

2024.március	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Almaleves glutén-, és tejféhrjementesen Pirított csirkemáj Főtt burgonya Céklasaláta Gluténmentes kenyér	Rizsleves Párolt csirkemell szelet Finomfőzelék glutén-, és tejféhrjementesen Gluténmentes kenyér	Zöldségleves Rakott kel glutén-, és tejféhrjementesen Banán	Karfiolleves gluténmentesen Lecsós pulykaszelet Párolt barnarizs	Palócleves glutén-, és tejféhrjementesen Gyümölcsös rizs
	energia: 828 Kcal szénhidrát: 136 g	energia: 737 Kcal szénhidrát: 98 g	energia: 750 Kcal szénhidrát: 73 g	energia: 700 Kcal szénhidrát: 85 g	energia: 791 Kcal szénhidrát: 123 g
	Allegének: Feltételezhető:	Allegének: Feltételezhető:	Allegének: Feltételezhető:	Allegének: Feltételezhető:	Allegének: Feltételezhető:

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Erőleves Szárasztésza levesbetét gluténmentesen Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Párolt lilakáposzta	Tarhonyaleves, glutén-, és tojásmentesen Sertésvagdalt glutén-, és tojásmentesen Tökfőzelék glutén-, és tejféhrjementesen Alma	Zöldspárga leves glutén-, és tejféhrjementesen Rostonsült harcsafilé Párolt köles Fokhagymamártás glutén-, és tejféhrjementesen	Zöldborsóleves gluténmentesen Serpényös burgonya szójamentes virslivel Csemege uborka Gluténmentes kenyér	Hagymaleves glutén-, és tejféhrjementesen Borsos marhatokány Párolt rizs Ecetes almapaprika
	energia: 715 Kcal szénhidrát: 78 g	energia: 772 Kcal szénhidrát: 75 g	energia: 725 Kcal szénhidrát: 68 g	energia: 810 Kcal szénhidrát: 117 g	energia: 752 Kcal szénhidrát: 87 g
	Allegének: Feltételezhető:	Allegének: Feltételezhető:	Allegének: Feltételezhető:	Allegének: Feltételezhető:	Allegének: Feltételezhető:

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Zöldségleves Bolognai spagetti glutén-, tojás-, és tejféhrjementesen	Brokkolikrémleves glutén-, és tejféhrjementesen Tárkonyos csirkecomb ragu gluténmentesen Párolt barnarizs Csalamádé	Csirkemájás zöldségleves gluténmentesen Töltött paprika paradicsommártással gluténmentesen	Csontleves Pulykapörkölt Sárgaborsó főzelék gluténmentesen Gluténmentes kenyér Alma	
	energia: 797 Kcal szénhidrát: 97 g	energia: 738 Kcal szénhidrát: 93 g	energia: 774 Kcal szénhidrát: 80 g	energia: 783 Kcal szénhidrát: 108 g	
	Allegének: Feltételezhető:	Allegének: Feltételezhető:	Allegének: Feltételezhető:	Allegének: Feltételezhető:	

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Paradicsomleves gluténmentesen Temesvári sertésborda glutén-, és tejféhrjementesen Tésztaköret glutén-, és tojásmentesen	Lebbencsleves gluténmentesen Párolt halfilé Csőbensült zöldségtál glutén-, tojás-, és tejféhrjementesen Gluténmentes kenyér	Pulykaragu leves Gyümölcsrizs tejféhrjementesen Gluténmentes kenyér	Gombaleves gluténmentesen Brassói feltét Pirított burgonya Uborkasaláta	Rántott leves gluténmentesen Székelygulyás glutén-, és tejféhrjementesen Gluténmentes kenyér Alma
	energia: 783 Kcal szénhidrát: 100 g	energia: 761 Kcal szénhidrát: 106 g	energia: 835 Kcal szénhidrát: 163 g	energia: 742 Kcal szénhidrát: 68 g	energia: 756 Kcal szénhidrát: 83 g
	Allegének: Feltételezhető:	Allegének: Feltételezhető:	Allegének: Feltételezhető:	Allegének: Feltételezhető:	Allegének: Feltételezhető:

Készítette: Ésik Judit dietetikus