

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2020.12.14.	<i>Kedd</i> 2020.12.15.	<i>Szerda</i> 2020.12.16.	<i>Csütörtök</i> 2020.12.17.	<i>Péntek</i> 2020.12.18.
<i>Ebéd</i>	-Karfiolleves (G, L, T, Z, M) -Pirított csirkemáj (Z, M) -Párolt rizs -Szilva kompót -Fehér kenyér (G)	-Gulyásleves (G, L, T, Z, M) -Káposztás lepény (G, L, T) -Teljes kiőrlésű kenyér (G)	-Zöldségleves (Z, G, L, T, M) -Rántott vagdalt kotlett (O, T, G, L, D, S) -Zöldborsó főzelék (G, L) -Fehér kenyér (G)	-Töklevés (G, L, T, Z, M) -Csirkepörkölt -Főtt burgonya -Csemegeuborka s -Teljes kiőrlésű kenyér (G)	-Palócleves (L, G, T, Z, M) -Prézlis metélt (G, T, L, O, D, S) -Fehér kenyér (G)
	S:3,7, E:894,0, ZS:24,8, T:3,6, F:39,2, CH:127,2, C:5,1, Ca:62,6	S:3,0, E:894,0, ZS:29,3, T:5,7, F:35,4, CH:133,9, C:4,9, Ca:115,2	S:4,2, E:863,0, ZS:36,9, T:3,3, F:33,9, CH:115,2, C:2,3, Ca:110,2	S:3,8, E:880,0, ZS:29,2, T:7,1, F:40,7, CH:109,3, C:5,1, Ca:71,1	S:2,6, E:825,0, ZS:25,9, T:7,7, F:27,6, CH:132,4, C:2,4, Ca:57,0
<i>Összesen</i>	S:3,7, E:894,0, ZS:24,8, T:3,6, F:39,2, CH:127,2, C:5,1, Ca:62,6	S:3,0, E:894,0, ZS:29,3, T:5,7, F:35,4, CH:133,9, C:4,9, Ca:115,2	S:4,2, E:863,0, ZS:36,9, T:3,3, F:33,9, CH:115,2, C:2,3, Ca:110,2	S:3,8, E:880,0, ZS:29,2, T:7,1, F:40,7, CH:109,3, C:5,1, Ca:71,1	S:2,6, E:825,0, ZS:25,9, T:7,7, F:27,6, CH:132,4, C:2,4, Ca:57,0

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