

Étlap

27.hét

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2025.06.30.	Kedd 2025.07.01.	Szerda 2025.07.02.	Csütörtök 2025.07.03.	Péntek 2025.07.04.
Ebéd	-Kertészleves (E:109,4 ZS:0,6 T:0,1 F:5,5 CH:20,6 C:3,6 S:1,9) (Z, G, L, T, M) -Tejfölös csirkecomb (E:379,4 ZS:25,9 T:7,1 F:30,9 CH:5,8 C:0,6 S:1,0) (G, 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)	-Sertés becsinált leves (E:283,9 ZS:16,8 T:6,3 F:14,1 CH:33,5 C:3,9 S:1,4) (L, G, Z, T, M) -Diós rétes (E:526,1 ZS:11,5 T:0,7 F:19,0 CH:84,4 C:8,1 S:1,1) (G, L, T, O, S) -Teljes kiőrlésű kenyér (E:24,9 ZS:0,1 T:0,0 F:0,9 CH:5,1 C:0,0 S:0,2) (G)	-Májgombóc leves (E:160,5 ZS:6,2 T:0,0 F:13,0 CH:12,6 C:0,7 S:1,5) (G, L, T, D, Z, O, S) -Paprikás sertés apró (E:133,4 ZS:10,3 T:1,3 F:1,3 CH:8,9 C:0,2 S:0,7) (G, K) -Kelkáposztafőzelék (E:288,4 ZS:5,6 T:3,5 F:10,4 CH:47,5 C:1,2 S:1,1) (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)	-Olasz paradicsomleves (E:192,2 ZS:0,4 T:0,1 F:3,2 CH:43,0 C:2,9 S:1,2) (G, L, T, Z, M) -Rántott halfilé (E:318,2 ZS:16,7 T:4,9 F:16,2 CH:26,1 C:0,0 S:1,2) (H, G, L, T, O, D, S) -Hagymás törtburgonya (E:302,2 ZS:8,5 T:0,0 F:6,5 CH:47,7 C:0,0 S:0,3) -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)	-Alföldi gulyásleves (E:311,7 ZS:19,9 T:5,2 F:14,1 CH:33,6 C:4,7 S:2,0) (G, L, T, Z, M, K) -Túrós tészta (E:488,6 ZS:14,1 T:7,9 F:23,4 CH:65,6 C:7,6 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)
	S:4,2, E:900,0, ZS:33,9, T:7,8, F:44,9, CH:103,1, C:4,2, Ca:54,1	S:2,7, E:835,0, ZS:28,4, T:7,0, F:33,9, CH:122,9, C:12,0, Ca:33,6	S:4,2, E:710,0, ZS:22,5, T:4,7, F:28,9, CH:95,1, C:2,1, Ca:131,6	S:3,3, E:887,0, ZS:25,8, T:5,0, F:28,4, CH:132,0, C:2,9, Ca:36,5	S:3,2, E:877,0, ZS:34,2, T:13,1, F:39,9, CH:114,9, C:12,3, Ca:102,2
Összesen	S:4,2, E:900,0, ZS:33,9, T:7,8, F:44,9, CH:103,1, C:4,2, Ca:54,1	S:2,7, E:835,0, ZS:28,4, T:7,0, F:33,9, CH:122,9, C:12,0, Ca:33,6	S:4,2, E:710,0, ZS:22,5, T:4,7, F:28,9, CH:95,1, C:2,1, Ca:131,6	S:3,3, E:887,0, ZS:25,8, T:5,0, F:28,4, CH:132,0, C:2,9, Ca:36,5	S:3,2, E:877,0, ZS:34,2, T:13,1, F:39,9, CH:114,9, C:12,3, Ca:102,2

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk !

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: lágyított zsírok, zsírmékek
T: tojás
F: fokhagyma

Z: zeller
R: rákfélék
H: halak
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szesámmag
K: szulfidok, kén-dioxid

C: csillagfürt
P: puhatestűek

Timárné Pintér Aranka

Jó étvágyat !