

Étlap - könnyű vegyes, epés, zsírszegény étrend

Felnőtt

(19-69 év)

Hétfő

2020.10.12.

Kedd

2020.10.13.

Szerda

2020.10.14.

Csütörtök

2020.10.15.

Péntek

2020.10.16.

Ebéd

-Csontleves tésztával (G, T)
-Rántott csirkecombfilé (G, T)
-Zöldborsópüré főzelék (G, L, Z)
-Félbarna kenyér (G)

S:4,6, E:856,0, ZS:22,5, T:3,7, F:47,3,
CH:106,6, C:26,4, Ca:154,9

-Almaleves (L)
-Pirított pulykamáj
-Párolt bulgur (G)
-Csemege uborka (M)

S:4,9, E:822,0, ZS:32,7, T:7,9, F:37,9,
CH:89,3, C:25,0, Ca:35,7

-Zöldségleves (G, T)
-Sült sertéshús
-Petrezselymes burgonya (L)
-Céklasaláta
-Fehér kenyér (G)

S:3,1, E:718,0, ZS:17,7, T:6,7, F:45,7,
CH:112,0, C:6,2, Ca:126,8

-Reszelt tésztaleves (G, T)
-Rizseshús (G, F, Z)
-Őszibarack befőtt

S:2,6, E:819,0, ZS:32,3, T:8,6, F:31,2,
CH:96,2, C:15,2, Ca:46,0

-Szárnyas raguleves (G, T, Z)
-Zrínyi almáslepény
-Alma- helyi termék
-Teljes kiőrlésű kenyér (G)

S:5,4, E:888,0, ZS:26,7, T:0,7, F:35,5,
CH:124,2, C:37,8, Ca:56,9

Összesen

S:4,6, E:856,0, ZS:22,5, T:3,7, F:47,3,
CH:106,6, C:26,4, Ca:154,9

S:4,9, E:822,0, ZS:32,7, T:7,9, F:37,9,
CH:89,3, C:25,0, Ca:35,7

S:3,1, E:718,0, ZS:17,7, T:6,7, F:45,7,
CH:112,0, C:6,2, Ca:126,8

S:2,6, E:819,0, ZS:32,3, T:8,6, F:31,2,
CH:96,2, C:15,2, Ca:46,0

S:5,4, E:888,0, ZS:26,7, T:0,7, F:35,5,
CH:124,2, C:37,8, Ca:56,9



Jó étvágyat!

Mezőtúri Intézményellátó és Ingatlankezelő K. N. Kft.

Jelmagyarázat:

S: só (g) E: energia (kcal)
ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g)
F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g)
C: cukor (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, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek