|---|---|--|--|
| 2021.11.01 Hétfő | Májgombóclevés ^(1,3) Párizsias csirkemell ^(1,3,7) Ecetes burgonya saláta | Májgombóclevés ^(1,3) Párizsias csirkemell ^(1,3,7) Burgonya saláta | Csontleves Levesbetét ⁽¹⁾ Kakukkfűves csirkecomb filé Burgonya saláta | Csontleves Levesbetét GM Kakukkfűves csirkecomb filé Burgonya saláta |
| | E: 918kcal, zsír: 33,3g, tel.zsír: 9,1g, feh.: 51,5g, CH: 100,3g, Cuk: 2g, Só: 3,5g, Ca: 106,3mg | E: 912kcal, zsír: 33,3g, tel.zsír: 9,1g, feh.: 51,6g, CH: 98,5g, Cuk: 0g, Só: 3,7g, Ca: 111,6mg | E: 738kcal, zsír: 20,5g, tel.zsír: 2,8g, feh.: 42g, CH: 95,4g, Cuk: 2g, Só: 2,1g, Ca: 218,8mg | E: 707kcal, zsír: 20,4g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 39,4g, CH: 90,1g, Cuk: 2g, Só: 2,1g, Ca: 217,4mg |
| 2021.11.02 Kedd | Tárkonyos szárnyasraguleves ⁽⁷⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Piskóta kocka ^(1,3) Vanília öntet ^(1,7) Gyümölcs | Tárkonyos zöldséglevés Spenótos csirkeragu ⁽⁷⁾ Tészta köret ⁽¹⁾ Gyümölcs | Tárkonyos zöldséglevés Spenótos csirkeragu ⁽⁷⁾ Tészta köret ⁽¹⁾ Gyümölcs | Tárkonyos zöldséglevés Spenótos csirkeragu ⁽⁷⁾ Tészta köret GM Gyümölcs |
| | E: 927kcal, zsír: 28,5g, tel.zsír: 4,3g, feh.: 48,3g, CH: 109,8g, Cuk: 10,5g, Só: 1,7g, Ca: 477,4mg | E: 817kcal, zsír: 31,6g, tel.zsír: 2,4g, feh.: 34,1g, CH: 97g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 208,4mg | E: 817kcal, zsír: 31,6g, tel.zsír: 2,4g, feh.: 34,1g, CH: 97g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 208,4mg | E: 840kcal, zsír: 32,1g, tel.zsír: 2,8g, feh.: 27,6g, CH: 101g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 211,6mg |
| 2021.11.03 Szerda | Tarhonya leves ^(1,9) Kukoricafőzelék ^(1,7) Fasírt húsgolyók sütőben sütvé ⁽¹⁾ Müzlí szelet ^(1,5) | Magyaros burgonyaleves ⁽⁹⁾ Fasírt húsgolyók sütőben sütvé ⁽¹⁾ Zöldbabfőzelék ⁽⁷⁾ Desszert szelet ^(1,5) | Magyaros burgonyaleves ⁽⁹⁾ Karotta főzelék ⁽⁷⁾ Csirkepörkölt Desszert szelet ^(1,5) | Magyaros burgonyaleves ⁽⁹⁾ Karotta főzelék ⁽⁷⁾ Csirkepörkölt Gyümölcs |
| | E: 990kcal, zsír: 41,9g, tel.zsír: 4,2g, feh.: 40,4g, CH: 110,5g, Cuk: 14g, Só: 1,4g, Ca: 281,2mg | E: 869kcal, zsír: 40,6g, tel.zsír: 3g, feh.: 29g, CH: 95,2g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 152,3mg | E: 797kcal, zsír: 31,4g, tel.zsír: 4,2g, feh.: 32,8g, CH: 94,3g, Cuk: 13g, Só: 2,3g, Ca: 202mg | E: 753kcal, zsír: 28,5g, tel.zsír: 4,2g, feh.: 31,9g, CH: 90,3g, Cuk: 8g, Só: 2,3g, Ca: 187,7mg |
| 2021.11.04 Csütörtök | Sajtkrémleves ^(1,7) Levesgyöngy ^(1,3,7) Bácskai rizseshús Mongol saláta | Sajtkrémleves ^(1,7) Levesgyöngy ^(1,3,7) Bácskai rizseshús Mongol saláta | Brokkoli leves Levesbetét ⁽¹⁾ Rizottó Reszelt sajt ⁽⁷⁾ | Brokkoli leves Levesbetét GM Rizottó Reszelt sajt ⁽⁷⁾ |
| | E: 894kcal, zsír: 30,6g, tel.zsír: 5,9g, feh.: 36,6g, CH: 113,5g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 277,4mg | E: 894kcal, zsír: 30,6g, tel.zsír: 5,9g, feh.: 36,6g, CH: 113,5g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 277,4mg | E: 947kcal, zsír: 42,2g, tel.zsír: 11,6g, feh.: 43,5g, CH: 94,8g, Cuk: 0g, Só: 2,6g, Ca: 544mg | E: 932kcal, zsír: 42,2g, tel.zsír: 11,6g, feh.: 42,3g, CH: 92,1g, Cuk: 0g, Só: 2,6g, Ca: 543,3mg |
| 2021.11.05 Péntek | Fahéjas szilvaleves ⁽⁷⁾ Rántott csirkemell (sütőben sütvé) ^(1,3,7) Burgonyapüré ⁽⁷⁾ | Fahéjas szilva krémleves ⁽⁷⁾ Rántott csirkemell (sütőben sütvé) ^(1,3,7) Burgonyapüré ⁽⁷⁾ | Fahéjas szilva krémleves ⁽⁷⁾ Zöldfűszeres csirkemell Burgonyapüré ⁽⁷⁾ | Fahéjas szilva krémleves ⁽⁷⁾ Zöldfűszeres csirkemell Burgonyapüré ⁽⁷⁾ |
| | E: 838kcal, zsír: 26g, tel.zsír: 6g, feh.: 28,6g, CH: 119,7g, Cuk: 20g, Só: 3,4g, Ca: 302,8mg | E: 711kcal, zsír: 25g, tel.zsír: 5,5g, feh.: 24,7g, CH: 94g, Cuk: 0g, Só: 3,3g, Ca: 174,3mg | E: 707kcal, zsír: 18,6g, tel.zsír: 5g, feh.: 38,4g, CH: 94,6g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 210,6mg | E: 715kcal, zsír: 18,7g, tel.zsír: 5,2g, feh.: 38,4g, CH: 96g, Cuk: 0g, Só: 2,2g, Ca: 226,2mg |
| 2021.11.06 Szombat | Zöldborsólevés ⁽¹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Csikós tokány ^(1,7) Szarvacska köret ⁽¹⁾ | Zöldborsólevés Levesbetét ⁽¹⁾ Csikós tokány ^(1,7) Szarvacska köret ⁽¹⁾ | Tavaszi zöldséglevés Levesbetét ⁽¹⁾ Burgonyafőzelék ⁽⁷⁾ Főtt bécsi virsli | Tavaszi zöldséglevés Levesbetét GM Burgonyafőzelék ⁽⁷⁾ Főtt bécsi virsli |

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

| | | | | |
|--------------------------------|---|---|--|--|
| | E: 1 153kcal, zsír: 56,3g, tel.zsír: 8,4g, feh.: 44,9g, CH: 113,4g, Cuk: 5g, Só: 2,1g, Ca: 113,5mg | E: 1 125kcal, zsír: 56,2g, tel.zsír: 8,4g, feh.: 44,3g, CH: 107,7g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 112,5mg | E: 724kcal, zsír: 37,2g, tel.zsír: 10,8g, feh.: 23,3g, CH: 72,7g, Cuk: 0g, Só: 5g, Ca: 122,6mg | E: 708kcal, zsír: 37,1g, tel.zsír: 10,8g, feh.: 22,1g, CH: 70g, Cuk: 0g, Só: 5,1g, Ca: 121,9mg |
| 2021.11.07 Vasárnap | Daragaluska leves Daragaluska betét ^(1,3) Brassói aprópecsenye Csemege uborka ⁽¹⁰⁾ | Daragaluska leves Daragaluska betét ^(1,3) Brassói aprópecsenye Csemege uborka ⁽¹⁰⁾ | Daragaluska leves Daragaluska betét ^(1,3) Brassói aprópecsenye diétás Cékla saláta | Daragaluska leves Daragaluska betét ⁽³⁾ Brassói aprópecsenye diétás Cékla saláta |
| | E: 746kcal, zsír: 31,5g, tel.zsír: 4,7g, feh.: 33,6g, CH: 79,6g, Cuk: 0g, Só: 3g, Ca: 123,6mg | E: 746kcal, zsír: 31,5g, tel.zsír: 4,7g, feh.: 33,6g, CH: 79,6g, Cuk: 0g, Só: 3g, Ca: 123,6mg | E: 715kcal, zsír: 23,9g, tel.zsír: 1,8g, feh.: 33,8g, CH: 88,5g, Cuk: 0g, Só: 3,5g, Ca: 127,4mg | E: 715kcal, zsír: 24,3g, tel.zsír: 1,9g, feh.: 33,3g, CH: 88,6g, Cuk: 0g, Só: 3,6g, Ca: 127mg |

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