

70 évtől

**Hétfő**

2019.08.12.

**Kedd**

2019.08.13.

**Szerda**

2019.08.14.

**Csütörtök**

2019.08.15.

**Péntek**

2019.08.16.

**Ebéd**

-Spárga leves (G, T)  
 -Sajttal töltött rántott halfilé  
 (G, L, Z, H, T)  
 -Burgonyapüré  
 -Uborkasaláta (L)

E:896,0, ZS:26,3, T:1,4, F:30,2,  
 CH:121,3, C:2,8

-Fokhagymakrémleves (G, L,  
 T)  
 -Bajai húsgombóc (T, G, L)  
 -Szarvaeska tészta (G, T)

E:1 129,0, ZS:51,5, T:1,4, F:39,9,  
 CH:121,2, C:2,4

-Daragaluska leves (G, T)  
 -Vagdalt pogácsa sertéshúsból  
 (G, T, L)  
 -Zöldbabfőzelék (L, G)  
 -Alma  
 -Tönkölyös kenyér (G)

E:953,0, ZS:48,4, T:0,1, F:35,5,  
 CH:80,0, C:2,3

-Lebbencsleves (G, T)  
 -Lecsós sertésszelet (G)  
 -Bulgur (G)

E:851,0, ZS:28,5, T:0,0, F:42,7,  
 CH:112,5, C:3,1

-Szárzabbaleves (G, T, L, Z,  
 O, M)  
 -Fánk barackkízzel (G, T)  
 -Szilva  
 -Tönkölyös kenyér (G)

E:1 296,0, ZS:46,1, T:0,0, F:40,4,  
 CH:169,4, C:1,5

**Összesen**

E:896,0, ZS:26,3, T:1,4, F:30,2,  
 CH:121,3, C:2,8

E:1 129,0, ZS:51,5, T:1,4, F:39,9,  
 CH:121,2, C:2,4

E:953,0, ZS:48,4, T:0,1, F:35,5,  
 CH:80,0, C:2,3

E:851,0, ZS:28,5, T:0,0, F:42,7,  
 CH:112,5, C:3,1

E:1 296,0, ZS:46,1, T:0,0, F:40,4,  
 CH:169,4, C:1,5

**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**

2019.08.19.

**Kedd**

2019.08.20.

**Szerda**

2019.08.21.

**Csütörtök**

2019.08.22.

**Péntek**

2019.08.23.

**Ebéd**

-Gyümölcsleves (G, L)  
-Brassói aprópecsenye  
-Uborkasaláta (L)

E:1 202,0, ZS:57,9, T:0,1, F:33,7,  
CH:124,8, C:9,3

-Kertész leves (G, T, Z)  
-Marhapörkölt  
-Pirított tarhonya (G, T)  
-Céklasaláta

E:810,0, ZS:25,6, T:0,1, F:42,5,  
CH:97,4, C:1,1

-Csontleves (G, T, L, Z)  
-Rakott spárga (L)  
-Alma

E:1 041,0, ZS:69,6, T:0,0, F:36,7,  
CH:54,4, C:1,6

**Összesen**

E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0,  
C:0,0

E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0,  
C:0,0

E:1 202,0, ZS:57,9, T:0,1, F:33,7,  
CH:124,8, C:9,3

E:810,0, ZS:25,6, T:0,1, F:42,5,  
CH:97,4, C:1,1

E:1 041,0, ZS:69,6, T:0,0, F:36,7,  
CH:54,4, C:1,6

**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