

Étlap

18.hét

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2025.04.28.	<i>Kedd</i> 2025.04.29.	<i>Szerda</i> 2025.04.30.	<i>Csütörtök</i> 2025.05.01.	<i>Péntek</i> 2025.05.02.
<i>Ebéd</i>	-Tavaszi zöldségleves (E:137,5 ZS:5,5 T:0,7 F:4,7 CH:16,5 C:2,5 S:1,2) (G, L, T, Z, M) -Sertés apró vadasan (E:297,9 ZS:32,5 T:9,7 F:16,3 CH:11,0 C:1,3 S:1,2) (G, M, K, L) -Szarvacska tészta (E:333,2 ZS:3,8 T:0,7 F:10,4 CH:64,0 C:0,9 S:0,5) (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)	-Szárnyas becsinált leves (E:277,4 ZS:4,1 T:1,8 F:16,5 CH:41,4 C:3,7 S:1,4) (G, L, T, Z, M) -Rizsfelfűjt (E:434,6 ZS:7,9 T:0,1 F:12,6 CH:77,7 C:9,4 S:0,8) (L, T) -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)	-Köménymagosleves (E:178,5 ZS:10,5 T:1,3 F:2,9 CH:18,1 C:3,1 S:1,5) (G, L, T, Z, M) -Fűszeres sült csirkecomb (E:334,5 ZS:23,9 T:5,9 F:29,7 CH:0,2 C:0,2 S:1,0) -Burgonya főzelék (E:288,4 ZS:4,2 T:2,6 F:7,9 CH:52,8 C:0,9 S:1,0) (G, L) -Fehér kenyér (E:76,5 ZS:0,2 T:0,0 F:2,5 CH:15,7 C:0,0 S:0,5) (G)	Munka ünnepe	
	<i>S:3,7, E:896,0, ZS:42,2, T:11,1, F:35,6, CH:117,6, C:4,7, Ca:57,1</i>	<i>S:3,1, E:836,0, ZS:12,4, T:1,8, F:33,4, CH:144,4, C:13,1, Ca:52,5</i>	<i>S:4,1, E:878,0, ZS:38,9, T:9,7, F:43,0, CH:86,8, C:4,1, Ca:34,2</i>		
<i>Összesen</i>	<i>S:3,7, E:896,0, ZS:42,2, T:11,1, F:35,6, CH:117,6, C:4,7, Ca:57,1</i>	<i>S:3,1, E:836,0, ZS:12,4, T:1,8, F:33,4, CH:144,4, C:13,1, Ca:52,5</i>	<i>S:4,1, E:878,0, ZS:38,9, T:9,7, F:43,0, CH:86,8, C:4,1, Ca:34,2</i>	<i>S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0</i>	<i>S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0</i>

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk !

Jó étvágyat !

Jelmagyarázat:

S: só (g)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
C: cukor (g)
E: energia (kcal)
T: telített zsírsav (g)
CH: szénhidrát (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: csillagfürt
P: puhatestűek

Timárné Pintér Aranka