

70 évtől

Hétfő

2021.09.13.

Kedd

2021.09.14.

Szerda

2021.09.15.

Csütörtök

2021.09.16.

Péntek

2021.09.17.

Ebéd

-Olasz zöldségleves (G, T, Z)  
-Brokkolis-tonhalas tészta (H, L, G, T)  
-Gyümölcsszelet

S:3,0, E:995,0, ZS:32,8, T:1,7, F:34,8,  
CH:100,3, C:2,9, Ca:205,8

-Tejfölös karalábéleves (L, G)  
-Paradicsomos húsgombóc (T, G)  
-Főtt burgonya

S:4,1, E:705,0, ZS:17,0, T:0,3, F:31,3,  
CH:102,6, C:2,5, Ca:59,1

-Sajtkrémleves (L, G)  
-Chilis bab  
-Teljes kiőrlésű kenyér (G, L, T)  
-Alma

S:5,1, E:822,0, ZS:31,9, T:0,2, F:44,3,  
CH:60,9, C:5,6, Ca:227,8

-Körteleves (L, G)  
-Mézes-mustáros csirkemell (M)  
-Bulgur (G, O)

S:3,3, E:749,0, ZS:17,3, T:5,9, F:41,7,  
CH:104,5, C:1,9, Ca:36,8

-Lencseleves (G, M, L)  
-Bakonyi ragu csirkehúsból (L, G)  
-Tésztaköret (G, T)  
-Csemege uborka

S:4,2, E:1 043,0, ZS:32,4, T:4,0, F:56,8,  
CH:123,4, C:6,2, Ca:142,3

Összesen

S:3,0, E:995,0, ZS:32,8, T:1,7, F:34,8,  
CH:100,3, C:2,9, Ca:205,8

S:4,1, E:705,0, ZS:17,0, T:0,3, F:31,3,  
CH:102,6, C:2,5, Ca:59,1

S:5,1, E:822,0, ZS:31,9, T:0,2, F:44,3,  
CH:60,9, C:5,6, Ca:227,8

S:3,3, E:749,0, ZS:17,3, T:5,9, F:41,7,  
CH:104,5, C:1,9, Ca:36,8

S:4,2, E:1 043,0, ZS:32,4, T:4,0, F:56,8,  
CH:123,4, C:6,2, Ca:142,3

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**

2021.09.20.

**Kedd**

2021.09.21.

**Szerda**

2021.09.22.

**Csütörtök**

2021.09.23.

**Péntek**

2021.09.24.

**Ebéd**

-Magyaros zöldbableves (G, Z, T)  
-Fokhagymás halfilé (G)  
-Petrezselymes burgonya  
-Csemege uborka

S:4,8, E:711,0, ZS:25,8, T:0,0, F:18,6,  
CH:98,7, C:4,2, Ca:103,6

-Karfiolkrémleves (L)  
-Milánói makaróni (G, T, L)

S:4,0, E:709,0, ZS:38,3, T:2,4, F:30,8,  
CH:56,0, C:3,3, Ca:177,0

-Újházi tyúkhúsleves (Z, G, T)  
-Diós guba (D, G, L)  
-Szilva (Besztercei)

S:2,0, E:930,0, ZS:32,6, T:3,0, F:46,0,  
CH:116,9, C:4,8, Ca:131,5

-Csontleves (Z, G, T)  
-Rántott csirkemell (G, T)  
-Párolt rizs sárgarépával

S:3,4, E:899,0, ZS:26,5, T:0,0, F:45,4,  
CH:115,8, C:4,5, Ca:54,9

-Tojásleves, csurgatott (T, G)  
-Zöldborsófőzelék (G, L)  
-Sült csirkecomb

S:3,8, E:731,0, ZS:38,8, T:0,0, F:45,6,  
CH:41,2, C:0,0, Ca:10,7

**Összesen**

S:4,8, E:711,0, ZS:25,8, T:0,0, F:18,6,  
CH:98,7, C:4,2, Ca:103,6

S:4,0, E:709,0, ZS:38,3, T:2,4, F:30,8,  
CH:56,0, C:3,3, Ca:177,0

S:2,0, E:930,0, ZS:32,6, T:3,0, F:46,0,  
CH:116,9, C:4,8, Ca:131,5

S:3,4, E:899,0, ZS:26,5, T:0,0, F:45,4,  
CH:115,8, C:4,5, Ca:54,9

S:3,8, E:731,0, ZS:38,8, T:0,0, F:45,6,  
CH:41,2, C:0,0, Ca:10,7

**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  
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