EPER

Étlap

Öttömös Községi Önkormányzat Konyha

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2021.09.20.	Kedd 2021.09.21.	Szerda 2021.09.22.	Csütörtök 2021.09.23.	Péntek 2021.09.24.
Ebéd	-Sütőtök krémleves (L, G, T) -Halfilé párizsiasan (H, G, T) -Petrezselymes burgonya	-Palócleves (L, G) -Burgonyás pogácsa, lekvárral (T, G) -Szőlő (O) -Tönkölyös kenyér (G)	- Burgonyaleves (G) -Párolt marhaszelet (G, L) -Vadas mártás (L, G, M) -Szarvacska tészta (G, T)	-Daragaluska leves (G, T, Z) -Csikóstokány sertéshúsból (G, L) -Tökfőzelék (L, G) -Szőlő (O) -Tönkölyös kenyér (G)	-Zöldborsóleves (G, T) -Töltött sertésdagadó (T, G, L, Z, O, M) -Hagymás burgonya -Savanyú dinnye
	E:1 167,0, ZS:45,2, T:1,7, F:45,1, CH:148,1, C:2,0	*E:1 268,0, ZS:28,2, T:0,0, F:36,8, CH:206,7, C:1,9*	*E:1 018,0, ZS:35,8, T:0,0, F:44,1, CH:123,8, C:1,7*	*E:957,0, ZS:46,5, T:0,1, F:31,4, CH:94,7, C:1,7*	*E:1 146,0, ZS:62,8, T:0,0, F:36,5, CH:101,2, C:2,7*
Összesen	*E:1 167,0, ZS:45,2, T:1,7, F:45,1, CH:148,1, C:2,0*	*E:1 268,0, ZS:28,2, T:0,0, F:36,8, CH:206,7, C:1,9*	*E:1 018,0, ZS:35,8, T:0,0, F:44,1, CH:123,8, C:1,7*	*E:957,0, ZS:46,5, T:0,1, F:31,4, CH:94,7, C:1,7*	*E:1 146,0, ZS:62,8, T:0,0, F:36,5, CH:101,2, C:2,7*

Jó étvágyat!

Étlapváltoztatás jogát fenntartjuk

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 *Z: zeller* *D: diófélék, mandula, pisztácia* *C: csillagfürt*
L: laktóz, tej, tejtermékek *R: rákfélék* *M: mustár* *P: puhatestűek*
T: tojás, fehérje *H: halak* *S: szezámmag*
F: földimogyoró *O: szója* *K: szulfitok, kéndioxid*

EPER

Étlap

Öttömös Községi Önkormányzat Konyha

Felnőtt (19-69 év)	Hétfő 2021.09.27.	Kedd 2021.09.28.	Szerda 2021.09.29.	Csütörtök 2021.09.30.	Péntek 2021.10.01.
Ebéd	-Lebbencsleves (G, T) -Sült sertéshús (G, L, T, Z, O, M) -Paradicsomos burgonyafőzelék (G) -Müzli szelet piros gyümölcsös (G, L, F, O, D, S)	-Zöldségleves (G, T, Z) -Bajai húsgombóc (T, G, L) -Szarvacska tészta (G, T)	-Rizsleves -Rántott csirkecomb (G, T) -Párolt mexikói zöldségkeverék (G, L, T, Z, O, M)	-Hamis gulyás leves (G, L, T, Z) -Budapest szelet (G) -Párolt rizs (G, L, T, Z, O, M) -Alma kompót	-Májgombócleves (T, G, L, Z) -Lecsó kolbásszal (G, L) -Kakaós kevert sütemény (G, T, L) -Tönkölyös kenyér (G)
	E:1 072,0, ZS:48,2, T:0,8, F:37,7, CH:112,4, C:11,1	*E:1 098,0, ZS:46,1, T:0,7, F:43,7, CH:121,8, C:1,6*	*E:876,0, ZS:31,2, T:0,0, F:57,1, CH:87,2, C:2,3*	*E:979,0, ZS:35,5, T:0,0, F:40,7, CH:112,3, C:1,3*	*E:1 121,0, ZS:48,9, T:0,0, F:44,6, CH:124,4, C:4,1*
Összesen	*E:1 072,0, ZS:48,2, T:0,8, F:37,7, CH:112,4, C:11,1*	*E:1 098,0, ZS:46,1, T:0,7, F:43,7, CH:121,8, C:1,6*	*E:876,0, ZS:31,2, T:0,0, F:57,1, CH:87,2, C:2,3*	*E:979,0, ZS:35,5, T:0,0, F:40,7, CH:112,3, C:1,3*	*E:1 121,0, ZS:48,9, T:0,0, F:44,6, CH:124,4, C:4,1*

Jó étvágyat!

Étlapváltoztatás jogát fenntartjuk

Jelmagyarázat:

S: só (g)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
C: cukor (g)
E: energia (kcal)
T: telített zsírsav (g)
CH: szénhidrát (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: szezámmag
K: szulfitok, kéndioxid
C: csillagfürt
P: puhatestűek