

70 évtől	Hétfő 2022.08.29.	Kedd 2022.08.30.	Szerda 2022.08.31.	Csütörtök 2022.09.01.	Péntek 2022.09.02.
Ebéd	-Palócleves (L, G, T) -Vargabéles (L, G, T, Z, O, S, K) -Vaníliásodó (hideg) (L)	-Daragaluska leves (G, T) -Zöldbabfőzelék (L, G) -Sült virsli -Teljes kiőrlésű kenyér (G, L, T)	-Magyaros gombaleves (G, Z) -Tarhonyás hús sertésből (G, T) -Csemege uborka	-Olasz zöldségleves (G, T, Z) -Hentestokány (G) -Tésztaköret (G, T) -Alma	-Tejfölös karfiolleves (L, G) -Mézes-mustáros csirkemell (M) -Párolt rizs sárgarépával
	S:1,8, E:953,0, ZS:35,2, T:8,4, F:39,1, CH:117,2, C:6,8, Ca:105,9	S:2,4, E:776,0, ZS:49,4, T:1,7, F:26,3, CH:53,5, C:2,6, Ca:99,8	S:4,6, E:736,0, ZS:26,6, T:0,0, F:34,5, CH:87,5, C:4,9, Ca:65,0	S:4,4, E:839,0, ZS:33,5, T:0,0, F:36,3, CH:85,3, C:2,1, Ca:74,6	S:4,8, E:828,0, ZS:38,1, T:5,7, F:35,6, CH:81,6, C:3,1, Ca:49,2
Összesen	S:1,8, E:953,0, ZS:35,2, T:8,4, F:39,1, CH:117,2, C:6,8, Ca:105,9	S:2,4, E:776,0, ZS:49,4, T:1,7, F:26,3, CH:53,5, C:2,6, Ca:99,8	S:4,6, E:736,0, ZS:26,6, T:0,0, F:34,5, CH:87,5, C:4,9, Ca:65,0	S:4,4, E:839,0, ZS:33,5, T:0,0, F:36,3, CH:85,3, C:2,1, Ca:74,6	S:4,8, E:828,0, ZS:38,1, T:5,7, F:35,6, CH:81,6, C:3,1, Ca:49,2

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
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földimogyoró

Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia
R: rákfélék M: mustár
H: halak S: szezám
O: szója K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

70 évtől	Hétfő 2022.09.05.	Kedd 2022.09.06.	Szerda 2022.09.07.	Csütörtök 2022.09.08.	Péntek 2022.09.09.
Ebéd	-Brokkolikrémleves (G, L) -Rántott halfilé (G, T, H) -Kuskusz -Majonézes kukoricasaláta (M, L, T)	-Tejfölös burgonyaleves (L, G) -Parajfőzelék (L, G) -Főtt kemény tojás (T) -Teljes kiőrlésű kenyér (G, L, T) -Gyümölcszelet (G, F, O, D)	-Babgulyás (G) -Kakaós kalács (G, L, T, O) -Alma	-Húsleves májjal dúsítva (Z) -Főtt hús -Vadas mártás (L, Z, G, M) -Zsemlegombóc (G, T, L)	-Fokhagyma krémleves (G, L, T) -Gyros pitával (L)
	S:2,7, E:842,0, ZS:22,6, T:4,2, F:34,4, CH:111,8, C:3,2, Ca:57,4	S:3,9, E:640,0, ZS:23,5, T:2,5, F:31,7, CH:72,4, C:1,6, Ca:375,1	S:2,4, E:807,0, ZS:24,6, T:3,3, F:33,8, CH:100,5, C:1,2, Ca:38,7	S:7,2, E:809,0, ZS:31,8, T:2,7, F:48,0, CH:80,6, C:6,0, Ca:164,5	S:3,2, E:777,0, ZS:26,3, T:0,0, F:66,3, CH:53,0, C:0,1, Ca:150,4
Összesen	S:2,7, E:842,0, ZS:22,6, T:4,2, F:34,4, CH:111,8, C:3,2, Ca:57,4	S:3,9, E:640,0, ZS:23,5, T:2,5, F:31,7, CH:72,4, C:1,6, Ca:375,1	S:2,4, E:807,0, ZS:24,6, T:3,3, F:33,8, CH:100,5, C:1,2, Ca:38,7	S:7,2, E:809,0, ZS:31,8, T:2,7, F:48,0, CH:80,6, C:6,0, Ca:164,5	S:3,2, E:777,0, ZS:26,3, T:0,0, F:66,3, CH:53,0, C:0,1, Ca:150,4

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