Étlap

Öttömös Községi Önkormányzat Konyha

70 évtől	Hétfő 2021.07.05.	Kedd 2021.07.06.	Szerda 2021.07.07.	Csütörtök 2021.07.08.	Péntek 2021.07.09.
Ebéd	-Gyümölcsleves (G, L) -Paprikás burgonya kolbásszal (L) -Kovászos uborka	-Hamis gulyás leves (G, L, T, Z) -Temesvári tokány (L, G) -Szarvacska tészta (G, T)	-Daragaluska leves (G, T, Z) -Fokhagymás sertéssült (G, L, T, Z, O, M) -Paradicsomos káposztafőzelék (G) -Alma -Tönkölyös kenyér (G)	-Zöldbab leves (G) -Brassói aprópecsenye -Csemege uborka	-Lencseleves (L, G, M) -Túrós lepény (L, G, T) -Alma -Tönkölyös kenyér (G)
	E:1 206,0, ZS:53,3, T:0,1, F:42,9, CH:127,2, C:9,2	*E:985,0, ZS:41,6, T:0,9, F:36,0, CH:110,7, C:1,5*	*E:1 004,0, ZS:47,7, T:0,1, F:47,1, CH:80,1, C:3,1*	*E:1 187,0, ZS:62,5, T:0,0, F:36,2, CH:111,5, C:1,1*	*E:1 145,0, ZS:38,8, T:0,0, F:43,0, CH:138,7, C:8,9*
Összesen	*E:1 206,0, ZS:53,3, T:0,1, F:42,9, CH:127,2, C:9,2*	*E:985,0, ZS:41,6, T:0,9, F:36,0, CH:110,7, C:1,5*	*E:1 004,0, ZS:47,7, T:0,1, F:47,1, CH:80,1, C:3,1*	*E:1 187,0, ZS:62,5, T:0,0, F:36,2, CH:111,5, C:1,1*	*E:1 145,0, ZS:38,8, T:0,0, F:43,0, CH:138,7, C:8,9*

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

Étlap

Öttömös Községi Önkormányzat Konyha

70 évtől	Hétfő 2021.07.12.	Kedd 2021.07.13.	Szerda 2021.07.14.	Csütörtök 2021.07.15.	Péntek 2021.07.16.
Ebéd	-Fokhagymakrémleves (G, L, T) -Sült csirkecomb (G, L, T, Z, O, M) -Petrezselymes burgonya -Meggymártás (G)	-Sertésraguleves (G, T, L, Z) -Meggyes gombóc (T, G) -Alma	-Paradicsomleves (G, T) -Rántott csirkemell (G, T, L, Z, O, M) -Párolt mexikói zöldségkeverék (G, L, T, Z, O, M)	-Meggyleves (G, L) -Rakott burgonya kolbásszal (T, L) -Csemege uborka	-Karalábéleves (G, T) -Halpaprikás (H, L, G) -Bulgur (G)
	E:1 122,0, ZS:41,8, T:0,7, F:44,6, CH:134,5, C:1,5	*E:1 219,0, ZS:30,1, T:0,0, F:34,8, CH:188,2, C:6,8*	*E:766,0, ZS:25,6, T:0,0, F:46,0, CH:83,9, C:2,6*	*E:896,0, ZS:46,0, T:0,1, F:27,9, CH:85,7, C:3,8*	*E:699,0, ZS:15,4, T:1,0, F:41,5, CH:112,0, C:2,2*
Összesen	*E:1 122,0, ZS:41,8, T:0,7, F:44,6, CH:134,5, C:1,5*	*E:1 219,0, ZS:30,1, T:0,0, F:34,8, CH:188,2, C:6,8*	*E:766,0, ZS:25,6, T:0,0, F:46,0, CH:83,9, C:2,6*	*E:896,0, ZS:46,0, T:0,1, F:27,9, CH:85,7, C:3,8*	*E:699,0, ZS:15,4, T:1,0, F:41,5, CH:112,0, C:2,2*

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