

Étlap

28.hét.

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2025.07.07.	<i>Kedd</i> 2025.07.08.	<i>Szerda</i> 2025.07.09.	<i>Csütörtök</i> 2025.07.10.	<i>Péntek</i> 2025.07.11.
<i>Ebéd</i>	-Csurgatott tojásleves (E:126,3 ZS:7,5 T:0,8 F:3,1 CH:11,3 C:2,1 S:1,3) (T, G, L, Z, M) -Fasírt (E:306,2 ZS:32,8 T:1,2 F:10,1 CH:9,2 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)	-Feles-borsóleves hússal (E:298,7 ZS:13,0 T:4,3 F:21,4 CH:38,4 C:2,3 S:1,3) (G, L, T, Z, M) -Lekváros kelt kifli (E:526,4 ZS:8,0 T:0,5 F:17,4 CH:93,8 C:3,5 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)	-Brokkoli leves (E:121,6 ZS:2,9 T:1,8 F:6,0 CH:17,5 C:2,9 S:1,8) (L, G, T, Z, M) -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)	- 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) -Paprikás burgonya kolbásszal és galuskával (E:577,8 ZS:28,6 T:1,4 F:24,2 CH:71,6 C:0,7 S:1,4) (T, G) -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)	-Sertés raguleves (E:252,3 ZS:12,6 T:4,3 F:14,8 CH:34,7 C:3,2 S:1,9) (Z, G, L, T, M) -Káposztás kocka (E:413,8 ZS:11,8 T:1,6 F:11,5 CH:64,6 C:0,8 S:0,8) (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)
	<i>S:3,8, E:831,0, ZS:52,7, T:5,9, F:25,2, CH:78,7, C:3,1, Ca:91,7</i>	<i>S:2,9, E:900,0, ZS:21,3, T:4,8, F:41,3, CH:147,4, C:5,8, Ca:33,1</i>	<i>S:4,2, E:776,0, ZS:32,4, T:8,9, F:30,2, CH:111,0, C:3,8, Ca:37,1</i>	<i>S:3,8, E:898,0, ZS:32,2, T:3,6, F:31,9, CH:133,9, C:4,8, Ca:31,8</i>	<i>S:3,6, E:794,0, ZS:24,8, T:6,0, F:30,4, CH:125,4, C:3,9, Ca:91,2</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:3,8, E:831,0, ZS:52,7, T:5,9, F:25,2, CH:78,7, C:3,1, Ca:91,7</i>	<i>S:2,9, E:900,0, ZS:21,3, T:4,8, F:41,3, CH:147,4, C:5,8, Ca:33,1</i>	<i>S:4,2, E:776,0, ZS:32,4, T:8,9, F:30,2, CH:111,0, C:3,8, Ca:37,1</i>	<i>S:3,8, E:898,0, ZS:32,2, T:3,6, F:31,9, CH:133,9, C:4,8, Ca:31,8</i>	<i>S:3,6, E:794,0, ZS:24,8, T:6,0, F:30,4, CH:125,4, C:3,9, Ca:91,2</i>

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: szezámag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Timárné Pintér Aranka