

# Étlap - könnyű vegyes, epés, zsírszegény étrend

**Felnőtt**  
(19-69 év)

**Hétfő**  
2020.11.16.

**Kedd**  
2020.11.17.

**Szerda**  
2020.11.18.

**Csütörtök**  
2020.11.19.

**Péntek**  
2020.11.20.

## Ebéd

-Cukkíni krémleves tejföllel (G, L, Z)  
-kenyérkocka (G, L)  
-Húsos tészta ragu  
-Spagetti (G, T)  
-Trappista sajt (L)

S:4,4, E:861,0, ZS:26,8, T:11,5, F:48,0,  
CH:112,1, C:6,8, Ca:272,0

-Rizsleves (Z)  
-Pulykafasírt (G, L, Z, T, H, O)  
-Burgonya főzelék (G, L)  
- Alma- helyi termék  
- Fehér kenyér (G, L, T, O, D, S, K)

S:4,6, E:842,0, ZS:26,6, T:7,0, F:34,9,  
CH:124,8, C:27,4, Ca:135,3

-Kertészleves (G, T, H, O, Z)  
-Budapest szelet (G, T, H, O)  
-Párolt bulgur (G)

S:5,2, E:957,0, ZS:42,4, T:9,6, F:51,0,  
CH:86,6, C:6,7, Ca:86,0

-Lebbencs leves (G, T, Z)  
-Sült csirkecomb (G, L, T, Z, O, D, M, S)  
-Sóskamártás (G, L)  
-Főtt burgonya 1/2 adag

S:4,0, E:871,0, ZS:51,4, T:13,4, F:36,9,  
CH:70,8, C:17,2, Ca:226,5

-Sertés Gulyásleves (Z)  
-Túrós tészta (G, T, L)  
- Alma- helyi termék  
-Teljes kiőrlésű kenyér (G, L, T, O, S)

S:2,7, E:860,0, ZS:25,0, T:10,4, F:43,0,  
CH:115,9, C:20,7, Ca:183,7

## Összesen

S:4,4, E:861,0, ZS:26,8, T:11,5, F:48,0,  
CH:112,1, C:6,8, Ca:272,0

S:4,6, E:842,0, ZS:26,6, T:7,0, F:34,9,  
CH:124,8, C:27,4, Ca:135,3

S:5,2, E:957,0, ZS:42,4, T:9,6, F:51,0,  
CH:86,6, C:6,7, Ca:86,0

S:4,0, E:871,0, ZS:51,4, T:13,4, F:36,9,  
CH:70,8, C:17,2, Ca:226,5

S:2,7, E:860,0, ZS:25,0, T:10,4, F:43,0,  
CH:115,9, C:20,7, Ca:183,7



**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, kén-dioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek