

70 évtől

Hétfő

2021.11.22.

Kedd

2021.11.23.

Szerda

2021.11.24.

Csütörtök

2021.11.25.

Péntek

2021.11.26.

Ebéd

-Sertésraguleves (Z)  
-Sárgarépas halkrokkett (H, G)  
-Zöldborsófőzelék (G, L)

S:3,9, E:743,0, ZS:26,2, T:0,0, F:49,5,  
CH:72,3, C:3,6, Ca:93,7

-Magyaros karalábéleves (G, T)  
-Rakott zöldség (G, L, T, Z, O, M)  
-Körte

S:3,1, E:720,0, ZS:39,9, T:0,4, F:25,8,  
CH:64,7, C:17,0, Ca:41,4

-Húsleves (Z)  
-Főtt hús  
-Meggymártás (L, G)  
-Pirított dara (G)

S:3,7, E:831,0, ZS:26,5, T:2,4, F:47,0,  
CH:97,4, C:2,3, Ca:121,3

-Alföldi zöldségleves  
-Hentestokány sertéshúsból (G)  
-Tésztaköret (G, T)  
-Csemege uborka

S:3,7, E:763,0, ZS:26,5, T:0,0, F:37,5,  
CH:89,1, C:5,7, Ca:50,1

-Zöldborsóleves (G)  
-Mustáros csirkemell (L, M)  
-Párolt rizs sárgaréppával

S:2,9, E:869,0, ZS:40,0, T:5,1, F:41,9,  
CH:79,9, C:4,8, Ca:63,5

Összesen

S:3,9, E:743,0, ZS:26,2, T:0,0, F:49,5,  
CH:72,3, C:3,6, Ca:93,7

S:3,1, E:720,0, ZS:39,9, T:0,4, F:25,8,  
CH:64,7, C:17,0, Ca:41,4

S:3,7, E:831,0, ZS:26,5, T:2,4, F:47,0,  
CH:97,4, C:2,3, Ca:121,3

S:3,7, E:763,0, ZS:26,5, T:0,0, F:37,5,  
CH:89,1, C:5,7, Ca:50,1

S:2,9, E:869,0, ZS:40,0, T:5,1, F:41,9,  
CH:79,9, C:4,8, Ca:63,5

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**

2021.11.29.

**Kedd**

2021.11.30.

**Szerda**

2021.12.01.

**Csütörtök**

2021.12.02.

**Péntek**

2021.12.03.

**Ebéd**

-Kolbászos burgonyaleves (G)  
-Ördög gombóc (G, L, T)  
-Erdei gyümölcsöntet

S:1,6, E:698,0, ZS:31,8, T:1,5, F:22,0,  
CH:79,4, C:11,1, Ca:118,3

-Francia hagymaleves (L, G)  
-Tavaszi rizses hús  
-Körte

S:4,6, E:812,0, ZS:33,6, T:5,4, F:33,5,  
CH:91,4, C:15,5, Ca:236,3

-Májgombóclevés (T, G)  
-Bolognai spagetti (G, T, L)  
-Alma

S:4,4, E:832,0, ZS:30,6, T:0,0, F:40,7,  
CH:86,2, C:9,8, Ca:167,8

-Rántott leves (G)  
-Tejszínes gombás csirkeragu (G, L)  
-Petrezselymes bulgur (G, O)  
-Csemege uborka

S:3,2, E:727,0, ZS:28,7, T:0,2, F:43,5,  
CH:65,8, C:3,7, Ca:40,2

-Vajgaluska leves (G, T)  
-Rántott hús (G, T)  
-Burgonyapüré (L)  
-Vegyes vágott savanyúság (M, K)

S:3,8, E:851,0, ZS:29,5, T:4,2, F:44,3,  
CH:98,0, C:2,6, Ca:63,6

**Összesen**

S:1,6, E:698,0, ZS:31,8, T:1,5, F:22,0,  
CH:79,4, C:11,1, Ca:118,3

S:4,6, E:812,0, ZS:33,6, T:5,4, F:33,5,  
CH:91,4, C:15,5, Ca:236,3

S:4,4, E:832,0, ZS:30,6, T:0,0, F:40,7,  
CH:86,2, C:9,8, Ca:167,8

S:3,2, E:727,0, ZS:28,7, T:0,2, F:43,5,  
CH:65,8, C:3,7, Ca:40,2

S:3,8, E:851,0, ZS:29,5, T:4,2, F:44,3,  
CH:98,0, C:2,6, Ca:63,6

**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