

Étlap

25.hét

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2025.06.16.	<i>Kedd</i> 2025.06.17.	<i>Szerda</i> 2025.06.18.	<i>Csütörtök</i> 2025.06.19.	<i>Péntek</i> 2025.06.20.
<i>Ebéd</i>	-Húsleves (E:134,6 ZS:3,7 T:0,2 F:6,0 CH:19,1 C:0,7 S:1,1) (G, L, T, D, Z) -Zöldséges pulykaapró (E:201,0 ZS:11,9 T:1,2 F:17,6 CH:4,5 C:0,5 S:1,0) -Petrezselymes párolt rizs (E:353,8 ZS:9,2 T:0,8 F:6,1 CH:61,2 C:0,0 S:1,0) -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:267,7 ZS:15,7 T:4,7 F:13,7 CH:32,8 C:2,6 S:1,3) (G, L, T, Z, M) -Káposztás lepény (E:555,5 ZS:13,2 T:1,0 F:19,5 CH:87,3 C:3,5 S:1,2) (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:160,4 ZS:3,4 T:0,4 F:4,2 CH:27,6 C:2,5 S:1,3) (Z, G, L, T, M) -Fokhagymás sertésszelet (E:238,2 ZS:17,2 T:1,2 F:18,3 CH:2,3 C:0,0 S:1,0) -Lencsefőzelék (E:418,1 ZS:9,4 T:2,3 F:22,9 CH:52,8 C:0,8 S:1,1) (L, G, M, K) -Fehér kenyér (E:76,5 ZS:0,2 T:0,0 F:2,5 CH:15,7 C:0,0 S:0,5) (G)	-Karfiolleves (E:158,7 ZS:7,9 T:2,4 F:5,2 CH:18,4 C:6,1 S:1,3) (G, L, T, Z, M) -Rakott burgonya (E:544,1 ZS:33,3 T:4,0 F:17,0 CH:59,0 C:1,1 S:0,6) (L, T) -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)	-Tárkonyos raguleves (E:164,7 ZS:3,9 T:1,7 F:15,0 CH:16,4 C:1,5 S:1,4) (G, L, T, D, Z) -Mákos tészta (E:461,5 ZS:12,8 T:1,7 F:13,3 CH:71,3 C:0,7 S:0,5) (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:4,0, E:817,0, ZS:25,2, T:2,3, F:33,9, CH:110,9, C:1,2, Ca:66,0</i>	<i>S:3,1, E:898,0, ZS:29,1, T:5,7, F:35,7, CH:135,3, C:6,0, Ca:118,8</i>	<i>S:3,9, E:893,0, ZS:30,3, T:4,0, F:47,9, CH:98,4, C:3,3, Ca:96,3</i>	<i>S:3,4, E:850,0, ZS:41,7, T:6,4, F:27,3, CH:106,4, C:10,6, Ca:80,1</i>	<i>S:2,8, E:754,0, ZS:17,0, T:3,5, F:32,5, CH:113,9, C:2,2, Ca:240,6</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:4,0, E:817,0, ZS:25,2, T:2,3, F:33,9, CH:110,9, C:1,2, Ca:66,0</i>	<i>S:3,1, E:898,0, ZS:29,1, T:5,7, F:35,7, CH:135,3, C:6,0, Ca:118,8</i>	<i>S:3,9, E:893,0, ZS:30,3, T:4,0, F:47,9, CH:98,4, C:3,3, Ca:96,3</i>	<i>S:3,4, E:850,0, ZS:41,7, T:6,4, F:27,3, CH:106,4, C:10,6, Ca:80,1</i>	<i>S:2,8, E:754,0, ZS:17,0, T:3,5, F:32,5, CH:113,9, C:2,2, Ca:240,6</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, kéndioxid</i>	

Timárné Pintér Aranka