

színmagyarázat:

## Ma csökkentsd vagy hagyd el:



a koffeint!



a cukrot, mé-  
zet és édesi-  
tőszereket!



a glutén  
tartalmú  
ételeket!



az állati és  
növényi alapú  
tejtermékeket!



a hús- és  
halételeket  
és a tojást!



a csokit,  
kakaót és  
nassolnivalót!



Csak kenyeret  
és vizet vegyél  
magadhoz,

3\*

vagy tarts \*szigorú böjtöt!

Péntekenként a húskételek fogyasztásától való tartózkodás 14 éves kortól kötelező!

HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
böjti nap sorszáma: ▶		<b>1.</b> böjti nap	<b>2.</b> böjti nap	<b>3.</b> böjti nap	<b>4.</b> böjti nap	<b>1.</b> vasárnap
2020. évi dátum: ▶		febr. 26.	febr. 27.	febr. 28.	febr. 29.	márc. 1.
olvasandó evangéliumi rész: ▶		Mt 1-2. fejr.	Mt 3-4. fejr.	Mt 5-6. fejr.	Mt 7-9. fejr.	DICSŐSÉG
<b>5.</b> böjti nap	<b>6.</b> böjti nap	<b>7.</b> böjti nap	<b>8.</b> böjti nap	<b>9.</b> böjti nap	<b>10.</b> böjti nap	<b>2.</b> vasárnap
márc. 2.	márc. 3.	márc. 4.	márc. 5.	márc. 6.	márc. 7.	márc. 8.
Mt 10-11. fejr.	Mt 12-13. fejr.	Mt 14-15. fejr.	Mt 16-17. fejr.	Mt 18-19. fejr.	Mt 20-22. fejr.	BÉKE
<b>11.</b> böjti nap	<b>12.</b> böjti nap	<b>13.</b> böjti nap	<b>14.</b> böjti nap	<b>15.</b> böjti nap	<b>16.</b> böjti nap	<b>3.</b> vasárnap
márc. 9.	márc. 10.	márc. 11.	márc. 12.	márc. 13.	márc. 14.	márc. 15.
Mt 23-24. fejr.	Mt 25-26. fejr.	Mt 27-28. fejr.	Mk 1-2. fejr.	Mk 3-4. fejr.	Mk 5-7. fejr.	HŰSÉG
<b>17.</b> böjti nap	<b>18.</b> böjti nap	<b>19.</b> böjti nap	<b>20.</b> böjti nap	<b>21.</b> böjti nap	<b>22.</b> böjti nap	<b>4.</b> vasárnap
márc. 16.	márc. 17.	márc. 18.	márc. 19.	márc. 20.	márc. 21.	márc. 22.
Mk 8-9. fejr.	Mk 10-11. fejr.	Mk 12-13. fejr.	Mk 14-16. fejr.	Lk 1-2. fejr.	Lk 3-5. fejr.	JÓSÁG
<b>23.</b> böjti nap	<b>24.</b> böjti nap	<b>25.</b> böjti nap	<b>26.</b> böjti nap	<b>27.</b> böjti nap	<b>28.</b> böjti nap	<b>5.</b> vasárnap
márc. 23.	márc. 24.	márc. 25.	márc. 26.	márc. 27.	márc. 28.	márc. 29.
Lk 6-7. fejr.	Lk 8-9. fejr.	Lk 10-11. fejr.	Lk 12-13. fejr.	Lk 14-15. fejr.	Lk 16-18. fejr.	IRGALOM
<b>29.</b> böjti nap	<b>30.</b> böjti nap	<b>31.</b> böjti nap	<b>32.</b> böjti nap	<b>33.</b> böjti nap	<b>34.</b> böjti nap	<b>Virág- vasárnap</b>
márc. 30.	márc. 31.	ápr. 1.	ápr. 2.	ápr. 3.	ápr. 4.	ápr. 5.
Lk 19-20. fejr.	Lk 21-22. fejr.	Lk 23-24. fejr.	Jn 1-2. fejr.	Jn 3-4. fejr.	Jn 5-7. fejr.	SZERETET
<b>35.</b> böjti nap	<b>36.</b> böjti nap	<b>37.</b> böjti nap	<b>38.</b> böjti nap	<b>39.</b> böjti nap	<b>40.</b> böjti nap	<b>Húsvét- vasárnap</b>
ápr. 6.	ápr. 7.	ápr. 8.	ápr. 9.	ápr. 10.	ápr. 11.	ápr. 12.
Jn 8-9. fejr.	Jn 10-11. fejr.	Jn 12-13. fejr.	Jn 14-15. fejr.	Jn 16-18. fejr.	Jn 19-21. fejr.	KEGYELEM

\* szigorú böjt: Tilos a hús fogyasztása, a nap folyamán egyszer szabad jóllakni, de megengedett 2 másik, csökkentett mértékű étkezés. 18-60. életév között kötelező!

nagyböjt – 2020