

70 évtől

**Hétfő**

2017.07.24.

**Kedd**

2017.07.25.

**Szerda**

2017.07.26.

**Csütörtök**

2017.07.27.

**Péntek**

2017.07.28.

**Ebéd**

-Karfiol leves  
-Sertésbecsinált  
-Bulgur  
-Alma kompót

E:1 018,4, ZS:46,3, T:0,4, F:37,5,  
CH:106,5, C:1,1  
Allergén: G, L, T

-Szárzabbelevés  
-Burgonyás pogácsa,  
lekvárral  
-Szilva  
-Tönkölyös kenyér

E:1 273,8, ZS:25,9, T:0,0, F:43,2,  
CH:206,5, C:1,6  
Allergén: G, L, M, O, T, Z

-Tarhonyaleves  
-Rántott csirkecomb  
-Zöldborsófőzelék  
-Alma

E:1 016,5, ZS:30,7, T:0,0, F:65,4,  
CH:107,2, C:2,2  
Allergén: G, T

-Gyümölcsleves  
-Kijevi pulykamell  
-Petrezselymes burgonya  
-Uborkasaláta

E:1 015,1, ZS:26,4, T:0,1, F:46,2,  
CH:137,1, C:9,7  
Allergén: G, L, T

-Burgonyaleves  
-Rakott zöldbab  
-Tönkölyös kenyér  
-Szilva

E:1 134,8, ZS:61,5, T:0,0, F:38,3,  
CH:97,9, C:2,5  
Allergén: G, L

**Összesen**

E:1 018,4, ZS:46,3, T:0,4, F:37,5,  
CH:106,5, C:1,1  
Allergén: G, L, T

E:1 273,8, ZS:25,9, T:0,0, F:43,2,  
CH:206,5, C:1,6  
Allergén: G, L, M, O, T, Z

E:1 016,5, ZS:30,7, T:0,0, F:65,4,  
CH:107,2, C:2,2  
Allergén: G, T

E:1 015,1, ZS:26,4, T:0,1, F:46,2,  
CH:137,1, C:9,7  
Allergén: G, L, T

E:1 134,8, ZS:61,5, T:0,0, F:38,3,  
CH:97,9, C:2,5  
Allergén: G, L

**Jó étvágyat!****Étlapváltoztatás jogát fenntartjuk****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  
R: rákfélék  
H: halak  
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia  
M: mustár  
S: szezámag  
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek

70 évtől

**Hétfő**

2017.07.31.

**Kedd**

2017.08.01.

**Szerda**

2017.08.02.

**Csütörtök**

2017.08.03.

**Péntek**

2017.08.04.

**Ebéd**

-Olasz zöldségleves  
-Rácos halfilé  
-Citromos vajmártás

E:905,2, ZS:33,4, T:0,9, F:38,7,  
CH:116,0, C:2,1  
Allergén: G, H, L, T, Z

-Árpagyöngy leves  
-Rizsfelfújt  
-Gyümölcs saláta

E:840,8, ZS:30,0, T:0,0, F:25,9,  
CH:115,6, C:2,6  
Allergén: G, L, T

-Spárga leves  
-Bazsalikomos csirkemáj  
-Burgonyapüré  
-Szilva

E:787,5, ZS:19,3, T:0,0, F:36,4,  
CH:102,8, C:1,5  
Allergén: G, M, T

-Piroslevű tészta leves  
-Párolt marhaszelet  
-Szarvacska tészta  
-Vadas mártás

E:804,2, ZS:26,1, T:0,0, F:39,7,  
CH:98,2, C:1,7  
Allergén: G, L, M, T

-Zeller krémleves  
-Sült csirkemell  
-Párolt mexikói  
zöldségkeverék

E:647,8, ZS:29,9, T:1,1, F:41,1,  
CH:51,0, C:2,5  
Allergén: G, L, M, O, T, Z

**Összesen**

E:905,2, ZS:33,4, T:0,9, F:38,7,  
CH:116,0, C:2,1  
Allergén: G, H, L, T, Z

E:840,8, ZS:30,0, T:0,0, F:25,9,  
CH:115,6, C:2,6  
Allergén: G, L, T

E:787,5, ZS:19,3, T:0,0, F:36,4,  
CH:102,8, C:1,5  
Allergén: G, M, T

E:804,2, ZS:26,1, T:0,0, F:39,7,  
CH:98,2, C:1,7  
Allergén: G, L, M, T

E:647,8, ZS:29,9, T:1,1, F:41,1,  
CH:51,0, C:2,5  
Allergén: G, L, M, O, T, Z

**Jó étvágyat!****Étlapváltoztatás jogát fenntartjuk****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  
R: rákfélék  
H: halak  
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia  
M: mustár  
S: szezámag  
K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek