

70 évtől

Hétfő

2022.04.25.

Kedd

2022.04.26.

Szerda

2022.04.27.

Csütörtök

2022.04.28.

Péntek

2022.04.29.

Ebéd

-Szárzabableves (Z)  
-Csőben sült szalonnás sajtos  
makaróni (G, T, L)

S:2,9, E:841,0, ZS:32,9, T:4,9, F:32,8,  
CH:100,4, C:2,1, Ca:176,9

-Sertésraguleves (Z)  
-Parajfőzelék (L, G)  
-Főtt kemény tojás (T)  
-Teljes kiőrlésű kenyér (G, L,  
T)  
-Alma

S:4,2, E:767,0, ZS:29,3, T:0,1, F:45,4,  
CH:65,5, C:1,5, Ca:391,0

-Körteleves (L, G)  
-Rakott karfiol sertéshússal  
(L)  
-Gyümölesszelet

S:1,6, E:909,0, ZS:27,5, T:5,6, F:30,4,  
CH:88,5, C:2,4, Ca:34,4

-Zöldborsóleves (G)  
-Palermói csirkemell (L)  
-Bulgur (G, O)

S:5,2, E:900,0, ZS:38,2, T:0,2, F:56,8,  
CH:77,4, C:1,6, Ca:264,7

-Brokkolikrémleves (G, L)  
-Brassói aprópecsenye  
-Uborkasaláta

S:2,8, E:765,0, ZS:31,6, T:0,1, F:32,4,  
CH:79,1, C:0,9, Ca:52,6

Összesen

S:2,9, E:841,0, ZS:32,9, T:4,9, F:32,8,  
CH:100,4, C:2,1, Ca:176,9

S:4,2, E:767,0, ZS:29,3, T:0,1, F:45,4,  
CH:65,5, C:1,5, Ca:391,0

S:1,6, E:909,0, ZS:27,5, T:5,6, F:30,4,  
CH:88,5, C:2,4, Ca:34,4

S:5,2, E:900,0, ZS:38,2, T:0,2, F:56,8,  
CH:77,4, C:1,6, Ca:264,7

S:2,8, E:765,0, ZS:31,6, T:0,1, F:32,4,  
CH:79,1, C:0,9, Ca:52,6

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, kéndioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek

70 évtől	Hétfő 2022.05.02.	Kedd 2022.05.03.	Szerda 2022.05.04.	Csütörtök 2022.05.05.	Péntek 2022.05.06.
<b>Ebéd</b>	-Francia hagymaleves (L, G) -Rakott burgonya kolbásszal (T, L) -Alma	-Sárgarépa krémleves (Z, G, L, T) -Tárkonyos, citromos halfilé (G) -Párolt rizs -Müzliszelet (G, L, F, O, D, S)	-Lebbencsleves (G, T) -Lasagne (G, L, T)	-Tejfölös karalábéleves (L) -Csikóstokány csirkehúsból (L, G) -Tésztaköret (G, T)	-Májgombócleves (T, G) -Tökfőzelék (G, L) -Sült csirkemell -Teljes kiőrlésű kenyér (G, L, T)
	S:3,6, E:749,0, ZS:40,2, T:7,8, F:28,4, CH:55,3, C:1,8, Ca:291,3	S:2,6, E:660,0, ZS:20,2, T:0,0, F:12,6, CH:101,6, C:5,0, Ca:27,0	S:3,5, E:784,0, ZS:26,7, T:0,0, F:37,0, CH:95,0, C:2,8, Ca:161,5	S:3,5, E:959,0, ZS:57,1, T:3,2, F:41,4, CH:65,2, C:1,2, Ca:64,6	S:4,2, E:830,0, ZS:35,9, T:2,9, F:50,4, CH:75,0, C:3,3, Ca:122,9
<b>Összesen</b>	S:3,6, E:749,0, ZS:40,2, T:7,8, F:28,4, CH:55,3, C:1,8, Ca:291,3	S:2,6, E:660,0, ZS:20,2, T:0,0, F:12,6, CH:101,6, C:5,0, Ca:27,0	S:3,5, E:784,0, ZS:26,7, T:0,0, F:37,0, CH:95,0, C:2,8, Ca:161,5	S:3,5, E:959,0, ZS:57,1, T:3,2, F:41,4, CH:65,2, C:1,2, Ca:64,6	S:4,2, E:830,0, ZS:35,9, T:2,9, F:50,4, CH:75,0, C:3,3, Ca:122,9

## 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