

48. hét	Idős normál	Natív cukormentes	Epekímélő	Gluténmentes, epés
2021.11.29 Hétfő	Jókai bableves ^(1,7,9) Túrós csusza ^(1,7) Gyümölcs	Jókai bableves ^(1,7,9) Túrós csusza ^(1,7) Gyümölcs	Virslis kínai kel leves Túrós csusza kefirrel ^(1,7)	Virslis kínai kel leves Túrós csusza kefirrel GM ⁽⁷⁾
	E: 1 027kcal, zsír: 36,6g, tel.zsír: 12,4g, feh.: 48,9g, CH: 122,4g, Cuk: 0g, Só: 2,7g, Ca: 310mg	E: 1 027kcal, zsír: 36,6g, tel.zsír: 12,4g, feh.: 48,9g, CH: 122,4g, Cuk: 0g, Só: 2,7g, Ca: 310mg	E: 793kcal, zsír: 26,9g, tel.zsír: 9,4g, feh.: 39,5g, CH: 98g, Cuk: 0g, Só: 2,3g, Ca: 259,8mg	E: 782kcal, zsír: 27g, tel.zsír: 9,8g, feh.: 31g, CH: 102g, Cuk: 0g, Só: 2,5g, Ca: 263mg
2021.11.30 Kedd	Köménymagleves ⁽¹⁾ Pirított zsemlekočka ⁽¹⁾ Parajmártás ^(1,7) Főtt burgonya 1/2 Főtt tojás ⁽³⁾	Olasz zöldségleves ^(1,9) Parajmártás ^(1,7) Főtt burgonya 1/2 Főtt tojás ⁽³⁾	Olasz zöldségleves ^(1,9) Natúr csirke mellfilé Parajmártás ⁽⁷⁾ Főtt burgonya 1/2	Olasz zöldségleves ⁽⁹⁾ Natúr csirke mellfilé Parajmártás ⁽⁷⁾ Főtt burgonya 1/2
	E: 775kcal, zsír: 36,2g, tel.zsír: 7,2g, feh.: 28,5g, CH: 81,5g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 470,5mg	E: 664kcal, zsír: 25,2g, tel.zsír: 4,4g, feh.: 28,9g, CH: 78,6g, Cuk: 0g, Só: 1,8g, Ca: 524,7mg	E: 765kcal, zsír: 28,8g, tel.zsír: 3,9g, feh.: 44,7g, CH: 80,6g, Cuk: 0g, Só: 2,3g, Ca: 502,8mg	E: 767kcal, zsír: 28,9g, tel.zsír: 4g, feh.: 44,1g, CH: 81g, Cuk: 0g, Só: 2,3g, Ca: 503,1mg
2021.12.01 Szerda	Sertés raguleves Levesbetét ⁽¹⁾ Metélt tészta ⁽¹⁾ Mák szórat Gyümölcs	Sertés raguleves Levesbetét ⁽¹⁾ Metélt tészta ⁽¹⁾ Mák szórat diab. Gyümölcs	Sertés raguleves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Tejbenrizs ⁽⁷⁾ Kakaó szórat Gyümölcs	Sertés raguleves ⁽⁹⁾ Levesbetét GM Tejbenrizs ⁽⁷⁾ Kakaó szórat Gyümölcs
	E: 948kcal, zsír: 30g, tel.zsír: 4,3g, feh.: 36,2g, CH: 131,1g, Cuk: 20g, Só: 1,4g, Ca: 389,5mg	E: 888kcal, zsír: 30g, tel.zsír: 4,3g, feh.: 36,2g, CH: 115,7g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 389,5mg	E: 835kcal, zsír: 17g, tel.zsír: 3,1g, feh.: 32,5g, CH: 134,6g, Cuk: 32,5g, Só: 2,2g, Ca: 430mg	E: 819kcal, zsír: 17g, tel.zsír: 3,2g, feh.: 31,2g, CH: 132g, Cuk: 32,5g, Só: 2,2g, Ca: 429,3mg
2021.12.02 Csütörtök	Daragaluska leves Daragaluska betét ^(1,3) Eszterházy szárnyas ragu ^(1,7,10) Bulgur ⁽¹⁾	Daragaluska leves Daragaluska betét ^(1,3) Eszterházy pulyka tokány ^(7,10) Bulgur ⁽¹⁾	Daragaluska leves Daragaluska betét ^(1,3) Eszterházy pulyka tokány ⁽⁷⁾ Tészta köret ⁽¹⁾	Daragaluska leves Daragaluska betét Eszterházy pulyka tokány ⁽⁷⁾ Tészta köret GM
	E: 940kcal, zsír: 25,8g, tel.zsír: 3,5g, feh.: 53,3g, CH: 125,9g, Cuk: 0g, Só: 2,8g, Ca: 603,2mg	E: 939kcal, zsír: 25,7g, tel.zsír: 3,5g, feh.: 52,8g, CH: 126,6g, Cuk: 0g, Só: 2,8g, Ca: 602,2mg	E: 1 055kcal, zsír: 31,8g, tel.zsír: 4g, feh.: 54,7g, CH: 134,4g, Cuk: 0g, Só: 3,2g, Ca: 589,5mg	E: 1 068kcal, zsír: 31,9g, tel.zsír: 4,3g, feh.: 47g, CH: 138,5g, Cuk: 0g, Só: 3,4g, Ca: 589,8mg
2021.12.03 Péntek	Csurgatott tojásleves ^(1,3) Rántott tengeri halfilé sütőben sütvé ^(1,3,4) Párolt rizs Tartármártás ^(3,7,10)	Csurgatott tojásleves GM ⁽³⁾ Rántott tengeri halfilé sütőben sütvé ^(1,3,4) Párolt rizs Tartármártás ^(3,7,10)	Rántott leves Pirított zsemlekočka ⁽¹⁾ Paprikás burgonya Főtt bécsi virsli Cékla saláta	Rántott leves Figurás kukorica pehely Paprikás burgonya Főtt bécsi virsli Cékla saláta
	E: 791kcal, zsír: 29,4g, tel.zsír: 5,1g, feh.: 29,6g, CH: 99,1g, Cuk: 1g, Só: 3,9g, Ca: 95,4mg	E: 785kcal, zsír: 29,2g, tel.zsír: 5,1g, feh.: 28,9g, CH: 99,2g, Cuk: 0g, Só: 3,9g, Ca: 93,9mg	E: 843kcal, zsír: 43,2g, tel.zsír: 11,8g, feh.: 23,6g, CH: 88,8g, Cuk: 0g, Só: 3,4g, Ca: 91,9mg	E: 820kcal, zsír: 39,4g, tel.zsír: 9,8g, feh.: 23,9g, CH: 91,3g, Cuk: 0g, Só: 3,3g, Ca: 92,9mg
2021.12.04 Szombat	Paradicsomleves ^(1,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Tarhonyás hús ⁽¹⁾	Paradicsomleves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Tarhonyás hús ⁽¹⁾	Paradicsomleves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Tarhonyás hús ⁽¹⁾	Paradicsomleves ⁽⁹⁾ Levesbetét GM Tarhonyás hús GM

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 29. - 2021. december 5.

Idősek

	Csalamádé	Csalamádé	Alma befőtt	Alma befőtt
	E: 694kcal, zsír: 16,7g, tel.zsír: 2g, feh.: 19g, CH: 115,5g, Cuk: 6g, Só: 2,6g, Ca: 62,1mg	E: 669kcal, zsír: 16,6g, tel.zsír: 2g, feh.: 18,6g, CH: 110,3g, Cuk: 0g, Só: 2,6g, Ca: 61,1mg	E: 743kcal, zsír: 16,7g, tel.zsír: 2g, feh.: 17,8g, CH: 129g, Cuk: 20,6g, Só: 1,1g, Ca: 49,1mg	E: 914kcal, zsír: 25,3g, tel.zsír: 2,1g, feh.: 31,1g, CH: 130,7g, Cuk: 20,6g, Só: 1,4g, Ca: 68,5mg
2021.12.05 Vasárnap	Csontleves Levesbetét ⁽¹⁾ Rántott sertésszelet ^(1,3) Petrezselymes burgonya Kovászos uborka ⁽¹⁾	Sárgabarack krémleves ⁽⁷⁾ Rántott sertésszelet ^(1,3) Petrezselymes burgonya Kovászos uborka ⁽¹⁾	Sárgabarack krémleves ⁽⁷⁾ Petrezselymes burgonya Natúr sertésborda Cékla saláta	Sárgabarack krémleves ⁽⁷⁾ Petrezselymes burgonya Natúr sertésborda Cékla saláta
	E: 753kcal, zsír: 28,7g, tel.zsír: 3g, feh.: 27,7g, CH: 94g, Cuk: 0g, Só: 3,3g, Ca: 196,8mg	E: 764kcal, zsír: 29,9g, tel.zsír: 3g, feh.: 23,5g, CH: 97,7g, Cuk: 0g, Só: 3,1g, Ca: 69,4mg	E: 902kcal, zsír: 26,4g, tel.zsír: 1,5g, feh.: 32,3g, CH: 130,1g, Cuk: 39,8g, Só: 2,7g, Ca: 112,4mg	E: 902kcal, zsír: 26,4g, tel.zsír: 1,5g, feh.: 32,3g, CH: 130,1g, Cuk: 39,8g, Só: 2,7g, Ca: 112,4mg

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