

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2024.07.01.	<i>Kedd</i> 2024.07.02.	<i>Szerda</i> 2024.07.03.	<i>Csütörtök</i> 2024.07.04.	<i>Péntek</i> 2024.07.05.
<i>Ebéd</i>	-Pirított tésztaleves (G, L, T, Z, M) -Fokhagymás sertés apró (G, K) -Tökfőzelék (G, L) -Fehér kenyér (G)	-Feles-borsóleves hússal (G, L, T, Z, M) -Rizsfelfújt (L, T) -Teljes kiőrlésű kenyér (G)	-Paradicsomleves (G, L, T, Z, M) -Csirkepörkölt -Orsó tészta (G, T) -Csemegeuborka s -Fehér kenyér (G)	-Húsleves grízgaluskával (G, L, T, Z, M, D) -Töltött káposzta (G, T, L, O) -Teljes kiőrlésű kenyér (G)	-Zöldbableves hússal (G, L, K, T, Z, M) -Gránátos kocka 2. (G, T) -Fehér kenyér (G)
	S:4,1, E:767,0, ZS:37,6, T:11,5, F:30,3, CH:99,7, C:2,8, Ca:64,1	S:2,5, E:879,0, ZS:26,3, T:5,0, F:38,4, CH:134,8, C:10,7, Ca:59,4	S:4,0, E:894,0, ZS:28,0, T:6,0, F:41,8, CH:117,3, C:8,6, Ca:16,9	S:4,0, E:744,0, ZS:40,3, T:4,9, F:25,5, CH:86,3, C:4,7, Ca:130,8	S:2,3, E:854,0, ZS:32,4, T:8,2, F:29,4, CH:122,4, C:2,7, Ca:73,2
<i>Összesen</i>	S:4,1, E:767,0, ZS:37,6, T:11,5, F:30,3, CH:99,7, C:2,8, Ca:64,1	S:2,5, E:879,0, ZS:26,3, T:5,0, F:38,4, CH:134,8, C:10,7, Ca:59,4	S:4,0, E:894,0, ZS:28,0, T:6,0, F:41,8, CH:117,3, C:8,6, Ca:16,9	S:4,0, E:744,0, ZS:40,3, T:4,9, F:25,5, CH:86,3, C:4,7, Ca:130,8	S:2,3, E:854,0, ZS:32,4, T:8,2, F:29,4, CH:122,4, C:2,7, Ca:73,2

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: szezám	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	

Timárné Pintér Aranka