

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2025.03.24.	Kedd 2025.03.25.	Szerda 2025.03.26.	Csütörtök 2025.03.27.	Péntek 2025.03.28.
Ebéd	-Zöldségleves (E:240,0 ZS:5,6 T:0,7 F:6,0 CH:40,5 C:2,5 S:1,3) (Z, G, L, T, M) -Töltött káposzta (E:459,7 ZS:34,6 T:4,9 F:15,8 CH:37,2 C:1,9 S:1,3) (G, T, L, O) -Fehér kenyér (E:127,6 ZS:0,4 T:0,0 F:4,2 CH:26,2 C:0,0 S:0,9) (G)	-Tárkonyos raguleves (E:159,5 ZS:3,9 T:1,7 F:14,4 CH:15,8 C:1,5 S:1,1) (G, L, T, D, Z) -Túrós lepény (E:646,2 ZS:18,1 T:4,0 F:28,2 CH:89,5 C:6,1 S:2,1) (G, L, T) -Teljes kiőrlésű kenyér (E:74,7 ZS:0,2 T:0,0 F:2,6 CH:15,2 C:0,0 S:0,5) (G)	-Csontleves csigatésztával (E:134,6 ZS:3,7 T:0,2 F:6,0 CH:19,1 C:0,7 S:1,1) (G, L, T, D, Z) -Fokhagymás sertésszelet (E:238,2 ZS:17,2 T:1,2 F:18,3 CH:2,3 C:0,0 S:1,0) -Burgonya főzelék (E:360,4 ZS:12,2 T:3,6 F:7,9 CH:52,8 C:0,9 S:1,0) (G, L) -Fehér kenyér (E:127,6 ZS:0,4 T:0,0 F:4,2 CH:26,2 C:0,0 S:0,9) (G)	-Zöldbableves (E:158,9 ZS:6,0 T:2,1 F:5,2 CH:20,7 C:3,9 S:1,4) (G, L, T, Z, M) -Rántott halfilé (E:298,7 ZS:12,0 T:0,7 F:22,4 CH:26,1 C:0,0 S:1,0) (H, G, L, T, O, D, S) -Kukoricás rizs (E:311,2 ZS:8,6 T:1,0 F:6,0 CH:51,1 C:2,6 S:1,0) -Teljes kiőrlésű kenyér (E:124,5 ZS:0,4 T:0,0 F:4,3 CH:25,3 C:0,0 S:0,9) (G)	-Paradicsomleves (E:215,9 ZS:6,5 T:0,9 F:3,6 CH:35,7 C:4,2 S:1,4) (G, L, T, Z, M) -Pásztortarhonya (E:520,4 ZS:23,7 T:1,6 F:21,7 CH:67,2 C:1,3 S:1,4) (G, T) -Fehér kenyér (E:127,6 ZS:0,4 T:0,0 F:4,2 CH:26,2 C:0,0 S:0,9) (G)
	S:3,4, E:827,0, ZS:40,6, T:5,5, F:25,9, CH:103,8, C:4,4, Ca:136,9	S:3,8, E:880,0, ZS:22,2, T:5,7, F:45,1, CH:120,5, C:7,6, Ca:90,9	S:4,0, E:861,0, ZS:33,5, T:5,0, F:36,4, CH:100,4, C:1,6, Ca:64,8	S:4,3, E:893,0, ZS:26,9, T:3,7, F:37,8, CH:123,2, C:6,5, Ca:51,2	S:3,6, E:864,0, ZS:30,6, T:2,5, F:29,4, CH:129,0, C:5,5, Ca:24,4
Összesen	S:3,4, E:827,0, ZS:40,6, T:5,5, F:25,9, CH:103,8, C:4,4, Ca:136,9	S:3,8, E:880,0, ZS:22,2, T:5,7, F:45,1, CH:120,5, C:7,6, Ca:90,9	S:4,0, E:861,0, ZS:33,5, T:5,0, F:36,4, CH:100,4, C:1,6, Ca:64,8	S:4,3, E:893,0, ZS:26,9, T:3,7, F:37,8, CH:123,2, C:6,5, Ca:51,2	S:3,6, E:864,0, ZS:30,6, T:2,5, F:29,4, CH:129,0, C:5,5, Ca:24,4

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk !

Jó étvágyat !

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 Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia
 L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár C: csillagfűrt
 T: tojás, fehérje H: halak S: szezámag P: puhatestűek
 O: szója K: szulfitok, kéndioxid

Timárné Pintér Aranka