

70 évtől

**Hétfő**

2020.03.30.

**Kedd**

2020.03.31.

**Szerda**

2020.04.01.

**Csütörtök**

2020.04.02.

**Péntek**

2020.04.03.

**Ebéd**

-Gyümölcsleves (G, L)  
-Rakott burgonya kolbásszal (T, L)  
-Csicsóka saláta

E:1 007,0, ZS:48,5, T:0,1, F:30,4,  
CH:104,0, C:13,5

-Reszelttészta leves (G, T)  
-Hentestokány sertéshúsból (G, L)  
-Szarvaeska tészta (G, T)

E:1 141,0, ZS:51,2, T:0,0, F:43,5,  
CH:119,1, C:2,7

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

E:933,0, ZS:43,7, T:0,1, F:36,0,  
CH:84,9, C:2,2

-Hamis gulyás leves (G, L, T, Z)  
-Marhapörkölt  
-Pírtott tarhonya (G, T)  
-Céklasaláta

E:791,0, ZS:23,4, T:0,1, F:40,3,  
CH:99,8, C:1,1

-Lencseleves (L, G, M)  
-Hókfli (G, L)  
-Alma  
-Tönkölyös kenyér (G)

E:1 312,0, ZS:35,0, T:0,0, F:42,0,  
CH:190,6, C:7,9

**Összesen**

E:1 007,0, ZS:48,5, T:0,1, F:30,4,  
CH:104,0, C:13,5

E:1 141,0, ZS:51,2, T:0,0, F:43,5,  
CH:119,1, C:2,7

E:933,0, ZS:43,7, T:0,1, F:36,0,  
CH:84,9, C:2,2

E:791,0, ZS:23,4, T:0,1, F:40,3,  
CH:99,8, C:1,1

E:1 312,0, ZS:35,0, T:0,0, F:42,0,  
CH:190,6, C:7,9

**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, kéndioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek

70 évtől

Hétfő

2020.04.06.

Kedd

2020.04.07.

Szerda

2020.04.08.

Csütörtök

2020.04.09.

Péntek

2020.04.10.

Ebéd

-Karalábéleves (G, T)  
-Halpaprikás (H, L, G)  
-Bulgur (G)

E:699,0, ZS:15,4, T:1,0, F:41,5,  
CH:112,0, C:2,2

-Palócleves (L, G)  
-Darás metélt (G, T)  
-Alma  
-Tönkölyös kenyér (G)

E:1 124,0, ZS:26,8, T:0,0, F:36,4,  
CH:169,2, C:1,8

-Rizsleves  
-Rántott csirkecomb (G, T)  
-Párolt mexikói  
zöldségkeverék (G, L, T, Z,  
O, M)

E:876,0, ZS:31,2, T:0,0, F:57,1,  
CH:87,2, C:2,3

-Kukoricakrémleves (G, L, T)  
-Bazsalikomos csirkemáj (M)  
-Burgonyapüré

E:787,0, ZS:26,1, T:1,1, F:34,1,  
CH:90,3, C:1,9

Összesen

E:699,0, ZS:15,4, T:1,0, F:41,5,  
CH:112,0, C:2,2

E:1 124,0, ZS:26,8, T:0,0, F:36,4,  
CH:169,2, C:1,8

E:876,0, ZS:31,2, T:0,0, F:57,1,  
CH:87,2, C:2,3

E:787,0, ZS:26,1, T:1,1, F:34,1,  
CH:90,3, C:1,9

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



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