

70 évtől	Hétfő 2022.08.01.	Kedd 2022.08.02.	Szerda 2022.08.03.	Csütörtök 2022.08.04.	Péntek 2022.08.05.
Ebéd	-Hamis halászlé (G, T) -Ördög gombóc (G, L, T) -Erdei gyümölcsöntet	-Daragaluska leves (G, T) -Kelkáposzta főzelék (G) -Vagdaltpogácsa (G, T)	-Póréhagyma krémleves (G, L, T) -Bolognai spagetti (G, T, L) -Görögdinnye	-Csontleves (Z, G, T) -Hawaii csirkemell (L) -Párolt rizs	-Zöldségleves (G) -Csirkemell szezámos bundában (G, T, S) -Burgonyapüré (L) -Uborkasaláta
	S:2,1, E:735,0, ZS:19,3, T:1,5, F:21,3, CH:117,1, C:9,9, Ca:112,6	S:3,4, E:659,0, ZS:27,8, T:0,0, F:29,6, CH:71,2, C:2,1, Ca:127,4	S:3,5, E:852,0, ZS:28,1, T:0,0, F:37,3, CH:106,1, C:8,2, Ca:168,1	S:2,7, E:696,0, ZS:28,3, T:0,0, F:51,9, CH:53,9, C:1,4, Ca:283,2	S:3,6, E:824,0, ZS:31,9, T:4,0, F:41,4, CH:90,0, C:2,4, Ca:66,0
Összesen	S:2,1, E:735,0, ZS:19,3, T:1,5, F:21,3, CH:117,1, C:9,9, Ca:112,6	S:3,4, E:659,0, ZS:27,8, T:0,0, F:29,6, CH:71,2, C:2,1, Ca:127,4	S:3,5, E:852,0, ZS:28,1, T:0,0, F:37,3, CH:106,1, C:8,2, Ca:168,1	S:2,7, E:696,0, ZS:28,3, T:0,0, F:51,9, CH:53,9, C:1,4, Ca:283,2	S:3,6, E:824,0, ZS:31,9, T:4,0, F:41,4, CH:90,0, C:2,4, Ca:66,0

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 2022.08.08.	Kedd 2022.08.09.	Szerda 2022.08.10.	Csütörtök 2022.08.11.	Péntek 2022.08.12.
Ebéd	-Lencseleves kolbásszal (L, M) -Mákos metélt (G, T) -Őszibarack	-Almaleves (L, G) -Sertéspörkölt -Tésztaköret (G, T) -Káposztasaláta	-Zöldborsókrémleves (G, L, T, Z, O, M) -Paradicsomos húsgombóc (T, G) -Főtt burgonya	-Magyaros karalábéleves (G, T) -Gombás csirkeragu (G) -Petrezselymes bulgur (G, O) -Alma	-Burgonyagombóc leves (G, T) -Töltött káposzta (L, T, G) -Teljes kiőrlésű kenyér (G, L, T)
	S:2,1, E:1 055,0, ZS:45,1, T:3,1, F:41,4, CH:112,0, C:3,0, Ca:369,1	S:3,5, E:844,0, ZS:26,3, T:2,4, F:40,5, CH:103,8, C:1,6, Ca:87,6	S:3,1, E:840,0, ZS:17,3, T:0,0, F:38,8, CH:118,7, C:13,0, Ca:36,1	S:2,6, E:717,0, ZS:22,6, T:0,2, F:39,4, CH:77,3, C:1,5, Ca:70,9	S:2,5, E:709,0, ZS:26,6, T:2,5, F:34,0, CH:81,6, C:1,9, Ca:46,0
Összesen	S:2,1, E:1 055,0, ZS:45,1, T:3,1, F:41,4, CH:112,0, C:3,0, Ca:369,1	S:3,5, E:844,0, ZS:26,3, T:2,4, F:40,5, CH:103,8, C:1,6, Ca:87,6	S:3,1, E:840,0, ZS:17,3, T:0,0, F:38,8, CH:118,7, C:13,0, Ca:36,1	S:2,6, E:717,0, ZS:22,6, T:0,2, F:39,4, CH:77,3, C:1,5, Ca:70,9	S:2,5, E:709,0, ZS:26,6, T:2,5, F:34,0, CH:81,6, C:1,9, Ca:46,0

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