

Étlap - könnyű vegyes, epés, zsírszegény étrend

Felnőtt
(19-69 év)

Hétfő
2020.11.23.

Kedd
2020.11.24.

Szerda
2020.11.25.

Csütörtök
2020.11.26.

Péntek
2020.11.27.

Ebéd

-Almaleves (L)
-Rizseshús (G, L, Z)
-Csemege uborka
édesítőszerrel (M)

-Sütőtök leves (G, L, T, F, Z,
O, M, S)
-Rántott halrudacska (G, T,
H, P)
-Párolt rizs 1/2 adag
-párolt bóbirepa 1/2 adag (L)
-Teljes kiőrlésű keksz (G, F,
O, S)

-Tavaszi zöldségleves (G, T,
H, O)
-Csirkepörkölt
-Szarvacska (G, T)
- Céklasaláta

-Pírtott tészta leves (G, T, Z,
L)
-Vagdalt, egybensült(T, G)
-Sárgarépa főzelék (G, L)
-Alma - helyi termék

-Sertés raguleves (G, T, Z)
-Mogyorókrémrel töltött
gombóc (G, L, T, O, D, M,
K)
-Mandarin
-Teljes kiőrlésű kenyér (G, L,
T, O, S)

S:3,0, E:686,0, ZS:27,2, T:5,5, F:9,3,
CH:98,0, C:12,6, Ca:14,1

S:5,7, E:1 218,0, ZS:48,4, T:11,1,
F:26,7, CH:166,4, C:59,3, Ca:163,9

S:3,8, E:893,0, ZS:44,4, T:9,7, F:42,0,
CH:82,7, C:3,2, Ca:58,4

S:5,1, E:720,0, ZS:35,8, T:8,5, F:24,6,
CH:77,7, C:36,6, Ca:174,5

S:5,2, E:1 065,0, ZS:38,3, T:6,2, F:31,3,
CH:148,7, C:31,2, Ca:34,4

Összesen

S:3,0, E:686,0, ZS:27,2, T:5,5, F:9,3,
CH:98,0, C:12,6, Ca:14,1

S:5,7, E:1 218,0, ZS:48,4, T:11,1,
F:26,7, CH:166,4, C:59,3, Ca:163,9

S:3,8, E:893,0, ZS:44,4, T:9,7, F:42,0,
CH:82,7, C:3,2, Ca:58,4

S:5,1, E:720,0, ZS:35,8, T:8,5, F:24,6,
CH:77,7, C:36,6, Ca:174,5

S:5,2, E:1 065,0, ZS:38,3, T:6,2, F:31,3,
CH:148,7, C:31,2, Ca:34,4

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