

70 évtől

Hétfő

2021.09.27.

Kedd

2021.09.28.

Szerda

2021.09.29.

Csütörtök

2021.09.30.

Péntek

2021.10.01.

Ebéd

-Lencseleves kolbásszal (L, G, M, T)
-Szilvás gombóc (G, L)

S:3,1, E:955,0, ZS:31,8, T:2,4, F:37,0,
CH:122,7, C:50,7, Ca:71,1

-Tejfölös karalábéleves (L, G)
-Kelkáposzta főzelék (G)
-Vagdalt pogácsa (G, T)

S:4,2, E:626,0, ZS:30,4, T:2,4, F:29,9,
CH:57,0, C:1,4, Ca:131,8

-Paradicsomleves (G, Z, T)
-Zöldségágyon párolt sertésszelet (G)
-Burgonyakroket (T, G)
-Szőlő (O)

S:2,9, E:995,0, ZS:24,1, T:0,1, F:40,3,
CH:148,9, C:7,6, Ca:69,6

-Magyaros gombaleves (G, Z)
-Tavaszi rizses pulyka
-Csemege uborka

S:4,5, E:765,0, ZS:30,6, T:0,0, F:33,2,
CH:83,8, C:4,6, Ca:46,5

-Fokhagyma krémleves (G, L, T)
-Gyros pitával (L)
-Alma

S:3,2, E:868,0, ZS:29,2, T:0,0, F:67,4,
CH:58,2, C:0,1, Ca:158,6

Összesen

S:3,1, E:955,0, ZS:31,8, T:2,4, F:37,0,
CH:122,7, C:50,7, Ca:71,1

S:4,2, E:626,0, ZS:30,4, T:2,4, F:29,9,
CH:57,0, C:1,4, Ca:131,8

S:2,9, E:995,0, ZS:24,1, T:0,1, F:40,3,
CH:148,9, C:7,6, Ca:69,6

S:4,5, E:765,0, ZS:30,6, T:0,0, F:33,2,
CH:83,8, C:4,6, Ca:46,5

S:3,2, E:868,0, ZS:29,2, T:0,0, F:67,4,
CH:58,2, C:0,1, Ca:158,6

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: szezám

K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt

P: puhatestűek

70 évtől

Hétfő

2021.10.04.

Kedd

2021.10.05.

Szerda

2021.10.06.

Csütörtök

2021.10.07.

Péntek

2021.10.08.

Ebéd

-Frankfurti leves (L, G)
-Gránátos kocka (G, T)
-Csemege uborka

S:3,4, E:962,0, ZS:49,0, T:1,6, F:31,4,
CH:94,1, C:3,9, Ca:87,4

-Magyaros zöldbableves (G, Z)
-Lasagne (G, L, T)

S:3,5, E:754,0, ZS:29,4, T:0,0, F:35,9,
CH:83,6, C:2,7, Ca:201,5

-Húsleves májjal dúsítva (Z)
-Rizsfelfújt (L, T, G)

S:3,7, E:763,0, ZS:14,8, T:2,3, F:32,7,
CH:120,0, C:11,3, Ca:67,9

-Paraj krémleves (L, G, T)
-Dubarry csirkemell (L, G, T)
-Petrezselymes bulgur (G, O)
-Alma

S:4,6, E:908,0, ZS:34,7, T:4,1, F:57,7,
CH:74,2, C:1,1, Ca:300,9

-Csontleves tésztával (Z, G, T)
-Brassói aprópecsenye
-Uborkasaláta

S:4,0, E:712,0, ZS:21,8, T:0,0, F:33,4,
CH:92,4, C:1,4, Ca:86,1

Összesen

S:3,4, E:962,0, ZS:49,0, T:1,6, F:31,4,
CH:94,1, C:3,9, Ca:87,4

S:3,5, E:754,0, ZS:29,4, T:0,0, F:35,9,
CH:83,6, C:2,7, Ca:201,5

S:3,7, E:763,0, ZS:14,8, T:2,3, F:32,7,
CH:120,0, C:11,3, Ca:67,9

S:4,6, E:908,0, ZS:34,7, T:4,1, F:57,7,
CH:74,2, C:1,1, Ca:300,9

S:4,0, E:712,0, ZS:21,8, T:0,0, F:33,4,
CH:92,4, C:1,4, Ca:86,1

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