

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2024.04.22.	<i>Kedd</i> 2024.04.23.	<i>Szerda</i> 2024.04.24.	<i>Csütörtök</i> 2024.04.25.	<i>Péntek</i> 2024.04.26.
<i>Ebéd</i>	-Húsleves zöldségekkel (G, L, T, D, Z) -Mexikói rizses hús -Fehér kenyér (G)	-Frankfurtil leves (L, Z, M, G, O, T) -Lekváros kelt kifli (G, L, T) -Teljes kiőrlésű kenyér (G)	- Hamis gulyás (G, L, T, Z, M) -Cigánypecsenye -Zöldbabfőzelék (G, L) -Fehér kenyér (G)	- Vegyes gyümölcsleves (G, L) -Párizsi csirkecomb (T, G) -Törtburgonya (L) -Teljes kiőrlésű kenyér (G)	-Kertészleves (Z, G, L, T, M) -Bolognai spagetti (G, T, L) -Fehér kenyér (G)
	S:3,7, E:774,0, ZS:30,8, T:7,4, F:27,5, CH:116,0, C:4,5, Ca:43,2	S:3,5, E:896,0, ZS:27,2, T:6,1, F:31,5, CH:127,8, C:7,6, Ca:67,0	S:4,0, E:893,0, ZS:50,5, T:13,3, F:33,1, CH:100,2, C:3,6, Ca:101,3	S:2,5, E:872,0, ZS:35,8, T:10,3, F:36,4, CH:92,3, C:0,9, Ca:34,0	S:3,6, E:864,0, ZS:43,5, T:2,1, F:30,7, CH:101,2, C:5,0, Ca:149,7
<i>Összesen</i>	S:3,7, E:774,0, ZS:30,8, T:7,4, F:27,5, CH:116,0, C:4,5, Ca:43,2	S:3,5, E:896,0, ZS:27,2, T:6,1, F:31,5, CH:127,8, C:7,6, Ca:67,0	S:4,0, E:893,0, ZS:50,5, T:13,3, F:33,1, CH:100,2, C:3,6, Ca:101,3	S:2,5, E:872,0, ZS:35,8, T:10,3, F:36,4, CH:92,3, C:0,9, Ca:34,0	S:3,6, E:864,0, ZS:43,5, T:2,1, F:30,7, CH:101,2, C:5,0, Ca:149,7

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