

47. hét	Idős normál	Natív cukormentes	Epekímélő	Gluténmentes, epés
2021.11.22 Hétfő	Csontleves Levesbetét ⁽¹⁾ Piritott csirkemáj ⁽¹⁾ Főtt burgonya Mongol saláta Gyümölcs	Csontleves Levesbetét ⁽¹⁾ Piritott csirkemáj ⁽¹⁾ Főtt burgonya Mongol saláta Gyümölcs	Csontleves Levesbetét ⁽¹⁾ Piritott csirkemáj Főtt burgonya Őszibarack befőtt Gyümölcs	Csontleves Levesbetét GM Piritott csirkemáj Főtt burgonya Őszibarack befőtt Gyümölcs
	E: 817kcal, zsír: 19,1g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 43g, CH: 116,4g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 272,7mg	E: 817kcal, zsír: 19,1g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 43g, CH: 116,4g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 272,7mg	E: 885kcal, zsír: 19g, tel.zsír: 2,9g, feh.: 42,6g, CH: 133,9g, Cuk: 14g, Só: 1,7g, Ca: 248,3mg	E: 870kcal, zsír: 19g, tel.zsír: 3g, feh.: 41,3g, CH: 131,3g, Cuk: 14g, Só: 1,7g, Ca: 247,6mg
2021.11.23 Kedd	Húsgombóc leves ^(1,3) Szilvás gombóc ^(1,3) Fahéj szórás Gyümölcs	Csirkebecsinált leves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Tejbendara ^(1,7) Fahéj szórás Gyümölcs	Csirkebecsinált leves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Tejbendara ^(1,7) Fahéj szórás Gyümölcs	Csirkebecsinált leves ⁽⁹⁾ Levesbetét GM Tejbendara kukoricadarával ⁽⁷⁾ Fahéj szórás Gyümölcs
	E: 1 041kcal, zsír: 28,2g, tel.zsír: 7,9g, feh.: 24,4g, CH: 168g, Cuk: 15g, Só: 4,2g, Ca: 170,9mg	E: 676kcal, zsír: 15,2g, tel.zsír: 3,6g, feh.: 40,4g, CH: 92,9g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 457,3mg	E: 789kcal, zsír: 17,1g, tel.zsír: 3,6g, feh.: 38,7g, CH: 118,5g, Cuk: 28g, Só: 1,4g, Ca: 449,8mg	E: 777kcal, zsír: 18,3g, tel.zsír: 3,9g, feh.: 37,6g, CH: 114g, Cuk: 28g, Só: 1,5g, Ca: 450,9mg
2021.11.24 Szerda	Lebbencsleves ^(1,9) Zöldborsófőzelék ^(1,7) Pulykapörkölt ⁽¹⁾	Reszelt tésztaleves ^(1,9) Tökfőzelék ⁽⁷⁾ Pulykapörkölt	Reszelt tésztaleves ^(1,9) Tökfőzelék ⁽⁷⁾ Pulykapörkölt	Reszelt tésztaleves GM ⁽⁹⁾ Pulykapörkölt Tökfőzelék ⁽⁷⁾
	E: 1 129kcal, zsír: 50,4g, tel.zsír: 4,5g, feh.: 68,4g, CH: 96,1g, Cuk: 10g, Só: 2,7g, Ca: 283,1mg	E: 841kcal, zsír: 37,3g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 57,2g, CH: 65,3g, Cuk: 0g, Só: 3g, Ca: 322,1mg	E: 881kcal, zsír: 37,3g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 57,2g, CH: 75,3g, Cuk: 10g, Só: 3g, Ca: 322,1mg	E: 977kcal, zsír: 41,5g, tel.zsír: 4,2g, feh.: 58,8g, CH: 88,3g, Cuk: 10g, Só: 3g, Ca: 324,5mg
2021.11.25 Csütörtök	Vöröslencse leves Natúr csirke mellfilé Bulgur ⁽¹⁾ Sajtmártás ^(1,7)	Gombakrémleves ⁽⁷⁾ Piritott zsemlekocka ⁽¹⁾ Rizseshús Csalamádé	Gombakrémleves ⁽⁷⁾ Piritott zsemlekocka ⁽¹⁾ Rizseshús Alma befőtt	Gombakrémleves ⁽⁷⁾ Figurás kukorica pehely Rizseshús Alma befőtt
	E: 1 154kcal, zsír: 34,6g, tel.zsír: 11g, feh.: 74,5g, CH: 142,4g, Cuk: 0g, Só: 2,8g, Ca: 414,3mg	E: 1 050kcal, zsír: 41,1g, tel.zsír: 5,4g, feh.: 60,6g, CH: 104,2g, Cuk: 0g, Só: 3,6g, Ca: 250,5mg	E: 1 100kcal, zsír: 41,2g, tel.zsír: 5,4g, feh.: 59,9g, CH: 116,9g, Cuk: 14,6g, Só: 2,1g, Ca: 238,5mg	E: 1 078kcal, zsír: 37,4g, tel.zsír: 3,4g, feh.: 60,2g, CH: 119,4g, Cuk: 14,6g, Só: 2g, Ca: 239,5mg
2021.11.26 Péntek	Zöldséges karfiolleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Hentes tokány ^(1,10) Főtt burgonya	Zöldséges karfiolleves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Parajos tonhal ^(1,4,7) Penne tészta ⁽¹⁾	Zöldséges brokkolileves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Parajos tonhal ^(4,7) Penne tészta ⁽¹⁾	Zöldséges brokkolileves ⁽⁹⁾ Levesbetét GM Parajos tonhal ^(4,7) Tészta köret GM
	E: 989kcal, zsír: 46,4g, tel.zsír: 4,4g, feh.: 34,4g, CH: 105g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 105,3mg	E: 775kcal, zsír: 24g, tel.zsír: 2g, feh.: 29,4g, CH: 109,4g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 178,9mg	E: 770kcal, zsír: 23,7g, tel.zsír: 1,9g, feh.: 29,7g, CH: 108,6g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 231,4mg	E: 831kcal, zsír: 30,2g, tel.zsír: 3g, feh.: 21,9g, CH: 110g, Cuk: 0g, Só: 1,9g, Ca: 233,9mg
2021.11.27 Szombat	Gyümölcs leves ^(1,7) Ázsiai csirkeragu ⁽⁶⁾ Párolt rizs	Gyümölcs leves ⁽⁷⁾ Sült csirkemell Tört burgonya	Gyümölcs leves ⁽⁷⁾ Sült csirkemell Tört burgonya	Gyümölcs leves ⁽⁷⁾ Sült csirkemell Tört burgonya

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. Csillagfürt



Étlap

2021. november 22. - 2021. november 28.

Idősek

	Vitamin saláta	Cékla saláta	Cékla saláta
	E: 849kcal, zsír: 18,9g, tel.zsír: 3,7g, feh.: 36,4g, CH: 129,3g, Cuk: 17,4g, Só: 2,3g, Ca: 235,2mg	E: 648kcal, zsír: 21,3g, tel.zsír: 3,5g, feh.: 35,3g, CH: 77g, Cuk: 0g, Só: 1,6g, Ca: 108,9mg	E: 751kcal, zsír: 21,3g, tel.zsír: 3,5g, feh.: 35,3g, CH: 102,6g, Cuk: 17g, Só: 2,4g, Ca: 97mg
2021.11.28 Vasárnap	Zöldségleves Levesbetét ⁽¹⁾ Rakott burgonya ^(3,6,7) Csemege uborka ⁽¹⁰⁾	Zöldségleves Levesbetét ⁽¹⁾ Rakott burgonya ^(3,6,7) Csemege uborka ⁽¹⁰⁾	Zöldségleves Levesbetét ⁽¹⁾ Francia rakott burgonya ⁽⁷⁾ Meggy kompót
	E: 783kcal, zsír: 35,3g, tel.zsír: 9,5g, feh.: 27,9g, CH: 87g, Cuk: 0g, Só: 3,4g, Ca: 178,7mg	E: 783kcal, zsír: 35,3g, tel.zsír: 9,5g, feh.: 27,9g, CH: 87g, Cuk: 0g, Só: 3,4g, Ca: 178,7mg	E: 938kcal, zsír: 32,3g, tel.zsír: 11,9g, feh.: 28,2g, CH: 131,5g, Cuk: 20g, Só: 2,5g, Ca: 450,4mg
			E: 923kcal, zsír: 32,3g, tel.zsír: 11,9g, feh.: 27g, CH: 128,8g, Cuk: 20g, Só: 2,5g, Ca: 449,7mg

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