

70 évtől	Hétfő 2022.05.09.	Kedd 2022.05.10.	Szerda 2022.05.11.	Csütörtök 2022.05.12.	Péntek 2022.05.13.
<b>Ebéd</b>	-Magyaros zöldbaleves (G, Z) -Brokkolis-tonhalas tészta (H, L, G, T)	-Kertészleves (Z, G) -Paprikás burgonya virslivel -Teljes kiőrlésű kenyér (G, L, T) -Alma	-Székelygulyás (L, G) -Rizsfelfújt (L, T, G) -Vaníliásodó (L, T, G)	-Tejfölös karalábéleves (L, G) -Bakonyi sertésragu (L, G) -Bulgur (G, O) -Káposztasaláta	-Zöldborsókrémleves (G, L, T, Z, O, M) -Párizsi sertésszelet (T, G, L) -Burgonyapüré (L) -Uborkasaláta
	S:3,3, E:846,0, ZS:33,6, T:1,7, F:39,1, CH:100,0, C:2,1, Ca:223,5	S:3,3, E:982,0, ZS:52,1, T:0,1, F:27,7, CH:87,6, C:1,8, Ca:81,3	S:2,4, E:913,0, ZS:28,4, T:4,7, F:39,0, CH:122,8, C:11,3, Ca:63,7	S:5,9, E:842,0, ZS:35,8, T:5,0, F:41,0, CH:85,4, C:2,5, Ca:128,5	S:4,4, E:997,0, ZS:35,5, T:4,0, F:46,5, CH:109,0, C:10,6, Ca:54,4
<b>Összesen</b>	S:3,3, E:846,0, ZS:33,6, T:1,7, F:39,1, CH:100,0, C:2,1, Ca:223,5	S:3,3, E:982,0, ZS:52,1, T:0,1, F:27,7, CH:87,6, C:1,8, Ca:81,3	S:2,4, E:913,0, ZS:28,4, T:4,7, F:39,0, CH:122,8, C:11,3, Ca:63,7	S:5,9, E:842,0, ZS:35,8, T:5,0, F:41,0, CH:85,4, C:2,5, Ca:128,5	S:4,4, E:997,0, ZS:35,5, T:4,0, F:46,5, CH:109,0, C:10,6, Ca:54,4

## 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

70 évtől	Hétfő 2022.05.16.	Kedd 2022.05.17.	Szerda 2022.05.18.	Csütörtök 2022.05.19.	Péntek 2022.05.20.
<b>Ebéd</b>	-Babgulyás (G) -Gránátos kocka (G, T) -Cékla savanyúság	-Citromos zöldségleves -Finomfőzelék (L, G) -Csemege debreceni -Túró rudi (L)	-Tárkonyos csirkeraguleves (G, T, Z, L) -Fánk barackízzel (G, L, T)	-Csontleves májjal dúsítva (Z, G, T) -Chilis bab -Teljes kiőrlésű kenyér (G, L, T)	-Gombakrémleves (L) -Tavaszi rizses hús -Csemege uborka -Gyümölcszelet
	S:4,1, E:986,0, ZS:24,8, T:0,0, F:33,6, CH:125,9, C:1,3, Ca:47,7	S:3,7, E:754,0, ZS:33,6, T:3,0, F:29,1, CH:80,6, C:42,9, Ca:22,9	S:2,5, E:886,0, ZS:47,8, T:4,1, F:31,2, CH:80,7, C:8,9, Ca:82,8	S:4,3, E:701,0, ZS:20,2, T:0,2, F:50,8, CH:74,8, C:7,4, Ca:75,3	S:4,3, E:805,0, ZS:21,1, T:0,0, F:28,3, CH:69,5, C:3,2, Ca:5,2
<b>Összesen</b>	S:4,1, E:986,0, ZS:24,8, T:0,0, F:33,6, CH:125,9, C:1,3, Ca:47,7	S:3,7, E:754,0, ZS:33,6, T:3,0, F:29,1, CH:80,6, C:42,9, Ca:22,9	S:2,5, E:886,0, ZS:47,8, T:4,1, F:31,2, CH:80,7, C:8,9, Ca:82,8	S:4,3, E:701,0, ZS:20,2, T:0,2, F:50,8, CH:74,8, C:7,4, Ca:75,3	S:4,3, E:805,0, ZS:21,1, T:0,0, F:28,3, CH:69,5, C:3,2, Ca:5,2

## 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 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