

Étlap - könnyű vegyes, epés, zsírszegény étrend

| <i>Felnőtt</i> (19-69 év) | <i>Hétfő</i> 2020.10.26. | <i>Kedd</i> 2020.10.27. | <i>Szerda</i> 2020.10.28. | <i>Csütörtök</i> 2020.10.29. | <i>Péntek</i> 2020.10.30. |
|------------------------------|---|---|--|--|---|
| <i>Ebéd</i> | -Köménymag leves (G, L) -Fasírt sertéshúsból (T, G) -Brokkoli főzelék (G, L) -Fehér kenyér (G) | -Zöldségleves KV (G, T) -Tejfölös csirkepaprikás KV. (G, L) -Szarvaeska (G, T) -Csemege uborka (M) | -Csontleves tésztával (G, T) -Roston csirkemell -Meggymártás (G, L) -Zrinyi sós pereg (G) | -Májgaluskaleves KV (T, G) -Túri bicskás KV (G, M) -Párolt bulgur (G) -Csemege uborka (M) | -Burgonyaleves virslivel (G, Z) -Rizsfelfújt (L, G, T) -Alma- helyi termék -Teljes kiőrlésű kenyér (G) |
| | S:7,3, E:932,0, ZS:43,4, T:9,3, F:39,9, CH:103,5, C:6,4, Ca:226,9 | S:5,5, E:864,0, ZS:44,4, T:11,7, F:40,0, CH:72,1, C:7,7, Ca:79,4 | S:3,4, E:802,0, ZS:21,1, T:5,4, F:48,3, CH:98,3, C:43,1, Ca:103,7 | S:6,3, E:791,0, ZS:29,7, T:7,1, F:40,0, CH:85,0, C:7,7, Ca:83,8 | S:3,8, E:981,0, ZS:21,2, T:6,7, F:31,1, CH:170,5, C:67,7, Ca:416,5 |
| <i>Összesen</i> | S:7,3, E:932,0, ZS:43,4, T:9,3, F:39,9, CH:103,5, C:6,4, Ca:226,9 | S:5,5, E:864,0, ZS:44,4, T:11,7, F:40,0, CH:72,1, C:7,7, Ca:79,4 | S:3,4, E:802,0, ZS:21,1, T:5,4, F:48,3, CH:98,3, C:43,1, Ca:103,7 | S:6,3, E:791,0, ZS:29,7, T:7,1, F:40,0, CH:85,0, C:7,7, Ca:83,8 | S:3,8, E:981,0, ZS:21,2, T:6,7, F:31,1, CH:170,5, C:67,7, Ca:416,5 |



Jó étvágyat! **Mezőtúri Intézményellátó és Ingatlankezelő K. N. Kft.**

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