

## Étlap - könnyű vegyes, epés, zsírszegény étrend

Felnőtt

(19-69 év)

Hétfő

2020.10.19.

Kedd

2020.10.20.

Szerda

2020.10.21.

Csütörtök

2020.10.22.

Péntek

2020.10.23.

Ebéd

-Húsgaluska leves KV (G, T, Z)  
 -Szárnyasvagdalt, egybensült KV (G, F, Z, T)  
 -Zöldbab főzelék (Z, G, L)  
 -Fehér kenyér (G)  
 -Teljes kiőrlésű keksz (G, F, O, S)

S:6,9, E:1 059,0, ZS:50,2, T:15,3,  
 F:46,2, CH:102,0, C:23,1, Ca:173,9

-Burgonyaleves virslivel KV (G, F, Z)  
 -Rántott halrudacska (G, T, H, P)  
 -Párolt rizs 1/2 adag  
 -Párolt békirépa 1/2 adag (L)  
 -Alma- helyi termék

S:4,1, E:867,0, ZS:34,9, T:8,1, F:25,4,  
 CH:118,0, C:27,4, Ca:115,6

-Brokkolikrémleves tejföllel (G, L)  
 -kenyérkocka (G, L)  
 -Mézes-mustáros sült csirkecomb (M)  
 -Tört burgonya  
 -Csemege uborka (M)

S:5,1, E:929,0, ZS:44,6, T:12,3, F:41,2,  
 CH:105,7, C:27,7, Ca:219,8

-Gulyásleves KV (G, T)  
 -Darásmetélt (G, T)  
 -sárgabarack íz  
 -porcukor  
 -Banán  
 -Teljes kiőrlésű kenyér (G)

S:2,4, E:1 312,0, ZS:28,6, T:5,1, F:41,1,  
 CH:225,5, C:69,0, Ca:353,5

Összesen

S:6,9, E:1 059,0, ZS:50,2, T:15,3,  
 F:46,2, CH:102,0, C:23,1, Ca:173,9

S:4,1, E:867,0, ZS:34,9, T:8,1, F:25,4,  
 CH:118,0, C:27,4, Ca:115,6

S:5,1, E:929,0, ZS:44,6, T:12,3, F:41,2,  
 CH:105,7, C:27,7, Ca:219,8

S:2,4, E:1 312,0, ZS:28,6, T:5,1, F:41,1,  
 CH:225,5, C:69,0, Ca:353,5

S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0,  
 CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0



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