

70 évtől

Hétfő

2021.05.24.

Kedd

2021.05.25.

Szerda

2021.05.26.

Csütörtök

2021.05.27.

Péntek

2021.05.28.

Ebéd

-Daragaluska leves (G, T)
 -Sárgarépás halkrokket (H, G)
 -Finomfőzelék (L, G)

S:6,4, E:1 217,0, ZS:27,5, T:0,3, F:46,9,
 CH:195,1, C:13,2, Ca:103,1

-Húsleves májjal dúsítva (Z)
 -Főtt hús
 -Vadas mártás (L, Z, G, M)
 -Főtt burgonya

S:4,4, E:721,0, ZS:22,5, T:2,4, F:45,6,
 CH:81,3, C:4,8, Ca:162,6

-Almaleves (L, G)
 -Hawaii csirkemell (L)
 -Bulgur (G, O)

S:2,6, E:908,0, ZS:31,4, T:2,6, F:58,2,
 CH:87,5, C:1,6, Ca:282,5

-Lencseleves (G, M, L)
 -Rántott pulykamell (G, T)
 -Párolt rizs
 -Joghurtos vitaminsaláta (L)

S:3,2, E:965,0, ZS:31,9, T:1,6, F:52,4,
 CH:109,2, C:4,7, Ca:112,8

Összesen

S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0,
 CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

S:6,4, E:1 217,0, ZS:27,5, T:0,3, F:46,9,
 CH:195,1, C:13,2, Ca:103,1

S:4,4, E:721,0, ZS:22,5, T:2,4, F:45,6,
 CH:81,3, C:4,8, Ca:162,6

S:2,6, E:908,0, ZS:31,4, T:2,6, F:58,2,
 CH:87,5, C:1,6, Ca:282,5

S:3,2, E:965,0, ZS:31,9, T:1,6, F:52,4,
 CH:109,2, C:4,7, Ca:112,8

Jó étvágyat!**Jelmagyarázat:**

S: só (g) E: energia (kcal)
 ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g)
 F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g)
 C: cukor (g) Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia C: csillagfűrt
 L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár P: puhatestűek
 T: tojás, fehérje H: halak S: szezámag
 F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kén-dioxid

70 évtől

Hétfő

2021.05.31.

Kedd

2021.06.01.

Szerda

2021.06.02.

Csütörtök

2021.06.03.

Péntek

2021.06.04.

Ebéd

-Babgulyás (G)
-Diós metélt (G, T, D)

S:3,7, E:1 064,0, ZS:42,5, T:1,4, F:38,1,
CH:133,5, C:2,5, Ca:109,8

-Hagymaleves (L, G, T)
-Rakott karfiol (L)

S:3,6, E:664,0, ZS:31,2, T:3,4, F:29,6,
CH:60,7, C:7,9, Ca:93,6

-Zöldborsóleves (G)
-Tarhonyás hús sertésből (G, T)
-Vegyes vágott savanyúság (M, K)
-Alma

S:3,6, E:778,0, ZS:26,6, T:0,0, F:34,0,
CH:87,2, C:1,4, Ca:44,8

-Paradicsomleves (G, Z, T)
-Palermói csirkemell (L)
-Petrezselymes bulgur (G, O)

S:5,5, E:761,0, ZS:28,3, T:0,2, F:50,2,
CH:74,0, C:2,9, Ca:227,3

-Tejfölös karalábéleves (L, G)
-Ketchupos csirkecomb
-Párolt rizs

S:4,3, E:565,0, ZS:26,2, T:0,3, F:31,0,
CH:48,6, C:5,5, Ca:31,7

Összesen

S:3,7, E:1 064,0, ZS:42,5, T:1,4, F:38,1,
CH:133,5, C:2,5, Ca:109,8

S:3,6, E:664,0, ZS:31,2, T:3,4, F:29,6,
CH:60,7, C:7,9, Ca:93,6

S:3,6, E:778,0, ZS:26,6, T:0,0, F:34,0,
CH:87,2, C:1,4, Ca:44,8

S:5,5, E:761,0, ZS:28,3, T:0,2, F:50,2,
CH:74,0, C:2,9, Ca:227,3

S:4,3, E:565,0, ZS:26,2, T:0,3, F:31,0,
CH:48,6, C:5,5, Ca:31,7

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g) E: energia (kcal)
ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g)
F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g)
C: cukor (g) Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia
L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár C: csillagfűrt
T: tojás, fehérje H: halak S: szezámag P: puhatestűek
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid