

2024.március					
	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Almaleves glutén-, és tejfőhéjmentesen Pírtott csirkemáj Főtt burgonya Céklasaláta Gluténmentes kenyér	Rizsleves Párolt csirkemell szelet Finomfőzelék glutén-, és tejfőhéjmentesen Gluténmentes kenyér	Zöldségleves Rakott kel glutén-, és tejfőhéjmentesen Banán	Karfiolleves gluténmentesen Lecsós pulykaszelet Párolt barnarizs	Palócleves glutén-, és tejfőhéjmentesen Gyümölcsös rizs
	energia: 677 Kcal szénhidrát: 113 g	energia: 624 Kcal szénhidrát: 87 g	energia: 621 Kcal szénhidrát: 63 g	energia: 571 Kcal szénhidrát: 69 g	energia: 668 Kcal szénhidrát: 106 g
	fehérje: 24 g cukor: 12 g	fehérje: 29 g cukor: 6 g	fehérje: 24 g cukor: 0 g	fehérje: 23 g cukor: 0 g	fehérje: 15 g cukor: 22 g
	zsír / telített zs.: 13 g / 2,3 g só: 1,8 g	zsír / telített zs.: 17 g / 2 g só: 2,4 g	zsír / telített zs.: 30 g / 7,1 g só: 1,9 g	zsír / telített zs.: 22 g / 3,5 g só: 2,3 g	zsír / telített zs.: 19 g / 4,9 g só: 0,8 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: 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 Tőkfőzelék glutén-, és tejfőhéjmentesen Alma	Zöldspárga leves glutén-, és tejfőhéjmentesen Rostonsült harcsafilé Párolt köles Fokhagymamártás glutén-, és tejfőhéjmentesen	Zöldborsóleves gluténmentesen Szerpenyős burgonya szójamentes virslivel Csemege uborka Gluténmentes kenyér	Hagymaleves glutén-, és tejfőhéjmentesen Borsos marhatokány Párolt rizs Ecetes almapaprika
	energia: 602 Kcal szénhidrát: 67 g	energia: 623 Kcal szénhidrát: 61 g	energia: 604 Kcal szénhidrát: 58 g	energia: 685 Kcal szénhidrát: 103 g	energia: 606 Kcal szénhidrát: 70 g
	fehérje: 28 g cukor: 4 g	fehérje: 18 g cukor: 1 g	fehérje: 22 g cukor: 1 g	fehérje: 16 g cukor: 3 g	fehérje: 23 g cukor: 2 g
	zsír / telített zs.: 24 g / 3,8 g só: 4,7 g	zsír / telített zs.: 33 g / 7,5 g só: 2,5 g	zsír / telített zs.: 31 g / 4,3 g só: 7,9 g	zsír / telített zs.: 22 g / 4,3 g só: 6 g	zsír / telített zs.: 25 g / 6,5 g só: 3,6 g
	Allergének: tojás Feltételezhető:	Allergének: tojás Feltételezhető:	Allergének: hal Feltételezhető:	Allergének: zeller; mustár Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető: mustár; kéndioxid, szulfít;

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Zöldségleves Bolognai spagetti glutén-, tojás-, és tejfőhéjmentesen	Brokkolikrémleves glutén-, és tejfőhéjmentesen Tárkonyos csirkecomb ragu gluténmentesen Párolt barnarizs Csalamádé	Csirkemájás zöldségleves gluténmentesen Töltött paprika paradicsommártással gluténmentesen	Csontleves Pulykapörkölt Sárgaborsó főzelék gluténmentesen Gluténmentes kenyér Alma	
	energia: 638 Kcal szénhidrát: 78 g	energia: 597 Kcal szénhidrát: 76 g	energia: 619 Kcal szénhidrát: 64 g	energia: 672 Kcal szénhidrát: 96 g	
	fehérje: 18 g cukor: 0 g	fehérje: 25 g cukor: 5 g	fehérje: 30 g cukor: 10 g	fehérje: 34 g cukor: 3 g	
	zsír / telített zs.: 27 g / 9 g só: 2,5 g	zsír / telített zs.: 21 g / 3,3 g só: 4,2 g	zsír / telített zs.: 27 g / 6,8 g só: 2,6 g	zsír / telített zs.: 16 g / 2,6 g só: 1,8 g	
	Allergének: tojás; zeller Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető: mustár, kéndioxid, szulfít	Allergének: zeller; Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Paradicsomleves gluténmentesen Temesvári sertésborda glutén-, és tejfőhéjmentesen Tésztaköret glutén-, és tojásmentesen	Lebbencsleves gluténmentesen Párolt halfilé Csőbensült zöldségtál glutén-, tojás-, és tejfőhéjmentesen Gluténmentes kenyér	Pulykaragu leves Gyümölcscrizs tejfőhéjmentesen Gluténmentes kenyér	Gombaleves gluténmentesen Brassói feltét Pírtott burgonya Uborkasaláta	Rántott leves gluténmentesen Pírtott zsemlekocka gluténmentesen Székelygulyás glutén-, és tejfőhéjmentesen Gluténmentes kenyér Alma
	energia: 627 Kcal szénhidrát: 80 g	energia: 643 Kcal szénhidrát: 93 g	energia: 703 Kcal szénhidrát: 139 g	energia: 641 Kcal szénhidrát: 60 g	energia: 598 Kcal szénhidrát: 77 g
	fehérje: 23 g cukor: 5 g	fehérje: 23 g cukor: 3 g	fehérje: 18 g cukor: 33 g	fehérje: 23 g cukor: 6 g	fehérje: 24 g cukor: 3 g
	zsír / telített zs.: 23 g / 4,1 g só: 2,3 g	zsír / telített zs.: 19 g / 4,5 g só: 1,9 g	zsír / telített zs.: 8 g / 1,3 g só: 0,8 g	zsír / telített zs.: 33 g / 8,3 g só: 2,1 g	zsír / telített zs.: 21 g / 3,4 g só: 3 g
	Allergének: zeller; tojás Feltételezhető:	Allergének: zeller; hal; tojás Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető: kéndioxid, szulfít;

Készítette: Ésik Judit dietetikus