

70 évtől	Hétfő 2022.07.04.	Kedd 2022.07.05.	Szerda 2022.07.06.	Csütörtök 2022.07.07.	Péntek 2022.07.08.
Ebéd	-Lencseleves kolbásszal (L, G, M, T) -Szilvás gombóc (G, L) -Alma	-Sertésraguleves (Z) -Parajfőzelék (L, G) -Rántott sajt (L) -Teljes kiőrlésű kenyér (G, L, T)	-Paradicsomleves (G, Z, T) -Gyros pitával (L)	-Húsleves májjal dúsítva (Z) -Főtt hús -Vadas mártás (L, Z, G, M) -Zsemlegombóc (G, T, L)	-Fokhagyma krémleves (G, L, T) -Brassói aprópecsenye -Uborkasaláta
	S:1,1, E:879,0, ZS:23,5, T:1,6, F:32,9, CH:117,3, C:50,4, Ca:61,8	S:5,0, E:907,0, ZS:47,8, T:0,1, F:56,9, CH:56,2, C:1,3, Ca:924,8	S:3,4, E:806,0, ZS:27,4, T:0,0, F:67,2, CH:62,5, C:2,4, Ca:172,2	S:4,2, E:831,0, ZS:29,2, T:2,8, F:49,8, CH:89,6, C:6,4, Ca:164,6	S:2,7, E:662,0, ZS:25,4, T:0,0, F:29,5, CH:70,9, C:0,1, Ca:42,0
Összesen	S:1,1, E:879,0, ZS:23,5, T:1,6, F:32,9, CH:117,3, C:50,4, Ca:61,8	S:5,0, E:907,0, ZS:47,8, T:0,1, F:56,9, CH:56,2, C:1,3, Ca:924,8	S:3,4, E:806,0, ZS:27,4, T:0,0, F:67,2, CH:62,5, C:2,4, Ca:172,2	S:4,2, E:831,0, ZS:29,2, T:2,8, F:49,8, CH:89,6, C:6,4, Ca:164,6	S:2,7, E:662,0, ZS:25,4, T:0,0, F:29,5, CH:70,9, C:0,1, Ca:42,0

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 2022.07.11.	Kedd 2022.07.12.	Szerda 2022.07.13.	Csütörtök 2022.07.14.	Péntek 2022.07.15.
Ebéd	-Tejfölös burgonyaleves (L, G) -Tárkonyos, citromos halfilé (G) -Párolt rizs -Alma	-Lebbencsleves (G, T) -Zöldborsófőzelék (G, L) -Vagdalt pogácsa (G, T) -Teljes kiőrlésű kenyér (G, L, T)	-Csirkegulyás -Diós metélt (G, T, D) -Alma	-Daragaluska leves (G, T) -Töltött paprika (G, T) -Főtt burgonya	-Málnakrémleves tejszínhabbal (L, G) -Lasagne (G, L, T)
	S:2,5, E:574,0, ZS:19,6, T:2,4, F:12,4, CH:74,2, C:1,0, Ca:22,7	S:4,8, E:811,0, ZS:25,0, T:0,1, F:39,6, CH:97,7, C:2,2, Ca:32,7	S:3,0, E:916,0, ZS:35,5, T:1,4, F:43,7, CH:97,7, C:3,0, Ca:128,5	S:4,9, E:839,0, ZS:27,3, T:0,1, F:31,5, CH:113,2, C:4,9, Ca:67,6	S:2,8, E:720,0, ZS:23,3, T:0,0, F:34,5, CH:89,2, C:1,7, Ca:175,1
Összesen	S:2,5, E:574,0, ZS:19,6, T:2,4, F:12,4, CH:74,2, C:1,0, Ca:22,7	S:4,8, E:811,0, ZS:25,0, T:0,1, F:39,6, CH:97,7, C:2,2, Ca:32,7	S:3,0, E:916,0, ZS:35,5, T:1,4, F:43,7, CH:97,7, C:3,0, Ca:128,5	S:4,9, E:839,0, ZS:27,3, T:0,1, F:31,5, CH:113,2, C:4,9, Ca:67,6	S:2,8, E:720,0, ZS:23,3, T:0,0, F:34,5, CH:89,2, C:1,7, Ca:175,1

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