

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2024.12.16.	<i>Kedd</i> 2024.12.17.	<i>Szerda</i> 2024.12.18.	<i>Csütörtök</i> 2024.12.19.	<i>Péntek</i> 2024.12.20.
<i>Ebéd</i>	-Zöldségleves (Z, G, L, T, M) -Rántott vagdalt kotlett (O, T, G, L, D, S) -Zöldbabfőzelék (G, L) -Fehér kenyér (G)	-Gulyásleves (G, L, T, Z, M) -Lekváros batyu (G, L, T) -Teljes kiőrlésű kenyér (G)	-Májgombóc leves (G, L, T, D, Z, O, S) -Lecsós csirkecomb (G) -Párolt rizs -Fehér kenyér (G)	- Vegyes gyümölcsleves (G, L) -Rántott halfilé (H, G, L, T, O, D, S) -Hagymás törtburgonya -Teljes kiőrlésű kenyér (G)	-Pirított tésztales (G, L, T, Z, M) -Töltött káposzta (G, T, L, O) -Fehér kenyér (G)
	S:3,7, E:874,0, ZS:44,5, T:4,6, F:28,2, CH:107,3, C:3,5, Ca:101,6	S:2,9, E:889,0, ZS:26,9, T:5,3, F:32,8, CH:141,0, C:6,0, Ca:36,9	S:4,0, E:887,0, ZS:34,2, T:6,5, F:47,8, CH:95,1, C:1,5, Ca:41,6	S:3,3, E:895,0, ZS:28,1, T:6,6, F:28,5, CH:129,2, C:4,8, Ca:33,5	S:4,0, E:828,0, ZS:40,8, T:5,6, F:26,0, CH:103,6, C:5,2, Ca:126,6
<i>Összesen</i>	S:3,7, E:874,0, ZS:44,5, T:4,6, F:28,2, CH:107,3, C:3,5, Ca:101,6	S:2,9, E:889,0, ZS:26,9, T:5,3, F:32,8, CH:141,0, C:6,0, Ca:36,9	S:4,0, E:887,0, ZS:34,2, T:6,5, F:47,8, CH:95,1, C:1,5, Ca:41,6	S:3,3, E:895,0, ZS:28,1, T:6,6, F:28,5, CH:129,2, C:4,8, Ca:33,5	S:4,0, E:828,0, ZS:40,8, T:5,6, F:26,0, CH:103,6, C:5,2, Ca:126,6

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  
T: tojás, fehérje H: halak S: szezám  
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek

Timárné Pintér Aranka