

Étlap

16.hét

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2025.04.14.	<i>Kedd</i> 2025.04.15.	<i>Szerda</i> 2025.04.16.	<i>Csütörtök</i> 2025.04.17.	<i>Péntek</i> 2025.04.18.
<i>Ebéd</i>	- Hamis gulyás (E:222,2 ZS:7,7 T:0,9 F:4,9 CH:32,6 C:2,6 S:1,3) (G, L, T, Z, M) -Húspogácsa (E:214,1 ZS:22,7 T:0,0 F:10,0 CH:8,9 C:0,0 S:0,6) (G, L, T, O, D, S) -Zöldbabfőzelék (E:270,9 ZS:12,0 T:3,9 F:7,9 CH:32,0 C:1,0 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)	-Sárgaborsóleves hússal (E:325,7 ZS:16,0 T:4,7 F:21,4 CH:38,4 C:2,3 S:1,3) (G, L, T, Z, M) -Fahéjas rétes (E:473,4 ZS:7,6 T:0,4 F:15,1 CH:84,8 C:3,0 S:1,1) (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)	-Minestrone leves (E:110,6 ZS:0,6 T:0,0 F:4,4 CH:21,5 C:1,8 S:1,1) (G, T, Z) -Zöldséges rizses hús (E:526,9 ZS:29,0 T:7,2 F:20,1 CH:67,3 C:0,9 S:1,6) -Fehér kenyér (E:127,6 ZS:0,4 T:0,0 F:4,2 CH:26,2 C:0,0 S:0,9) (G)	-Karalábé leves (E:119,6 ZS:2,8 T:1,8 F:4,3 CH:18,8 C:2,9 S:1,3) (G, L, T, Z, M) -Csirkepörkölt (E:292,2 ZS:20,4 T:4,8 F:24,3 CH:3,3 C:0,1 S:1,0) -Orsó tészta (E:333,2 ZS:3,8 T:0,7 F:10,4 CH:64,0 C:0,9 S:0,6) (G, T) -Csemegeuborka s (E:22,4 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:3,7 C:3,4 S:0,5) -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)	NAGYPÉNTEK
	S:3,8, E:835,0, ZS:42,8, T:4,8, F:26,9, CH:99,6, C:3,6, Ca:110,8	S:2,9, E:874,0, ZS:23,8, T:5,1, F:39,1, CH:138,4, C:5,3, Ca:33,1	S:3,5, E:765,0, ZS:30,0, T:7,2, F:28,6, CH:115,0, C:2,7, Ca:67,7	S:4,3, E:892,0, ZS:27,4, T:7,3, F:44,2, CH:115,0, C:7,2, Ca:57,7	
<i>Összesen</i>	S:3,8, E:835,0, ZS:42,8, T:4,8, F:26,9, CH:99,6, C:3,6, Ca:110,8	S:2,9, E:874,0, ZS:23,8, T:5,1, F:39,1, CH:138,4, C:5,3, Ca:33,1	S:3,5, E:765,0, ZS:30,0, T:7,2, F:28,6, CH:115,0, C:2,7, Ca:67,7	S:4,3, E:892,0, ZS:27,4, T:7,3, F:44,2, CH:115,0, C:7,2, Ca:57,7	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk !

Jó étvágyat !

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: szezám	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	

Timárné Pintér Aranka