

| 70 évtől | Hétfő 2022.05.23. | Kedd 2022.05.24. | Szerda 2022.05.25. | Csütörtök 2022.05.26. | Péntek 2022.05.27. |
|-----------------|--|--|---|--|---|
| Ebéd | -Lencseleves kolbásszal (L, G, M) -Mákos metélt (G, T) | -Almaleves (L, G) -Zöldborsófőzelék (G, L) -Sárgarépás halkrokett (H, G) | -Zöldségleves (G) -Paradicsomos húsgombóc (T, G) -Főtt burgonya | -Fokhagyma krémleves (G, L, T) -Gyros pitával (L) | -Burgonyagombóc leves (G, T) -Töltött káposzta (L, T, G) -Teljes kiőrlésű kenyér (G, L, T) -Alma |
| | S:3,2, E:907,0, ZS:38,0, T:3,1, F:39,7, CH:93,6, C:2,0, Ca:359,8 | S:4,8, E:843,0, ZS:19,4, T:1,6, F:40,9, CH:115,7, C:3,2, Ca:64,0 | S:4,1, E:727,0, ZS:16,9, T:0,0, F:32,4, CH:106,5, C:4,1, Ca:52,0 | S:3,2, E:777,0, ZS:26,3, T:0,0, F:66,3, CH:53,0, C:0,1, Ca:150,4 | S:4,1, E:702,0, ZS:26,2, T:2,5, F:32,9, CH:72,5, C:1,8, Ca:54,8 |
| Összesen | S:3,2, E:907,0, ZS:38,0, T:3,1, F:39,7, CH:93,6, C:2,0, Ca:359,8 | S:4,8, E:843,0, ZS:19,4, T:1,6, F:40,9, CH:115,7, C:3,2, Ca:64,0 | S:4,1, E:727,0, ZS:16,9, T:0,0, F:32,4, CH:106,5, C:4,1, Ca:52,0 | S:3,2, E:777,0, ZS:26,3, T:0,0, F:66,3, CH:53,0, C:0,1, Ca:150,4 | S:4,1, E:702,0, ZS:26,2, T:2,5, F:32,9, CH:72,5, C:1,8, Ca:54,8 |

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 2022.05.30. | Kedd 2022.05.31. | Szerda 2022.06.01. | Csütörtök 2022.06.02. | Péntek 2022.06.03. |
|-----------------|---|---|---|--|--|
| Ebéd | -Sárgaborsóleves virslivel -Lángos (G, L) -Alma | -Temesvári raguleves (G, L) -Milánói makaróni (G, T, L) -Alma | -Magyaros burgonyaleves (G) -Tarhonyás hús sertésből (G, T) -Káposztasaláta | -Húsleves (Z) -Főtt hús -Meggymártás (L, G) -Kuszkusz | -Daragaluska leves (G, T) -Töltött csirkecomb (G, T) -Párolt rizs sárgarépával |
| | S:3,9, E:986,0, ZS:51,2, T:1,2, F:34,6, CH:83,0, C:0,6, Ca:151,7 | S:4,1, E:851,0, ZS:39,0, T:1,6, F:44,1, CH:66,8, C:3,3, Ca:211,0 | S:4,2, E:793,0, ZS:26,7, T:0,0, F:33,3, CH:103,2, C:1,1, Ca:73,6 | S:3,5, E:840,0, ZS:17,9, T:2,5, F:51,0, CH:113,2, C:2,1, Ca:108,4 | S:3,7, E:847,0, ZS:33,5, T:0,0, F:39,2, CH:92,5, C:3,6, Ca:41,7 |
| Összesen | S:3,9, E:986,0, ZS:51,2, T:1,2, F:34,6, CH:83,0, C:0,6, Ca:151,7 | S:4,1, E:851,0, ZS:39,0, T:1,6, F:44,1, CH:66,8, C:3,3, Ca:211,0 | S:4,2, E:793,0, ZS:26,7, T:0,0, F:33,3, CH:103,2, C:1,1, Ca:73,6 | S:3,5, E:840,0, ZS:17,9, T:2,5, F:51,0, CH:113,2, C:2,1, Ca:108,4 | S:3,7, E:847,0, ZS:33,5, T:0,0, F:39,2, CH:92,5, C:3,6, Ca:41,7 |

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 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