

Étlap

EPER

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2024.11.18.	Kedd 2024.11.19.	Szerda 2024.11.20.	Csütörtök 2024.11.21.	Péntek 2024.11.22.
Ebéd	-Őszi zöldségleves (G, L, T, Z, M) -Lecsős pulyka apró (G) -Petrezselymes párolt rizs -Fehér kenyér (G)	-Babgulyás (G, T, L, Z, M) -Kakaós rétes (G, L, T, O) -Teljes kiőrlésű kenyér (G)	-Csurgatott tojásleves (T, G, L, Z, M) -Fokhagymás sertésszelet -Burgonya főzelék (G, L) -Fehér kenyér (G)	-Húsleves zöldségekkel (G, L, T, D, Z) -Töltött káposzta (G, T, L, O) -Teljes kiőrlésű kenyér (G)	-Zöldborsóleves hússal (G, L, T, Z, M) -Gránátos kocka 1. (G, T) -Fehér kenyér (G)
	S:4,2, E:832,0, ZS:27,1, T:2,8, F:30,8, CH:113,3, C:5,3, Ca:56,6	S:4,1, E:890,0, ZS:23,7, T:4,7, F:39,7, CH:144,2, C:6,1, Ca:20,5	S:4,0, E:852,0, ZS:37,3, T:5,6, F:33,4, CH:92,6, C:3,0, Ca:44,6	S:3,3, E:717,0, ZS:35,9, T:5,1, F:24,7, CH:88,7, C:2,8, Ca:117,0	S:3,7, E:888,0, ZS:18,0, T:3,3, F:36,6, CH:140,4, C:3,0, Ca:90,8
Összesen	S:4,2, E:832,0, ZS:27,1, T:2,8, F:30,8, CH:113,3, C:5,3, Ca:56,6	S:4,1, E:890,0, ZS:23,7, T:4,7, F:39,7, CH:144,2, C:6,1, Ca:20,5	S:4,0, E:852,0, ZS:37,3, T:5,6, F:33,4, CH:92,6, C:3,0, Ca:44,6	S:3,3, E:717,0, ZS:35,9, T:5,1, F:24,7, CH:88,7, C:2,8, Ca:117,0	S:3,7, E:888,0, ZS:18,0, T:3,3, F:36,6, CH:140,4, C:3,0, Ca:90,8

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk !

Jó étvágyat !

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

Timárné Pintér Aranka