

70 évtől	Hétfő 2022.01.31.	Kedd 2022.02.01.	Szerda 2022.02.02.	Csütörtök 2022.02.03.	Péntek 2022.02.04.
<b>Ebéd</b>	-Brokkolikrémleves (G, L) -Fokhagymás halfilé (G) -Zelleres törtburgonya (Z) -Alma	-Daragaluska leves (G, T) -Sertéspörkölt -Tésztaköret (G, T) -Csemege uborka	-Tojásleves, csurgatott (T, G) -Rakott karfiol sertéshússal (L) -Gyümölesszelet	-Magyaros karalábéleves (G, T) -Gombás csirkeragu (G) -Petrezselymes bulgur (G, O)	-Májgombócleves (T, G) -Sült csirkemell -Zöldbabfőzelék (L, G) -Teljes kiőrlésű kenyér (G, L, T)
	S:3,0, E:454,0, ZS:13,1, T:0,1, F:12,2, CH:56,3, C:1,0, Ca:32,1	S:5,2, E:857,0, ZS:33,7, T:0,0, F:41,5, CH:95,3, C:5,5, Ca:45,7	S:2,2, E:838,0, ZS:36,2, T:0,4, F:31,8, CH:57,2, C:7,9, Ca:72,0	S:6,5, E:635,0, ZS:22,4, T:0,2, F:37,6, CH:69,3, C:1,5, Ca:62,6	S:4,7, E:774,0, ZS:33,3, T:2,0, F:51,4, CH:66,2, C:3,0, Ca:119,6
<b>Összesen</b>	S:3,0, E:454,0, ZS:13,1, T:0,1, F:12,2, CH:56,3, C:1,0, Ca:32,1	S:5,2, E:857,0, ZS:33,7, T:0,0, F:41,5, CH:95,3, C:5,5, Ca:45,7	S:2,2, E:838,0, ZS:36,2, T:0,4, F:31,8, CH:57,2, C:7,9, Ca:72,0	S:6,5, E:635,0, ZS:22,4, T:0,2, F:37,6, CH:69,3, C:1,5, Ca:62,6	S:4,7, E:774,0, ZS:33,3, T:2,0, F:51,4, CH:66,2, C:3,0, Ca:119,6

## 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 Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia C: csillagfűrt  
L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár P: puhatestűek  
T: tojás, fehérje H: halak S: szezám  
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid

70 évtől	Hétfő 2022.02.07.	Kedd 2022.02.08.	Szerda 2022.02.09.	Csütörtök 2022.02.10.	Péntek 2022.02.11.
<b>Ebéd</b>	-Lencsegulyás (G) -Mákos metélt (G, T) -Alma	-Almaleves (L, G) -Paprikás burgonya kolbásszal -Teljes kiőrlésű kenyér (G, L, T)	-Póréhagyma krémleves (G, L, T) -Bolognai spagetti (G, T, L) -Körte	-Húsleves (Z) -Főtt hús -Vadas mártás (L, Z, G, M) -Zsemlegombóc (G, T)	-Zöldborsóleves (G) -Párizsi sertésszelet (T, G, L) -Burgonyapüré (L) -Uborkasaláta
	S:3,2, E:1 000,0, ZS:33,7, T:1,5, F:39,9, CH:117,4, C:3,4, Ca:363,5	S:4,0, E:705,0, ZS:20,8, T:2,5, F:20,5, CH:102,8, C:2,3, Ca:66,8	S:3,5, E:949,0, ZS:30,4, T:0,0, F:38,0, CH:124,6, C:22,8, Ca:139,9	S:19,5, E:2 958,0, ZS:40,5, T:2,4, F:121,7, CH:510,4, C:4,8, Ca:311,2	S:5,3, E:849,0, ZS:35,0, T:4,0, F:40,0, CH:87,3, C:1,0, Ca:55,9
<b>Összesen</b>	S:3,2, E:1 000,0, ZS:33,7, T:1,5, F:39,9, CH:117,4, C:3,4, Ca:363,5	S:4,0, E:705,0, ZS:20,8, T:2,5, F:20,5, CH:102,8, C:2,3, Ca:66,8	S:3,5, E:949,0, ZS:30,4, T:0,0, F:38,0, CH:124,6, C:22,8, Ca:139,9	S:19,5, E:2 958,0, ZS:40,5, T:2,4, F:121,7, CH:510,4, C:4,8, Ca:311,2	S:5,3, E:849,0, ZS:35,0, T:4,0, F:40,0, CH:87,3, C:1,0, Ca:55,9

## Jó étvágyat!

## Jelmagyarázat:

S: só (g)  
ZS: zsír (g)  
F: fehérje (g)  
C: cukor (g)

E: energia (kcal)  
T: telített zsírsav (g)  
CH: szénhidrát (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, kéndioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek