

Étlap

31.hét

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2025.07.28.	<i>Kedd</i> 2025.07.29.	<i>Szerda</i> 2025.07.30.	<i>Csütörtök</i> 2025.07.31.	<i>Péntek</i> 2025.08.01.
<i>Ebéd</i>	-Csontleves cénametélttel (E:115,0 ZS:2,0 T:0,0 F:4,4 CH:19,9 C:0,9 S:1,1) (G, L, T, D, Z) -Eszterházi csirkecomb (E:365,1 ZS:24,7 T:6,8 F:29,0 CH:6,5 C:1,2 S:1,1) (G, M, K, L) -Párolt rizs (E:334,6 ZS:7,2 T:0,6 F:6,0 CH:61,0 C:0,0 S:0,8) -Fehér kenyér (E:76,5 ZS:0,2 T:0,0 F:2,5 CH:15,7 C:0,0 S:0,5) (G)	-Gulyásleves (E:250,1 ZS:15,6 T:4,7 F:13,2 CH:29,1 C:2,6 S:1,3) (G, L, T, Z, M) -Túrós lepény (E:546,4 ZS:13,1 T:3,9 F:27,2 CH:77,4 C:6,0 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 reszelttésztaival (E:213,1 ZS:5,6 T:0,7 F:5,1 CH:34,6 C:2,3 S:1,3) (Z, G, L, T, M) -Paradicsomos húsgombóc (E:510,2 ZS:37,5 T:1,3 F:13,6 CH:49,3 C:1,8 S:1,0) (T, O, G) -Fehér kenyér (E:127,6 ZS:0,4 T:0,0 F:4,2 CH:26,2 C:0,0 S:0,9) (G)	-Gyümölcsleves (E:209,1 ZS:3,7 T:2,6 F:2,7 CH:40,7 C:0,9 S:1,0) (G, L) -Parasztos sertésszelet (E:240,5 ZS:27,4 T:8,1 F:16,0 CH:8,4 C:0,0 S:1,0) (G) -Törtburgonya (E:327,0 ZS:7,6 T:3,1 F:7,5 CH:55,3 C:0,0 S:0,4) (L) -Teljes kiőrlésű kenyér (E:99,6 ZS:0,3 T:0,0 F:3,4 CH:20,2 C:0,0 S:0,7) (G)	-Zöldborsóleves hússal (E:287,2 ZS:5,7 T:1,8 F:20,7 CH:36,8 C:2,9 S:2,3) (G, L, T, Z, M) -Prézlis metélt (E:406,8 ZS:4,9 T:0,7 F:9,1 CH:80,0 C:0,1 S:0,5) (G, T, L, O, D, S) -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:3,5, E:891,0, ZS:34,1, T:7,4, F:41,9, CH:103,1, C:2,2, Ca:41,9</i>	<i>S:4,0, E:871,0, ZS:28,9, T:8,6, F:43,0, CH:121,7, C:8,6, Ca:94,1</i>	<i>S:3,2, E:851,0, ZS:43,5, T:2,0, F:22,8, CH:110,1, C:4,2, Ca:55,3</i>	<i>S:3,2, E:876,0, ZS:39,1, T:13,8, F:29,6, CH:124,6, C:0,9, Ca:36,4</i>	<i>S:3,7, E:822,0, ZS:11,0, T:2,5, F:34,0, CH:142,9, C:3,0, Ca:69,3</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:3,5, E:891,0, ZS:34,1, T:7,4, F:41,9, CH:103,1, C:2,2, Ca:41,9</i>	<i>S:4,0, E:871,0, ZS:28,9, T:8,6, F:43,0, CH:121,7, C:8,6, Ca:94,1</i>	<i>S:3,2, E:851,0, ZS:43,5, T:2,0, F:22,8, CH:110,1, C:4,2, Ca:55,3</i>	<i>S:3,2, E:876,0, ZS:39,1, T:13,8, F:29,6, CH:124,6, C:0,9, Ca:36,4</i>	<i>S:3,7, E:822,0, ZS:11,0, T:2,5, F:34,0, CH:142,9, C:3,0, Ca:69,3</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, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Timárné Pintér Aranka