december	december 3. Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Gombaleves, rizslisztel Székelykáposzta, tej- és gluténmentesen Gluténmentes magvas kenyér	Rántott leves rizslisztel, gluténmentes zsemlekockával Gluténmentes Milánói makaróni növényi sajttal	Babgulyás, gluténmentesen Tejmentes gyümölcsrizs	Gyömbéres sárgarépaleves Tejmentes rakott zöldbab	Glutén- és tejmentes sütőtökkrémleves Paprikásburgonya szójamentes virslivel
	energia: 609 Kcal fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 37 g / 9,6 g szénhidrát: 44 g cukor: 3 g só: 3,9 g	energia: 739 Kcal fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 33 g / 10,4 g szénhidrát: 89 g cukor: 0 g só: 3,5 g	energia: 951 Kcal fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 50 g / 19,6 g szénhidrát: 97 g cukor: 1 g só: 3,3 g	energia: 518 Kcal fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 32 g / 12,5 g szénhidrát: 39 g cukor: 0 g só: 3,3 g	energia: 520 Kcal fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 23 g / 5 g szénhidrát: 64 g cukor: 1 g só: 3,7 g
	Allergének: szezám; zeller Feltételezhető: kéndioxid, szulfit	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: zeller;,; Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:

50.hét	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Zöldségleves Zöldborsós pulykamáj Párolt köles	Karalábéleves rizslisztel sűrítve Glutén-, tej- és tojásmentes rakott burgonya	Gluténmentes paradicsomleves Gluténmentes gombás csirkemell Párolt rizs Almás sárgarépás céklasaláta	Reszelttészta leves glutén és tojásmentes tésztával Tojásmentes pulykahúsgombóc Glutén- és tejmentes növényi sajtmártás Párolt mexikói vegyeszöldség	Nyírségi leves, tej és gluténmentesen Gluténmentes mákos metélt
	energia: 581 Kcal fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 23 g / 3,6 g szénhidrát: 64 g cukor: 0 g só: 2,2 g	energia: 497 Kcal fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 26 g / 10,5 g szénhidrát: 55 g cukor: 0 g só: 2,2 g	energia: 660 Kcal fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 19 g / 2,2 g szénhidrát: 91 g cukor: 6 g só: 3 g	energia: 621 Kcal fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 22 g / 6,2 g szénhidrát: 79 g cukor: 3 g só: 3,2 g	energia: 459 Kcal fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,3 g szénhidrát: 78 g cukor: 15 g só: 0,7 g
	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének:; zeller Feltételezhető: kéndioxid, szulfit

51.hét	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Kelbimbó krémleves, tej-, és gluténmentesen Csirkemell rizottó barnarizzsel, növényi sajttal	Kertész leves rizslisztes sűrítéssel Sertéspörkölt Burgonyafőzelék, tej-, és gluténmentesen	Csontleves Glutén- és tejmentes töltött káposzta	Glutén- és tejmentes meggyleves Natúr halfilé, gluténmentesen Párolt brokkoli Gluténmentes magvas zsemle	Zöldségleves Mustáros sertésszelet Tésztaköret glutén- és tojásmentes tésztából
	energia: 620 Kcal fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 20 g / 6,4 g szénhidrát: 77 g cukor: 0 g só: 1,9 g	energia: 656 Kcal fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 32 g / 8,6 g szénhidrát: 66 g cukor: 1 g só: 2,2 g	energia: 380 Kcal fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 16 g / 8,2 g szénhidrát: 37 g cukor: 0 g só: 3,2 g	energia: 583 Kcal fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 25 g / 9 g szénhidrát: 58 g cukor: 10 g só: 2 g	energia: 776 Kcal fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 39 g / 14,6 g szénhidrát: 81 g cukor: 0 g só: 2,6 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető: kéndioxid, szulfit	Allergének: hal; szezám; Feltételezhető:	Allergének: mustár; zeller Feltételezhető: kéndioxid, szulfit

Allergénmentes étlap - Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Ésik Judit dietetikus