

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2022.08.22.	<i>Kedd</i> 2022.08.23.	<i>Szerda</i> 2022.08.24.	<i>Csütörtök</i> 2022.08.25.	<i>Péntek</i> 2022.08.26.
<i>Ebéd</i>	-Tavaszi zöldségleves (G, L, T, Z, M) -Tejfölös csirkecomb (G, K, L) -Orsó, szarvacska /Vita pasta/ (G, T) -Fehér kenyér (G)	-Korhelyleves (Z, L, G, T, M) -Rizsfelfűjt (L, T) -Teljes kiőrlésű kenyér (G)	-Lebbencs leves (G, L, T, Z, M) -Rántott vagdalt kotlett (O, T, G, L, D, S) -Tökfőzelék (G, L) -Fehér kenyér (G)	-Gyümölcsleves (G, L) -Serpenyős sertésszelet (K) -Főtt burgonya -Teljes kiőrlésű kenyér (G)	-Feles-borsóleves hússal (G, L, T, Z, M) -Sajtos tészta (G, T, L) -Fehér kenyér (G)
	S:3,1, E:898,0, ZS:31,2, T:7,3, F:46,9, CH:105,2, C:4,4, Ca:48,7	S:3,9, E:812,0, ZS:33,7, T:7,6, F:28,4, CH:112,2, C:12,1, Ca:90,4	S:4,3, E:812,0, ZS:36,8, T:3,4, F:26,1, CH:110,6, C:2,6, Ca:71,1	S:3,3, E:837,0, ZS:35,6, T:11,0, F:29,8, CH:116,6, C:4,0, Ca:38,5	S:2,9, E:889,0, ZS:33,2, T:8,8, F:41,9, CH:116,4, C:3,0, Ca:197,3
<i>Összesen</i>	S:3,1, E:898,0, ZS:31,2, T:7,3, F:46,9, CH:105,2, C:4,4, Ca:48,7	S:3,9, E:812,0, ZS:33,7, T:7,6, F:28,4, CH:112,2, C:12,1, Ca:90,4	S:4,3, E:812,0, ZS:36,8, T:3,4, F:26,1, CH:110,6, C:2,6, Ca:71,1	S:3,3, E:837,0, ZS:35,6, T:11,0, F:29,8, CH:116,6, C:4,0, Ca:38,5	S:2,9, E:889,0, ZS:33,2, T:8,8, F:41,9, CH:116,4, C:3,0, Ca:197,3

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

Timárné Pintér Aranka