

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2025.01.20.	<i>Kedd</i> 2025.01.21.	<i>Szerda</i> 2025.01.22.	<i>Csütörtök</i> 2025.01.23.	<i>Péntek</i> 2025.01.24.
<i>Ebéd</i>	-Zöldségleves (Z, G, L, T, M) -Rúdvasírt (G, L, T, O, D, S) -Tökfőzelék (G, L) -Fehér kenyér (G)	-Tárkonyos raguleves (G, L, T, D, Z) -Lekváros kelt kifli (G, L, T) -Teljes kiőrlésű kenyér (G)	-Húsleves zöldségekkel (G, L, T, D, Z) -Tejfölös szelet (G, K, L) -Párolt rizs -Fehér kenyér (G)	- Vegyes gyümölcsleves (G, L) -Párizsi csirkecomb (T, G) -Vajas tört burgonya (L) -Teljes kiőrlésű kenyér (G)	-Alföldi gulyásleves (G, L, T, Z, M, K) -Sajtos tészta (G, T, L) -Fehér kenyér (G)
	S:3,8, E:815,0, ZS:42,7, T:4,5, F:24,0, CH:98,0, C:3,4, Ca:82,7	S:3,1, E:859,0, ZS:17,3, T:2,2, F:36,0, CH:135,5, C:5,0, Ca:31,9	S:4,0, E:843,0, ZS:26,1, T:3,0, F:33,0, CH:116,9, C:1,6, Ca:32,0	S:2,4, E:872,0, ZS:34,1, T:10,2, F:36,8, CH:101,8, C:0,9, Ca:28,5	S:3,7, E:870,0, ZS:38,3, T:10,2, F:34,4, CH:108,5, C:6,8, Ca:189,1
<i>Összesen</i>	S:3,8, E:815,0, ZS:42,7, T:4,5, F:24,0, CH:98,0, C:3,4, Ca:82,7	S:3,1, E:859,0, ZS:17,3, T:2,2, F:36,0, CH:135,5, C:5,0, Ca:31,9	S:4,0, E:843,0, ZS:26,1, T:3,0, F:33,0, CH:116,9, C:1,6, Ca:32,0	S:2,4, E:872,0, ZS:34,1, T:10,2, F:36,8, CH:101,8, C:0,9, Ca:28,5	S:3,7, E:870,0, ZS:38,3, T:10,2, F:34,4, CH:108,5, C:6,8, Ca:189,1

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