

70 évtől

**Hétfő**

2019.06.17.

**Kedd**

2019.06.18.

**Szerda**

2019.06.19.

**Csütörtök**

2019.06.20.

**Péntek**

2019.06.21.

**Ebéd**

-Karfiol leves (G, T)  
 -Budapest szelet (G)  
 -Párolt rizs (G, L, T, Z, O, M)  
 -Alma kompót

E:1 001,0, ZS:37,7, T:0,0, F:42,5,  
 CH:112,4, C:1,3

-Húsgombóclevés (T, G)  
 -Mákos metélt (G, T)  
 -Meggy

E:1 007,0, ZS:35,0, T:0,0, F:33,8,  
 CH:133,1, C:1,9

-Meggyleves (G, L)  
 -Búbos szelet (L, G, T)  
 -Főtt-sült burgonya  
 -Fejes saláta

E:1 098,0, ZS:30,3, T:0,1, F:46,1,  
 CH:151,9, C:3,2

-Lebbencsleves (G, T)  
 -Párolt marhaszelet (G, L)  
 -Vadas mártás (L, G, M)  
 -Szarvacska tészta (G, T)

E:938,0, ZS:32,2, T:0,0, F:43,3,  
 CH:113,4, C:1,7

-Spárga leves (G, T)  
 -Sült csirkecomb (G, L, T, Z,  
 O, M)  
 -Paradicsomos  
 burgonyafőzelék (G)  
 -Alma  
 -Tönkölyös kenyér (G)

E:908,0, ZS:25,6, T:0,0, F:46,5,  
 CH:108,7, C:2,8

**Összesen**

E:1 001,0, ZS:37,7, T:0,0, F:42,5,  
 CH:112,4, C:1,3

E:1 007,0, ZS:35,0, T:0,0, F:33,8,  
 CH:133,1, C:1,9

E:1 098,0, ZS:30,3, T:0,1, F:46,1,  
 CH:151,9, C:3,2

E:938,0, ZS:32,2, T:0,0, F:43,3,  
 CH:113,4, C:1,7

E:908,0, ZS:25,6, T:0,0, F:46,5,  
 CH:108,7, C:2,8

**Jó étvágyat!****Étlapváltoztatás jogát fenntartjuk****Jelmagyarázat:****Allergén jelmagyarázat:**

S: só (g)      E: energia (kcal)      G: glutén, gabonák      Z: zeller      D: diófélék, mandula, pisztácia      C: csillagfűrt  
 ZS: zsír (g)      T: telített zsírsav (g)      L: laktóz, tej, tejtermékek      R: rákfélék      M: mustár      P: puhatestűek  
 F: fehérje (g)      CH: szénhidrát (g)      T: tojás, fehérje      H: halak      S: szezámag  
 C: cukor (g)      Ca: kalcium (mg)      F: földimogyoró      O: szója      K: szulfitok, kéndioxid

70 évtől

**Hétfő**

2019.06.24.

**Kedd**

2019.06.25.

**Szerda**

2019.06.26.

**Csütörtök**

2019.06.27.

**Péntek**

2019.06.28.

**Ebéd**

-Zöldborsóleves (G, T)  
 -Vajas galuska (G, T, L)  
 -Tarhonyás hús csirkéből (G, T)  
 -Céklasaláta

E:903,0, ZS:29,6, T:0,0, F:47,0,  
 CH:105,8, C:1,2

-Olasz zöldségleves (L, G, T, Z)  
 -Halpaprikás (H, L, G)  
 -Bulgur (G)  
 -Alma

E:816,0, ZS:26,3, T:1,0, F:44,6,  
 CH:106,5, C:1,7

-Csontleves (G, T, L, Z)  
 -Tökmagos Rántott sertésszelet (G, T)  
 -Zöldborsófőzelék (G)  
 -Banán  
 -Tönkölyös kenyér (G)

E:1 260,0, ZS:45,0, T:0,0, F:54,1,  
 CH:150,1, C:2,0

-Fokhagymakrémleves (G, L, T)  
 -Bazsalikomos csirkemáj (M)  
 -Párolt mexikói zöldségkeverék (G, L, T, Z, O, M)  
 -Alma

E:676,0, ZS:33,5, T:0,7, F:30,6,  
 CH:53,4, C:1,9

-Szárzabbaleves (G, T, L, Z, O, M)  
 -Meggyes pite (L, G, T)  
 -Alma  
 -Tönkölyös kenyér (G)

E:894,0, ZS:22,5, T:0,0, F:33,3,  
 CH:126,1, C:1,9

**Összesen**

E:903,0, ZS:29,6, T:0,0, F:47,0,  
 CH:105,8, C:1,2

E:816,0, ZS:26,3, T:1,0, F:44,6,  
 CH:106,5, C:1,7

E:1 260,0, ZS:45,0, T:0,0, F:54,1,  
 CH:150,1, C:2,0

E:676,0, ZS:33,5, T:0,7, F:30,6,  
 CH:53,4, C:1,9

E:894,0, ZS:22,5, T:0,0, F:33,3,  
 CH:126,1, C:1,9

**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