

70 évtől

Hétfő

2022.06.06.

Kedd

2022.06.07.

Szerda

2022.06.08.

Csütörtök

2022.06.09.

Péntek

2022.06.10.

Ebéd

-Tojásleves, csurgatott (T, G)
 -Tökfőzelék (G, L)
 -Fokhagymás sertéssült
 -Mesefit gabonás keksz (G, L, T, F, O, K)

S:4,2, E:749,0, ZS:45,3, T:3,5, F:37,2,
 CH:63,5, C:10,6, Ca:106,4

-Sajtkrémleves (L, G)
 -Szárnyasmáj rizottó (L)
 -Alma

S:6,2, E:850,0, ZS:34,5, T:0,0, F:42,9,
 CH:64,6, C:0,0, Ca:350,6

-Paradicsomleves (G, Z, T)
 -Dubarry csirkemell (L, G, T)
 -Petrezselymes bulgur (G, O)

S:4,2, E:849,0, ZS:32,0, T:3,4, F:55,7,
 CH:80,7, C:3,5, Ca:153,5

-Csontleves (Z, G, T)
 -Sertéspörkölt
 -Tésztaköret (G, T)
 -Káposztasaláta

S:5,9, E:764,0, ZS:23,1, T:0,0, F:41,2,
 CH:96,6, C:2,1, Ca:87,5

Összesen

S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0,
 CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

S:4,2, E:749,0, ZS:45,3, T:3,5, F:37,2,
 CH:63,5, C:10,6, Ca:106,4

S:6,2, E:850,0, ZS:34,5, T:0,0, F:42,9,
 CH:64,6, C:0,0, Ca:350,6

S:4,2, E:849,0, ZS:32,0, T:3,4, F:55,7,
 CH:80,7, C:3,5, Ca:153,5

S:5,9, E:764,0, ZS:23,1, T:0,0, F:41,2,
 CH:96,6, C:2,1, Ca:87,5

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 2022.06.13.	Kedd 2022.06.14.	Szerda 2022.06.15.	Csütörtök 2022.06.16.	Péntek 2022.06.17.
Ebéd	-Hamis halászlé (G, T) -Ördög gombóc (G, L, T) -Erdei gyümölcsöntet	-Tejfölös karfiolleves (L, G) -Kelkáposzta főzelék (G) -Vagdalt pogácsa (G, T) -Müzsizszelet (G, L, F, O, D, S)	-Póréhagyma krémleves (L, G, T) -Bolognai spagetti (G, T, L) -Alma	-Magyaros zellerleves (G) -Hawaii csirkemell (L) -Párolt rizs	-Francia hagymaleves (L, G) -Csirkemell szezámos bundában (G, T, S) -Burgonyapüré (L) -Uborkasaláta
	S:2,0, E:629,0, ZS:18,4, T:1,3, F:18,6, CH:95,2, C:8,5, Ca:111,2	S:4,2, E:729,0, ZS:32,9, T:2,4, F:29,8, CH:81,7, C:4,7, Ca:130,0	S:3,0, E:834,0, ZS:29,8, T:0,0, F:35,5, CH:87,5, C:8,2, Ca:145,5	S:3,7, E:755,0, ZS:36,3, T:0,0, F:51,4, CH:50,5, C:2,2, Ca:260,9	S:4,6, E:844,0, ZS:34,6, T:7,9, F:47,3, CH:82,2, C:1,4, Ca:236,8
Összesen	S:2,0, E:629,0, ZS:18,4, T:1,3, F:18,6, CH:95,2, C:8,5, Ca:111,2	S:4,2, E:729,0, ZS:32,9, T:2,4, F:29,8, CH:81,7, C:4,7, Ca:130,0	S:3,0, E:834,0, ZS:29,8, T:0,0, F:35,5, CH:87,5, C:8,2, Ca:145,5	S:3,7, E:755,0, ZS:36,3, T:0,0, F:51,4, CH:50,5, C:2,2, Ca:260,9	S:4,6, E:844,0, ZS:34,6, T:7,9, F:47,3, CH:82,2, C:1,4, Ca:236,8

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