

70 évtől

Hétfő

2021.06.07.

Kedd

2021.06.08.

Szerda

2021.06.09.

Csütörtök

2021.06.10.

Péntek

2021.06.11.

Ebéd

-Palócleves (L, G, T)
 -Rántott halfilé (G, T)
 -Majonézes kukoricasaláta (M, L, T)
 -Kuszkusz

S:4,2, E:1 152,0, ZS:36,8, T:7,8, F:51,2,
 CH:142,4, C:5,1, Ca:137,5

-Magyaros zöldbableves (G, Z)
 -Tökfőzelék (G, L)
 -Vagdalt pogácsa (G, T)

S:3,4, E:716,0, ZS:31,3, T:2,4, F:35,3,
 CH:71,8, C:2,7, Ca:155,5

-Gombakrémleves (L)
 -Lasagne (G, L, T)

S:4,2, E:772,0, ZS:25,4, T:0,0, F:40,0,
 CH:83,5, C:1,7, Ca:144,3

-Csirkegulyás
 -Ördög gombóc (G, L, T)

S:2,6, E:711,0, ZS:26,5, T:1,7, F:40,7,
 CH:77,2, C:9,4, Ca:158,7

-Tojásleves, csurgatott (T, G)
 -Lecsós csirkemáj
 -Párolt rizs

S:4,0, E:567,0, ZS:28,3, T:0,2, F:31,7,
 CH:51,1, C:2,7, Ca:12,2

Összesen

S:4,2, E:1 152,0, ZS:36,8, T:7,8, F:51,2,
 CH:142,4, C:5,1, Ca:137,5

S:3,4, E:716,0, ZS:31,3, T:2,4, F:35,3,
 CH:71,8, C:2,7, Ca:155,5

S:4,2, E:772,0, ZS:25,4, T:0,0, F:40,0,
 CH:83,5, C:1,7, Ca:144,3

S:2,6, E:711,0, ZS:26,5, T:1,7, F:40,7,
 CH:77,2, C:9,4, Ca:158,7

S:4,0, E:567,0, ZS:28,3, T:0,2, F:31,7,
 CH:51,1, C:2,7, Ca:12,2

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: szezámig
 F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kén-dioxid

P: puhatestűek

70 évtől

Hétfő

2021.06.14.

Kedd

2021.06.15.

Szerda

2021.06.16.

Csütörtök

2021.06.17.

Péntek

2021.06.18.

Ebéd

-Hamis halászlé (G, T)
-Parajfőzelék (L, G)
-Főtt kemény tojás (T)

S:3,6, E:702,0, ZS:20,8, T:0,0, F:35,0,
CH:89,6, C:0,1, Ca:352,4

-Sertésraguleves (Z)
-Milánói makaróni (G, T, L)

S:4,1, E:903,0, ZS:39,6, T:0,0, F:48,8,
CH:81,1, C:3,3, Ca:203,3

-Zöldségkrémleves (Z, G, L)
-Gyros pitával (L)

S:3,4, E:794,0, ZS:30,7, T:1,6, F:67,8,
CH:51,2, C:2,1, Ca:200,9

-Gyümölcsleves (L)
-Tavaszi rizses hús
-Káposztasaláta

S:3,1, E:704,0, ZS:17,0, T:1,2, F:24,4,
CH:101,1, C:5,6, Ca:69,5

-Paradicsomleves (G, Z, T)
-Mustáros csirkemell (L, M)
-Burgonyapüré (L)

S:4,2, E:775,0, ZS:28,4, T:9,7, F:44,6,
CH:82,2, C:3,9, Ca:88,0

Összesen

S:3,6, E:702,0, ZS:20,8, T:0,0, F:35,0,
CH:89,6, C:0,1, Ca:352,4

S:4,1, E:903,0, ZS:39,6, T:0,0, F:48,8,
CH:81,1, C:3,3, Ca:203,3

S:3,4, E:794,0, ZS:30,7, T:1,6, F:67,8,
CH:51,2, C:2,1, Ca:200,9

S:3,1, E:704,0, ZS:17,0, T:1,2, F:24,4,
CH:101,1, C:5,6, Ca:69,5

S:4,2, E:775,0, ZS:28,4, T:9,7, F:44,6,
CH:82,2, C:3,9, Ca:88,0

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, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek