

Étlap

26.hét

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2025.06.23.	<i>Kedd</i> 2025.06.24.	<i>Szerda</i> 2025.06.25.	<i>Csütörtök</i> 2025.06.26.	<i>Péntek</i> 2025.06.27.
<i>Ebéd</i>	-Csontleves cérnametéllel (E:133,0 ZS:3,4 T:0,0 F:5,6 CH:19,9 C:0,9 S:1,1) (G, L, T, D, Z) -Rúdfasírt (E:294,3 ZS:32,3 T:1,2 F:8,8 CH:8,9 C:0,2 S:1,3) (G, L, T, O, D, S, K) -Babfőzelék (E:320,2 ZS:8,9 T:2,8 F:13,4 CH:47,2 C:0,9 S:1,2) (G, L, K) -Fehér kenyér (E:127,6 ZS:0,4 T:0,0 F:4,2 CH:26,2 C:0,0 S:0,9) (G)	-Magyaros burgonyaleves kolbásszal (E:245,4 ZS:10,0 T:0,1 F:13,2 CH:36,0 C:3,1 S:1,5) (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) -Sertésszelet 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:76,5 ZS:0,2 T:0,0 F:2,5 CH:15,7 C:0,0 S:0,5) (G)	-Töklevés (E:134,0 ZS:2,7 T:1,7 F:3,7 CH:22,9 C:2,6 S:1,3) (G, L, T, Z, M) -Sajtos csirkecomb (E:366,0 ZS:25,6 T:5,6 F:33,3 CH:0,4 C:0,2 S:1,3) (L) -Petrezselymes burgonya F. (E:314,7 ZS:10,5 T:0,0 F:6,4 CH:46,3 C:0,0 S:0,4) -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)	-Zöldbableves hússal (E:277,1 ZS:20,0 T:6,7 F:14,4 CH:24,6 C:4,1 S:1,6) (G, L, K, T, Z, M) -Betyáros (E:514,2 ZS:9,1 T:1,3 F:14,3 CH:92,4 C:0,9 S:1,2) (G, T) -Fehér kenyér (E:76,5 ZS:0,2 T:0,0 F:2,5 CH:15,7 C:0,0 S:0,5) (G)
	<i>S:4,5, E:875,0, ZS:45,0, T:4,0, F:31,9, CH:102,1, C:2,1, Ca:54,5</i>	<i>S:3,1, E:805,0, ZS:18,4, T:0,1, F:30,1, CH:139,0, C:12,5, Ca:46,1</i>	<i>S:3,7, E:886,0, ZS:47,0, T:11,7, F:32,1, CH:108,8, C:5,3, Ca:23,1</i>	<i>S:3,6, E:889,0, ZS:39,0, T:7,4, F:45,9, CH:84,8, C:2,8, Ca:141,7</i>	<i>S:3,3, E:868,0, ZS:29,3, T:8,0, F:31,2, CH:132,7, C:5,0, Ca:67,2</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:4,5, E:875,0, ZS:45,0, T:4,0, F:31,9, CH:102,1, C:2,1, Ca:54,5</i>	<i>S:3,1, E:805,0, ZS:18,4, T:0,1, F:30,1, CH:139,0, C:12,5, Ca:46,1</i>	<i>S:3,7, E:886,0, ZS:47,0, T:11,7, F:32,1, CH:108,8, C:5,3, Ca:23,1</i>	<i>S:3,6, E:889,0, ZS:39,0, T:7,4, F:45,9, CH:84,8, C:2,8, Ca:141,7</i>	<i>S:3,3, E:868,0, ZS:29,3, T:8,0, F:31,2, CH:132,7, C:5,0, Ca:67,2</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: szezám
K: szulfidok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Timárné Pintér Aranka