

46. hét	Idős normál	Natív cukormentes	Epekímélő	Gluténmentes, epés
2021.11.15 Hétfő	Kertészleves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Rántott csirkemell (sütőben sütvé) ^(1,3,7) Párolt rizs Csalamádé	Kertészleves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Rántott csirkemell (sütőben sütvé) ^(1,3,7) Párolt rizs Csalamádé	Kertészleves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Citrusos sült csirkemell Mazsolás rizs	Kertészleves ⁽⁹⁾ Levesbetét GM Citrusos sült csirkemell Mazsolás rizs
	E: 769kcal, zsír: 23,1g, tel.zsír: 2,5g, feh.: 25,9g, CH: 111,1g, Cuk: 0g, Só: 4,4g, Ca: 76,4mg	E: 769kcal, zsír: 23,1g, tel.zsír: 2,5g, feh.: 25,9g, CH: 111,1g, Cuk: 0g, Só: 4,4g, Ca: 76,4mg	E: 803kcal, zsír: 22,7g, tel.zsír: 2,5g, feh.: 35,9g, CH: 109,4g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 93,1mg	E: 787kcal, zsír: 22,7g, tel.zsír: 2,5g, feh.: 34,6g, CH: 106,8g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 92,4mg
2021.11.16 Kedd	Magyaros csirkeragu leves Levesbetét ⁽¹⁾ Lekváros derelye ^(1,3,7) Porcukor szórat Gyümölcs	Borscs ⁽⁹⁾ Gránátos kocka (Burgonyás tészta) ⁽¹⁾ Csemege uborka ⁽¹⁰⁾	Pulyka raguleves Gránátos kocka (Burgonyás tészta) ⁽¹⁾ Alma befőtt	Pulyka raguleves Gránátos kocka Alma befőtt
	E: 1 253kcal, zsír: 18,6g, tel.zsír: 2,1g, feh.: 44g, CH: 224,4g, Cuk: 40,6g, Só: 2g, Ca: 144,4mg	E: 761kcal, zsír: 23,8g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 29,2g, CH: 106,4g, Cuk: 0g, Só: 2,7g, Ca: 97,5mg	E: 815kcal, zsír: 21,9g, tel.zsír: 2,7g, feh.: 28,7g, CH: 124,4g, Cuk: 14,6g, Só: 1,7g, Ca: 84,6mg	E: 838kcal, zsír: 22,4g, tel.zsír: 3,1g, feh.: 22,2g, CH: 128,4g, Cuk: 14,6g, Só: 1,8g, Ca: 87,8mg
2021.11.17 Szerda	Fokhagyma krémleves ^(1,7) Pirított zsemlekocka ⁽¹⁾ Mexikói sertéstokány ⁽¹⁾ Kuskusz köret ⁽¹⁾	Brokkoli krémleves ⁽⁷⁾ Pirított zsemlekocka ⁽¹⁾ Mexikói sertéstokány Bulgur ⁽¹⁾	Brokkoli krémleves ⁽⁷⁾ Pirított zsemlekocka ⁽¹⁾ Zöldséges sertéstokány Bulgur ⁽¹⁾	Brokkoli krémleves ⁽⁷⁾ Figurás kukorica pehely Zöldséges sertéstokány Párolt rizs
	E: 1 154kcal, zsír: 31,3g, tel.zsír: 4,7g, feh.: 65,4g, CH: 146g, Cuk: 0g, Só: 2,3g, Ca: 205,6mg	E: 934kcal, zsír: 37,7g, tel.zsír: 4,9g, feh.: 56,7g, CH: 94,2g, Cuk: 0g, Só: 2,2g, Ca: 228,8mg	E: 833kcal, zsír: 36,1g, tel.zsír: 5,5g, feh.: 38,9g, CH: 91,2g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 233,1mg	E: 855kcal, zsír: 33,2g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 35,8g, CH: 99,5g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 218,7mg
2021.11.18 Csütörtök	Húsleves csirkemellből ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Párolt csirkemellfilé Gyümölcsmártás ^(1,7) Főtt burgonya 1/2	Húsleves csirkemellből ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Párolt csirkemellfilé Főtt burgonya 1/2 Meggymártás ^(1,7)	Húsleves csirkemellből ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Párolt csirkemellfilé Főtt burgonya 1/2 Meggymártás ⁽⁷⁾	Húsleves csirkemellből ⁽⁹⁾ Levesbetét GM Párolt csirkemellfilé Főtt burgonya 1/2 Meggymártás ⁽⁷⁾
	E: 736kcal, zsír: 15,4g, tel.zsír: 2,8g, feh.: 48,4g, CH: 98,5g, Cuk: 15g, Só: 2,1g, Ca: 110,5mg	E: 633kcal, zsír: 15,5g, tel.zsír: 2,8g, feh.: 47,9g, CH: 73,3g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 121mg	E: 720kcal, zsír: 15,4g, tel.zsír: 2,8g, feh.: 47,4g, CH: 96g, Cuk: 22g, Só: 2,1g, Ca: 120,1mg	E: 705kcal, zsír: 15,3g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 46,2g, CH: 93,3g, Cuk: 22g, Só: 2,1g, Ca: 119,4mg
2021.11.19 Péntek	Májgombóclevés ^(1,3) Sárgaborsófőzelék ⁽¹⁾ Vagdalt - sütőben sütvé ^(1,3)	Hamis gulyásleves Finomfőzelék ⁽⁷⁾ Főtt bécsi virsli	Hamis gulyásleves Kertifőzelék ^(7,9) Főtt bécsi virsli	Hamis gulyásleves Kertifőzelék ^(7,9) Főtt bécsi virsli
	E: 1 019kcal, zsír: 48,1g, tel.zsír: 8,1g, feh.: 47,8g, CH: 94,2g, Cuk: 0g, Só: 3,6g, Ca: 120,1mg	E: 677kcal, zsír: 38,9g, tel.zsír: 10,1g, feh.: 25,9g, CH: 54,7g, Cuk: 0g, Só: 2,6g, Ca: 198,3mg	E: 604kcal, zsír: 36,9g, tel.zsír: 10,1g, feh.: 21,8g, CH: 45,2g, Cuk: 0g, Só: 2,7g, Ca: 243,6mg	E: 604kcal, zsír: 36,9g, tel.zsír: 10,1g, feh.: 21,8g, CH: 45,2g, Cuk: 0g, Só: 2,7g, Ca: 243,6mg
2021.11.20 Szombat	Citromos almaleves ⁽⁷⁾ Bolognai spagetti ⁽¹⁾ Reszelt sajt ⁽⁷⁾	Fahéjas almaleves ⁽⁷⁾ Bolognai spagetti (szárnyasból) ⁽¹⁾ Reszelt sajt ⁽⁷⁾	Fahéjas almaleves ⁽⁷⁾ Bolognai spagetti (szárnyasból) ⁽¹⁾ Reszelt sajt ⁽⁷⁾	Fahéjas almaleves ⁽⁷⁾ Bolognai spagetti Reszelt sajt ⁽⁷⁾

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!



Étlap

2021. november 15. - 2021. november 21.

Idősek

	E: 1 059kcal, zsír: 45g, tel.zsír: 11,5g, feh.: 43g, CH: 117g, Cuk: 21,5g, Só: 2,9g, Ca: 553,5mg	E: 1 027kcal, zsír: 37,2g, tel.zsír: 12,9g, feh.: 67,5g, CH: 103g, Cuk: 0g, Só: 3g, Ca: 575,2mg	E: 1 108kcal, zsír: 37,2g, tel.zsír: 12,9g, feh.: 67,5g, CH: 123g, Cuk: 20g, Só: 3g, Ca: 575,3mg	E: 1 005kcal, zsír: 32,9g, tel.zsír: 12,1g, feh.: 42,7g, CH: 125,4g, Cuk: 20g, Só: 2,9g, Ca: 564,6mg
2021.11.21 Vasárnap	Magyaros burgonyaleves ^(1,9) Csirkepaprikás ^(1,7) Galuska ^(1,3)	Zöldséges burgonyaleves ⁽⁹⁾ Csirkepaprikás ^(1,7) Galuska ^(1,3)	Zöldséges burgonyaleves ⁽⁹⁾ Csirkepörkölt diétás Galuska ^(1,3)	Zöldséges burgonyaleves ⁽⁹⁾ Csirkepörkölt diétás Köles köret
	E: 950kcal, zsír: 31,8g, tel.zsír: 6g, feh.: 40,2g, CH: 120,2g, Cuk: 0g, Só: 2g, Ca: 80,9mg	E: 932kcal, zsír: 31,7g, tel.zsír: 6g, feh.: 39,3g, CH: 117,5g, Cuk: 0g, Só: 2g, Ca: 88mg	E: 883kcal, zsír: 28,1g, tel.zsír: 4,2g, feh.: 38g, CH: 115,3g, Cuk: 0g, Só: 2g, Ca: 56,7mg	E: 778kcal, zsír: 25,3g, tel.zsír: 4,1g, feh.: 34,8g, CH: 102g, Cuk: 0g, Só: 1,5g, Ca: 79,2mg

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