

45. hét	Idős normál	Natív cukormentes	Epekímélő	Gluténmentes, epés
2021.11.08 Hétfő	Nyírségi húsos leves ^(1,7,9) Sertésborda Budapest módra Párolt rizs Gyümölcs	Zöldséges tarhonya leves ^(1,9) Sertésborda Budapest módra Párolt rizs Gyümölcs	Zöldséges tarhonya leves ^(1,9) Barackos sertésszelet ⁽⁷⁾ Köles köret Gyümölcs	Zöldséges tarhonya leves ⁽⁹⁾ Barackos sertésszelet ⁽⁷⁾ Köles köret Gyümölcs
	E: 1 022kcal, zsír: 39,4g, tel.zsír: 6,1g, feh.: 51,1g, CH: 110,3g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 134,3mg	E: 928kcal, zsír: 36,4g, tel.zsír: 5,5g, feh.: 37,6g, CH: 108,2g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 93,4mg	E: 900kcal, zsír: 37,8g, tel.zsír: 7,5g, feh.: 40,3g, CH: 96g, Cuk: 0g, Só: 2,2g, Ca: 299,1mg	E: 931kcal, zsír: 38g, tel.zsír: 7,6g, feh.: 40g, CH: 102,3g, Cuk: 0g, Só: 2,2g, Ca: 292,6mg
2021.11.09 Kedd	Csontleves Levesbetét ⁽¹⁾ Vadas csirkeragu ^(1,7,10) Tészta köret ⁽¹⁾	Csontleves Levesbetét ⁽¹⁾ Zöldborsós csirke tokány Tészta köret ⁽¹⁾	Csontleves Levesbetét ⁽¹⁾ Cukkini csirke ragu Tészta köret ⁽¹⁾	Csontleves Levesbetét GM Cukkini csirke ragu Tészta köret GM
	E: 866kcal, zsír: 27,8g, tel.zsír: 4,8g, feh.: 43,1g, CH: 109,1g, Cuk: 2g, Só: 2,4g, Ca: 253,4mg	E: 862kcal, zsír: 29,3g, tel.zsír: 5g, feh.: 46,7g, CH: 101,7g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 207,3mg	E: 846kcal, zsír: 28,9g, tel.zsír: 2,3g, feh.: 37,7g, CH: 107g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 215,1mg	E: 853kcal, zsír: 29,4g, tel.zsír: 2,8g, feh.: 29,9g, CH: 108,4g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 217,6mg
2021.11.10 Szerda	Paradicsomleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Lencsefőzelék ^(1,7,10) Főtt-füstölt tarja szelet	Paradicsomleves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Snidlinges-sajtmártásos csirkeapró ⁽⁷⁾ Párolt rizs	Köménymagleves Pírutott zsemle kocka ⁽¹⁾ Snidlinges-sajtmártásos csirkeapró ⁽⁷⁾ Párolt rizs	Köménymagleves Figurás kukorica pehely Snidlinges-sajtmártásos csirkeapró ⁽⁷⁾ Párolt rizs
	E: 850kcal, zsír: 31,9g, tel.zsír: 8,1g, feh.: 46,3g, CH: 92,2g, Cuk: 10g, Só: 5,3g, Ca: 233,2mg	E: 809kcal, zsír: 27,4g, tel.zsír: 5,1g, feh.: 34,9g, CH: 102,4g, Cuk: 0g, Só: 2,2g, Ca: 129,5mg	E: 902kcal, zsír: 40g, tel.zsír: 8,1g, feh.: 33,2g, CH: 99g, Cuk: 0g, Só: 2,2g, Ca: 126,8mg	E: 879kcal, zsír: 36,2g, tel.zsír: 6,1g, feh.: 33,6g, CH: 101,5g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 127,8mg
2021.11.11 Csütörtök	Gulyásleves Ízes bukta ^(1,3,7) Gyümölcs	Gulyásleves Káposztás tészta ⁽¹⁾ Gyümölcs	Gulyásleves diétás Túrós csusza kefirrel ^(1,7) Gyümölcs	Gulyásleves diétás Túrós csusza kefirrel GM ⁽⁷⁾ Gyümölcs
	E: 823kcal, zsír: 17,8g, tel.zsír: 0,8g, feh.: 21,7g, CH: 99,2g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 50,8mg	E: 884kcal, zsír: 30,2g, tel.zsír: 2,7g, feh.: 27,8g, CH: 122,8g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 114,9mg	E: 900kcal, zsír: 26,5g, tel.zsír: 5,6g, feh.: 54,6g, CH: 108,2g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 237mg	E: 889kcal, zsír: 26,6g, tel.zsír: 6g, feh.: 46,1g, CH: 112,2g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 240,2mg
2021.11.12 Péntek	Karalábé leves ^(1,7) Levesbetét ⁽¹⁾ Rántott tengeri halfilé sütőben sütvé ^(1,3,4) Párolt rizs Csiki mártás ^(3,7,10)	Sütőtök krémleves ⁽⁷⁾ Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Csemege uborka ⁽¹⁰⁾	Sütőtök krémleves ⁽⁷⁾ Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Cékla saláta	Sütőtök krémleves ⁽⁷⁾ Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Cékla saláta
	E: 823kcal, zsír: 24,1g, tel.zsír: 4,7g, feh.: 31,3g, CH: 117,2g, Cuk: 1g, Só: 4,7g, Ca: 151mg	E: 833kcal, zsír: 30,2g, tel.zsír: 6g, feh.: 56,8g, CH: 81,9g, Cuk: 0g, Só: 2,2g, Ca: 142,5mg	E: 873kcal, zsír: 30,2g, tel.zsír: 6g, feh.: 57,3g, CH: 90,9g, Cuk: 0g, Só: 2,8g, Ca: 146,5mg	E: 873kcal, zsír: 30,2g, tel.zsír: 6g, feh.: 57,3g, CH: 90,9g, Cuk: 0g, Só: 2,8g, Ca: 146,5mg
2021.11.13 Szombat	Erőleves Sajtgaluska levesbetét ^(1,3,7) Pusztapörkölt pulykából Kovászos uborka ⁽¹⁾ Gyümölcs	Rizsleves Sertéspörkölt Zöldborsófőzelék ⁽⁷⁾ Gyümölcs	Rizsleves Sertéspörkölt Burgonyás brokkoli főzelék ⁽⁷⁾ Gyümölcs	Rizsleves Sertéspörkölt Burgonyás brokkoli főzelék ⁽⁷⁾ Gyümölcs

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. Csillagfűrt



Étlap
2021. november 8. - 2021. november 14.

Idősek

	E: 746kcal, zsír: 24,5g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 37g, CH: 91,5g, Cuk: 0g, Só: 4,3g, Ca: 259,9mg	E: 786kcal, zsír: 30,4g, tel.zsír: 2,8g, feh.: 42,3g, CH: 82,3g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 217,1mg	E: 729kcal, zsír: 28g, tel.zsír: 2,4g, feh.: 37,1g, CH: 79,3g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 337,1mg	E: 729kcal, zsír: 28g, tel.zsír: 2,4g, feh.: 37,1g, CH: 79,3g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 337,1mg
2021.11.14 Vasárnap	Vegyes gyümölcsleves ⁽⁷⁾ Rakott kelkáposzta ⁽⁷⁾ Linzer karika ^(1,5,7)	Gyümölcs leves ⁽⁷⁾ Rakott kelkáposzta ⁽⁷⁾ Desszert szelet ^(1,5)	Gyümölcs leves ⁽⁷⁾ Rakott sárgarépa ⁽⁷⁾ Desszert szelet ^(1,5)	Gyümölcs leves ⁽⁷⁾ Rakott sárgarépa ⁽⁷⁾
	E: 1 190kcal, zsír: 64g, tel.zsír: 9,8g, feh.: 28,6g, CH: 120,8g, Cuk: 48,2g, Só: 3g, Ca: 226,4mg	E: 820kcal, zsír: 49,4g, tel.zsír: 6,9g, feh.: 26g, CH: 63,6g, Cuk: 0g, Só: 2,9g, Ca: 235,6mg	E: 889kcal, zsír: 43,3g, tel.zsír: 4,5g, feh.: 26,3g, CH: 94g, Cuk: 22g, Só: 2g, Ca: 239,3mg	E: 793kcal, zsír: 39,8g, tel.zsír: 4,5g, feh.: 24,8g, CH: 79,5g, Cuk: 17g, Só: 2g, Ca: 209,3mg

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