

70 évtől

Hétfő

2021.03.15.

Kedd

2021.03.16.

Szerda

2021.03.17.

Csütörtök

2021.03.18.

Péntek

2021.03.19.

Ebéd

-Rizsleves
-Bazsalikomos csirkemáj (M)
-Burgonyapüré

E:796,0, ZS:19,0, T:0,0, F:35,3,
CH:107,5, C:1,5

-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

-Spárga leves (G, T)
-Cigánypecsenye (G)
-Hasábburgonya
-Tartármártás (T, M, L)

E:1 217,0, ZS:61,9, T:0,4, F:45,0,
CH:112,5, C:3,4

-Scsí leves (G, L)
-Aranygaluska (G, D, L)
-Vaníliásodó (T, L)
-Mandarin

E:1 117,0, ZS:43,1, T:0,0, F:32,5,
CH:145,8, C:2,1

Összesen

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

E:796,0, ZS:19,0, T:0,0, F:35,3,
CH:107,5, C:1,5

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

E:1 217,0, ZS:61,9, T:0,4, F:45,0,
CH:112,5, C:3,4

E:1 117,0, ZS:43,1, T:0,0, F:32,5,
CH:145,8, C:2,1

**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

2021.03.22.

Kedd

2021.03.23.

Szerda

2021.03.24.

Csütörtök

2021.03.25.

Péntek

2021.03.26.

Ebéd

-Kertész leves (G, T, Z)
-Kaszinórostélyos (G, T)
-Céklasaláta

E:825,0, ZS:20,5, T:0,0, F:43,8,
CH:111,2, C:1,1

-Szárzabableves (G, T, L, Z,
O, M)
-Burgonyás pogácsa,
lekvárral (T, G)
-Mandarin
-Tönkölyös kenyér (G)

E:1 331,0, ZS:26,8, T:0,0, F:46,6,
CH:214,7, C:1,6

-Paradicsomleves (G, T)
-Kijevi pulykamell (L, G, T,
F, O)
-Petrezselymes burgonya
-Meggymártás (G)

E:1 317,0, ZS:35,2, T:0,0, F:65,0,
CH:174,8, C:3,8

-Tarhonyaleves (G, T)
-Csirkepörkölt (T, Z)
-Tökfőzelék (L, G)
-Alma
-Tönkölyös kenyér (G)

E:825,0, ZS:33,0, T:0,1, F:42,3,
CH:76,0, C:1,7

-Májgombóclevés (T, G, L,
Z)
-Rakott metélt (G, T, L)
-Alma

E:1 229,0, ZS:57,3, T:0,0, F:48,9,
CH:115,5, C:2,5

Összesen

E:825,0, ZS:20,5, T:0,0, F:43,8,
CH:111,2, C:1,1

E:1 331,0, ZS:26,8, T:0,0, F:46,6,
CH:214,7, C:1,6

E:1 317,0, ZS:35,2, T:0,0, F:65,0,
CH:174,8, C:3,8

E:825,0, ZS:33,0, T:0,1, F:42,3,
CH:76,0, C:1,7

E:1 229,0, ZS:57,3, T:0,0, F:48,9,
CH:115,5, C:2,5

**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