

Étlap

Öttömös Községi Önkormányzat Konyha

| <i>Középiskolás</i> (15-18 év) | <i>Hétfő</i> 2019.10.28. | <i>Kedd</i> 2019.10.29. | <i>Szerda</i> 2019.10.30. | <i>Csütörtök</i> 2019.10.31. | <i>Péntek</i> 2019.11.01. |
|-----------------------------------|---|---|--|--|---|
| <i>Ebéd</i> | -Spárga leves (G, T) -Sajttal töltött rántott halfilé (G, L, Z, H, T) -Burgonyapüré -Alma E:894,0, ZS:25,5, T:1,4, F:29,5, CH:116,8, C:2,7 | -Sárgaborsóleves sertéshússal (G) -Rizsfelfűjt (T, G, L) -Gyümölcs saláta -Tönkölyös kenyér (G) E:1 123,0, ZS:37,0, T:0,0, F:41,3, CH:150,7, C:2,6 | -Piroslevű tészta leves (G, T) -Csirkepörkölt -Tökfőzelék (L, G) -Alma -Tönkölyös kenyér (G) E:788,0, ZS:29,0, T:0,0, F:42,5, CH:76,0, C:1,6 | -Paradicsomleves (G, T) -Rakott burgonya kolbásszal (T, L) -Vágott vegyes savanyúság -Tönkölyös kenyér (G) E:1 118,0, ZS:55,2, T:0,0, F:36,2, CH:110,0, C:3,0 | |
| <i>Összesen</i> | E:894,0, ZS:25,5, T:1,4, F:29,5, CH:116,8, C:2,7 | E:1 123,0, ZS:37,0, T:0,0, F:41,3, CH:150,7, C:2,6 | E:788,0, ZS:29,0, T:0,0, F:42,5, CH:76,0, C:1,6 | E:1 118,0, ZS:55,2, T:0,0, F:36,2, CH:110,0, C:3,0 | E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0 |

Jó étvágyat!

Étlapváltoztatás jogát fenntartjuk

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