

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2024.10.21.	<i>Kedd</i> 2024.10.22.	<i>Szerda</i> 2024.10.23.	<i>Csütörtök</i> 2024.10.24.	<i>Péntek</i> 2024.10.25.
<i>Ebéd</i>	<ul style="list-style-type: none"> -Májgombóc leves (G, L, T, D, Z, O, S) -Sertésvagdalt (G, L, T, O, D, S) -Fimomfőzelék (G, L) -Fehér kenyér (G) 	<ul style="list-style-type: none"> -Lencseleves sertéshússal (L, G, M, K, T, Z) -Kakaós fánk (G, L, T, O) -Teljes kiőrlésű kenyér (G) 	Nemzeti ünnep	<ul style="list-style-type: none"> -Gyümölcsleves (G, L) -Rántott csirkecomb (G, L, T, O, D, S) -Hagymás törtburgonya -Teljes kiőrlésű kenyér (G) 	<ul style="list-style-type: none"> -Palócleves (L, G, T, Z, M) -Mákos tészta (G, T) -Fehér kenyér (G)
	S:4,1, E:733,0, ZS:30,8, T:2,7, F:36,2, CH:92,0, C:3,0, Ca:113,1	S:3,0, E:889,0, ZS:30,9, T:10,3, F:40,8, CH:121,0, C:11,5, Ca:48,4		S:2,4, E:881,0, ZS:29,4, T:6,6, F:38,6, CH:111,8, C:0,7, Ca:40,9	S:2,7, E:834,0, ZS:33,6, T:8,7, F:31,1, CH:114,3, C:4,5, Ca:251,0
<i>Összesen</i>	S:4,1, E:733,0, ZS:30,8, T:2,7, F:36,2, CH:92,0, C:3,0, Ca:113,1	S:3,0, E:889,0, ZS:30,9, T:10,3, F:40,8, CH:121,0, C:11,5, Ca:48,4	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:2,4, E:881,0, ZS:29,4, T:6,6, F:38,6, CH:111,8, C:0,7, Ca:40,9	S:2,7, E:834,0, ZS:33,6, T:8,7, F:31,1, CH:114,3, C:4,5, Ca:251,0

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