

70 évtől

Hétfő

2021.07.05.

Kedd

2021.07.06.

Szerda

2021.07.07.

Csütörtök

2021.07.08.

Péntek

2021.07.09.

Ebéd

-Nyírségi gombóclevés (L, Z, G, T)  
-Fokhagymás halfilé (G)  
-Petrezselymes burgonya  
-Uborkasaláta

S:4,3, E:809,0, ZS:37,3, T:2,4, F:33,3,  
CH:82,9, C:2,5, Ca:122,6

-Magyaros karalábélevés (G, T)  
-Zöldbabfőzelék (L, G)  
-Vagdaltszelet sertéshúsból (G, T)

S:3,5, E:602,0, ZS:26,3, T:1,9, F:31,7,  
CH:58,2, C:2,1, Ca:31,5

-Székelygulyás (L, G)  
-Császármorzsa (L, G, T)  
-Alma

S:2,4, E:964,0, ZS:27,5, T:5,7, F:40,8,  
CH:125,1, C:3,9, Ca:71,9

-Burgonyagombóc leves (G, T)  
-Dubarry csirkemell (L, G, T)  
-Bulgur (G, O)

S:4,1, E:853,0, ZS:33,8, T:3,2, F:56,6,  
CH:77,2, C:1,5, Ca:127,4

-Alföldi zöldséglevés  
-Hentestokány (G)  
-Galuska (G, T)  
-Káposztasaláta

S:3,7, E:786,0, ZS:31,1, T:0,0, F:37,3,  
CH:85,6, C:1,7, Ca:85,9

Összesen

S:4,3, E:809,0, ZS:37,3, T:2,4, F:33,3,  
CH:82,9, C:2,5, Ca:122,6

S:3,5, E:602,0, ZS:26,3, T:1,9, F:31,7,  
CH:58,2, C:2,1, Ca:31,5

S:2,4, E:964,0, ZS:27,5, T:5,7, F:40,8,  
CH:125,1, C:3,9, Ca:71,9

S:4,1, E:853,0, ZS:33,8, T:3,2, F:56,6,  
CH:77,2, C:1,5, Ca:127,4

S:3,7, E:786,0, ZS:31,1, T:0,0, F:37,3,  
CH:85,6, C:1,7, Ca:85,9

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  
L: laktóz, tej, tejtermékek  
T: tojás, fehérje  
F: földimogyoró

Z: zeller  
R: rákfélék  
H: halak  
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia  
M: mustár  
S: szezámag  
K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek

70 évtől

Hétfő

2021.07.12.

Kedd

2021.07.13.

Szerda

2021.07.14.

Csütörtök

2021.07.15.

Péntek

2021.07.16.

Ebéd

-Francia hagymaleves (L, G)  
-Rántott camembert  
áfonyalekvárral (L, G, T)  
-Párolt rizs

S:3,0, E:938,0, ZS:52,6, T:4,1, F:40,5,  
CH:70,6, C:3,1, Ca:237,1

-Zöldborsóleves (G)  
-Rakott burgonya kolbásszal  
(T, L)

S:3,9, E:786,0, ZS:39,2, T:3,2, F:29,1,  
CH:73,8, C:2,2, Ca:80,9

-Zellerkrémleves (L, G)  
-Töltött káposzta (L, T, G)  
-Gyümölcszelet

S:2,8, E:702,0, ZS:20,9, T:4,1, F:26,4,  
CH:51,8, C:3,0, Ca:38,5

-Húsleves (Z)  
-Főtt hús  
-Kapormártás (L, G)  
-Tésztaköret (G, T)

S:4,1, E:800,0, ZS:30,4, T:1,6, F:49,9,  
CH:78,1, C:1,8, Ca:71,7

-Zöldségleves (G)  
-Sárgaborsó főzelék (G)  
-Sült csirkemáj

S:3,6, E:777,0, ZS:29,5, T:0,0, F:48,1,  
CH:77,0, C:1,7, Ca:68,9

Összesen

S:3,0, E:938,0, ZS:52,6, T:4,1, F:40,5,  
CH:70,6, C:3,1, Ca:237,1

S:3,9, E:786,0, ZS:39,2, T:3,2, F:29,1,  
CH:73,8, C:2,2, Ca:80,9

S:2,8, E:702,0, ZS:20,9, T:4,1, F:26,4,  
CH:51,8, C:3,0, Ca:38,5

S:4,1, E:800,0, ZS:30,4, T:1,6, F:49,9,  
CH:78,1, C:1,8, Ca:71,7

S:3,6, E:777,0, ZS:29,5, T:0,0, F:48,1,  
CH:77,0, C:1,7, Ca:68,9

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  
L: laktóz, tej, tejtermékek  
T: tojás, fehérje  
F: földimogyoró

Z: zeller  
R: rákfélék  
H: halak  
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia  
M: mustár  
S: szezámag  
K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek