

Étlap

19.hét

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2025.05.05.	<i>Kedd</i> 2025.05.06.	<i>Szerda</i> 2025.05.07.	<i>Csütörtök</i> 2025.05.08.	<i>Péntek</i> 2025.05.09.
<i>Ebéd</i>	-Paradicsomleves (E:225,6 ZS:6,4 T:0,8 F:3,2 CH:38,0 C:2,6 S:1,1) (G, L, T, Z, M) -Bácskai rizseshús (E:491,1 ZS:26,8 T:6,3 F:17,0 CH:63,8 C:0,3 S:1,3) (K) -Csemegeuborka s (E:22,4 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:3,7 C:3,4 S:0,5) -Fehér kenyér (E:127,6 ZS:0,4 T:0,0 F:4,2 CH:26,2 C:0,0 S:0,9) (G)	-Gulyásleves (E:240,7 ZS:12,7 T:4,3 F:13,7 CH:32,8 C:2,6 S:1,3) (G, L, T, Z, M) -Mákos bukta (E:576,7 ZS:15,0 T:1,3 F:21,1 CH:87,0 C:4,0 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)	-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) -Párizsi csirkecomb (E:356,7 ZS:24,9 T:7,9 F:25,6 CH:7,2 C:0,1 S:0,4) (T, G) -Zöldborsó főzelék (E:241,1 ZS:4,4 T:2,6 F:12,9 CH:36,4 C:0,9 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)	-Töklevés (E:172,5 ZS:7,7 T:2,3 F:3,4 CH:21,2 C:1,6 S:1,2) (G, L, T, Z, M) -Cigánypecsenye (E:228,6 ZS:16,9 T:1,2 F:17,9 CH:0,3 C:0,0 S:1,5) -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:124,5 ZS:0,4 T:0,0 F:4,3 CH:25,3 C:0,0 S:0,9) (G)	-Lencseleves sertéshússal (E:384,0 ZS:18,8 T:6,4 F:24,3 CH:39,9 C:3,1 S:1,3) (L, G, M, K, T, Z) -Túrós tészta (E:399,4 ZS:13,6 T:7,4 F:19,8 CH:47,2 C:3,8 S:0,6) (L, 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:3,8, E:867,0, ZS:33,7, T:7,2, F:25,3, CH:131,6, C:6,3, Ca:16,9</i>	<i>S:2,9, E:892,0, ZS:27,9, T:5,7, F:37,3, CH:135,0, C:6,5, Ca:210,7</i>	<i>S:3,3, E:888,0, ZS:35,1, T:11,1, F:46,2, CH:94,2, C:3,5, Ca:103,2</i>	<i>S:4,0, E:853,0, ZS:32,6, T:6,6, F:33,0, CH:102,1, C:1,6, Ca:60,8</i>	<i>S:2,5, E:860,0, ZS:32,7, T:13,8, F:46,6, CH:102,8, C:6,9, Ca:122,0</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:3,8, E:867,0, ZS:33,7, T:7,2, F:25,3, CH:131,6, C:6,3, Ca:16,9</i>	<i>S:2,9, E:892,0, ZS:27,9, T:5,7, F:37,3, CH:135,0, C:6,5, Ca:210,7</i>	<i>S:3,3, E:888,0, ZS:35,1, T:11,1, F:46,2, CH:94,2, C:3,5, Ca:103,2</i>	<i>S:4,0, E:853,0, ZS:32,6, T:6,6, F:33,0, CH:102,1, C:1,6, Ca:60,8</i>	<i>S:2,5, E:860,0, ZS:32,7, T:13,8, F:46,6, CH:102,8, C:6,9, Ca:122,0</i>

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk !

Jó étvágyat !

Jelmagyarázat:

<i>S: só (g)</i>	<i>E: energia (kcal)</i>	<i>G: glutén, gabonák</i>	<i>Z: zeller</i>	<i>D: diófélék, mandula, pisztácia</i>	<i>C: csillagfűrt</i>
<i>ZS: zsír (g)</i>	<i>T: telített zsírsav (g)</i>	<i>L: laktóz, tej, tejtermékek</i>	<i>R: rákfélék</i>	<i>M: mustár</i>	<i>P: puhatestűek</i>
<i>F: fehérje (g)</i>	<i>CH: szénhidrát (g)</i>	<i>T: tojás, fehérje</i>	<i>H: halak</i>	<i>S: szezámag</i>	
<i>C: cukor (g)</i>	<i>Ca: kalcium (mg)</i>	<i>F: földimogyoró</i>	<i>O: szója</i>	<i>K: szulfitok, kén-dioxid</i>	

Timárné Pintér Aranka