

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2024.07.29.	<i>Kedd</i> 2024.07.30.	<i>Szerda</i> 2024.07.31.	<i>Csütörtök</i> 2024.08.01.	<i>Péntek</i> 2024.08.02.
<i>Ebéd</i>	-Karalábé leves (G, L, T, Z, M) -Petrezselymes csirke (G, L, T, Z, M) -Párolt rizs -Fehér kenyér (G)	- Burgonyaleves kolbásszal (G, L, T, Z, M) -Kakaós fánk (G, L, T, O) -Teljes kiőrlésű kenyér (G)	-Csontleves csigatésztával (G, L, T, D, Z) -Sertésvagdalt (G, L, T, O, D, S) -Zöldborsó főzelék (G, L) -Fehér kenyér (G)	-Minestrone leves (G, T, Z) -Parasztos sertésszelet (G) -Törtburgonya (L) -Teljes kiőrlésű kenyér (G)	-Gulyásleves (G, L, T, Z, M) -Sajtos tészta (G, T, L) -Fehér kenyér (G)
	S:3,7, E:897,0, ZS:36,1, T:8,4, F:43,0, CH:97,7, C:3,6, Ca:68,9	S:3,5, E:804,0, ZS:24,6, T:5,7, F:30,7, CH:123,8, C:17,1, Ca:22,8	S:3,8, E:737,0, ZS:32,6, T:2,8, F:32,7, CH:95,9, C:1,6, Ca:102,0	S:3,4, E:803,0, ZS:22,6, T:4,0, F:35,1, CH:110,5, C:1,8, Ca:67,8	S:3,1, E:894,0, ZS:38,3, T:10,1, F:35,2, CH:113,9, C:4,6, Ca:205,1
<i>Összesen</i>	S:3,7, E:897,0, ZS:36,1, T:8,4, F:43,0, CH:97,7, C:3,6, Ca:68,9	S:3,5, E:804,0, ZS:24,6, T:5,7, F:30,7, CH:123,8, C:17,1, Ca:22,8	S:3,8, E:737,0, ZS:32,6, T:2,8, F:32,7, CH:95,9, C:1,6, Ca:102,0	S:3,4, E:803,0, ZS:22,6, T:4,0, F:35,1, CH:110,5, C:1,8, Ca:67,8	S:3,1, E:894,0, ZS:38,3, T:10,1, F:35,2, CH:113,9, C:4,6, Ca:205,1

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk !

Jó étvágyat !

## 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  
L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár C: csillagfűrt  
T: tojás, fehérje H: halak S: szezám  
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek

Timárné Pintér Aranka