

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2024.09.16.	<i>Kedd</i> 2024.09.17.	<i>Szerda</i> 2024.09.18.	<i>Csütörtök</i> 2024.09.19.	<i>Péntek</i> 2024.09.20.
<i>Ebéd</i>	-Kertészleves (Z, G, L, T, M) -Rúdfasírt (G, L, T, O, D, S, K) -Kelkáposztafőzelék (G, L) -Fehér kenyér (G)	-Sertés becsinált leves (L, G, Z, T, M) -Almás lepény kelt tésztából (G, L, T) -Teljes kiőrlésű kenyér (G)	-Köménymagosleves (G, L, T, Z, M) -Párizsi csirkemell (G, T) -Rizi-bizi -Fehér kenyér (G)	-Zöldbableves (G, L, T, Z, M) -Cigánypecsenye -Törtburgonya (L) -Teljes kiőrlésű kenyér (G)	-Tökleves (G, L, T, Z, M) -Zúzapörkölt -Pirított tarhonya (G, T) -Csemegeuborka s -Fehér kenyér (G)
	S:4,2, E:824,0, ZS:43,8, T:5,4, F:28,0, CH:94,2, C:5,0, Ca:128,1	S:3,1, E:889,0, ZS:28,0, T:6,4, F:33,0, CH:124,9, C:7,4, Ca:46,2	S:4,1, E:877,0, ZS:29,1, T:5,5, F:39,1, CH:112,2, C:3,1, Ca:51,0	S:3,7, E:875,0, ZS:32,9, T:6,7, F:35,3, CH:105,4, C:3,9, Ca:73,3	S:4,2, E:853,0, ZS:28,4, T:5,1, F:37,4, CH:108,5, C:6,1, Ca:47,3
<i>Összesen</i>	S:4,2, E:824,0, ZS:43,8, T:5,4, F:28,0, CH:94,2, C:5,0, Ca:128,1	S:3,1, E:889,0, ZS:28,0, T:6,4, F:33,0, CH:124,9, C:7,4, Ca:46,2	S:4,1, E:877,0, ZS:29,1, T:5,5, F:39,1, CH:112,2, C:3,1, Ca:51,0	S:3,7, E:875,0, ZS:32,9, T:6,7, F:35,3, CH:105,4, C:3,9, Ca:73,3	S:4,2, E:853,0, ZS:28,4, T:5,1, F:37,4, CH:108,5, C:6,1, Ca:47,3

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk !

Jó étvágyat !

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	

Timárné Pintér Aranka