

Étlap

22.hét

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2025.05.26.	<i>Kedd</i> 2025.05.27.	<i>Szerda</i> 2025.05.28.	<i>Csütörtök</i> 2025.05.29.	<i>Péntek</i> 2025.05.30.
<i>Ebéd</i>	-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) -Debreceni sertés tokány (E:197,0 ZS:25,6 T:6,6 F:15,8 CH:2,2 C:0,0 S:0,7) -Petrezselymes párolt rizs (E:353,8 ZS:9,2 T:0,8 F:6,1 CH:61,2 C:0,0 S:0,8) -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:281,7 ZS:13,0 T:4,3 F:20,9 CH:34,9 C:2,3 S:1,3) (G, L, T, Z, M) -Túrós lepény (E:542,1 ZS:10,3 T:3,1 F:25,7 CH:84,6 C:5,3 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)	-Zöldségleves (E:213,6 ZS:5,5 T:0,7 F:5,2 CH:34,9 C:2,5 S:1,3) (Z, G, L, T, M) -Sült csirkecomb (E:334,5 ZS:23,9 T:5,9 F:29,7 CH:0,2 C:0,2 S:1,0) -Fimomfőzelék (E:249,3 ZS:4,3 T:2,6 F:10,5 CH:41,4 C:2,3 S:1,1) (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)	-Zöldbableves (E:195,4 ZS:8,0 T:2,4 F:5,7 CH:24,5 C:3,9 S:1,4) (G, L, T, Z, M) -Párizsi halfilé (E:318,2 ZS:16,7 T:4,9 F:16,2 CH:26,1 C:0,0 S:1,2) (H, G, L, T, O, D, S) -Burgonyapüré (E:305,0 ZS:8,3 T:0,3 F:7,8 CH:48,4 C:2,4 S:0,5) (L) -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)	- Vegyes gyümölcsleves (E:173,7 ZS:3,1 T:2,2 F:2,5 CH:33,4 C:0,7 S:1,0) (G, L) -Rakott húsos spagetti (E:541,5 ZS:34,2 T:5,0 F:17,8 CH:55,9 C:2,7 S:0,7) (G, T, 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)
	S:3,7, E:798,0, ZS:38,0, T:9,2, F:30,3, CH:108,3, C:2,9, Ca:68,6	S:3,9, E:899,0, ZS:23,5, T:7,4, F:49,2, CH:134,6, C:7,6, Ca:75,7	S:3,9, E:874,0, ZS:34,0, T:9,1, F:47,9, CH:92,2, C:4,9, Ca:93,7	S:3,7, E:893,0, ZS:33,2, T:7,6, F:32,2, CH:114,2, C:6,3, Ca:73,8	S:2,6, E:843,0, ZS:37,8, T:7,2, F:24,5, CH:115,4, C:3,5, Ca:7,5
<i>Összesen</i>	S:3,7, E:798,0, ZS:38,0, T:9,2, F:30,3, CH:108,3, C:2,9, Ca:68,6	S:3,9, E:899,0, ZS:23,5, T:7,4, F:49,2, CH:134,6, C:7,6, Ca:75,7	S:3,9, E:874,0, ZS:34,0, T:9,1, F:47,9, CH:92,2, C:4,9, Ca:93,7	S:3,7, E:893,0, ZS:33,2, T:7,6, F:32,2, CH:114,2, C:6,3, Ca:73,8	S:2,6, E:843,0, ZS:37,8, T:7,2, F:24,5, CH:115,4, C:3,5, Ca:7,5

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk !

Jó étvágyat !

Jelmagyarázat:

S: só (g)
 ZS: zsír (g)
 F: fehérje (g)
 C: cukor (g)

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: szezám
 K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
 P: puhatestűek

Timárné Pintér Aranka