

November	október 30.	október 31.	november 1.	november 2.	november 3.
Ebéd	Karalábéleves rizsliszttel sűrítve Gluténmentes tavaszi sertésragu Glutén-, és tojásmentes burgonyagombóc	Zöldségleves Kókusztejszínes gombás csirkecomb Párolt rizs Fejeskáposzta saláta		Sertésragu leves Sült csirkemell Sóskamártás, tej-, és gluténmentes Gluténmentes magvas zsemle	Glutén-, és tejmentes brokkolikrémleves Glutén- és tojásmentes húsgombóc marhahúsból Tejmentes burgonyapüré
	energia: 706 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 27 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 24 g / 4,4 g só: 2,3 g	energia: 744 Kcal szénhidrát: 82 g fehérje: 31 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 32 g / 10,8 g só: 4,4 g		energia: 665 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 42 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 32 g / 6,3 g só: 2,6 g	energia: 618 Kcal szénhidrát: 67 g fehérje: 20 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 30 g / 13,5 g só: 2,2 g
	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: zeller; szezámm; Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:

	november 6.	november 7.	november 8.	november 9.	november 10.
Ebéd	Gluténmentes paradicsomleves Gluténmentes natúr pulykamellszelet Tésztaköret glutén- és tojásmentes tésztából Glutén-, tej- és tojásmentes supreme mártás	Hamis gulyásleves Glutén- és tejmentes sajtos halfilé Padlizsán saláta Alma	Tejmentes lencsekrémleves Gluténmentes majorannás marhatokány Glutén- és tejmentes káposztafőzelék	Tejmentes görög salátaleves Glutén-, tej- és tojásmentes rántott csirkemáj Párolt köles	Gluténmentes zöldbableves Bácskai rizseshús Zelleres almasaláta
	energia: 793 Kcal szénhidrát: 95 g fehérje: 30 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 32 g / 9,5 g só: 4,8 g	energia: 476 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 22 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 23 g / 5,3 g só: 2,7 g	energia: 697 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 28 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 32 g / 11,2 g só: 1,9 g	energia: 668 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 26 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 33 g / 10,2 g só: 1,9 g	energia: 704 Kcal szénhidrát: 81 g fehérje: 23 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 31 g / 8,2 g só: 1,7 g
	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: hal; zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:

	november 13.	november 14.	november 15.	november 16.	november 17.
Ebéd	Glutén-, és tojásmentes tarhonyaleves Tojásmentes húsgombóc, sertésből Glutén-, és tejmentes tökfőzelék	Vegyes gyümölcsleves, tej- és gluténmentesen Sült csirkemell Párolt rizs Uborkasaláta	Glutén-, és tejmentes póréhagymaleves Pulykaragu Párolt brokkoli Párolt köles	Gombaleves, rizsliszttel Natúr halfilé, gluténmentesen Párolt barnarizs Paradicsomsaláta	Reszeltészta leves glutén és tojásmentes tésztával Szezámcsirkesaláta Gluténmentes magvas zsemle
	energia: 522 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 17 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,1 g só: 2,2 g	energia: 580 Kcal szénhidrát: 85 g fehérje: 31 g cukor: 15 g zsír / telített zs.: 12 g / 1,5 g só: 1,9 g	energia: 688 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 32 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 32 g / 6,1 g só: 2,8 g	energia: 624 Kcal szénhidrát: 85 g fehérje: 27 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 19 g / 2,6 g só: 2,6 g	energia: 440 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 29 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 12 g / 1,3 g só: 3,2 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: zeller; hal Feltételezhető:	Allergének: zeller; szezámm; Feltételezhető:

	november 20.	november 21.	november 22.	november 23.	november 24.
Ebéd	Gluténmentes magyaros karfiolleves Tejmentes csirkemáj rizottó Céklasaláta	Rántott leves rizsliszttel, gluténmentes zsemlekockával Mustáros marhaszelet, mentes Pírtott burgonya Paprikasaláta	Zöldségleves Glutén-, és tejmentes csikós tokány Babsaláta	Gluténmentes zellerleves Sertéspörkölt Sárgarépás rizs	Gluténmentes burgonyaleves Töltött cukkini Glutén-, és tejmentes kapormártás
	energia: 622 Kcal szénhidrát: 85 g fehérje: 29 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 18 g / 4,9 g só: 2,5 g	energia: 780 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 26 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 41 g / 14,1 g só: 2,7 g	energia: 721 Kcal szénhidrát: 64 g fehérje: 30 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 39 g / 15,3 g só: 3,8 g	energia: 653 Kcal szénhidrát: 60 g fehérje: 21 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 36 g / 8,7 g só: 2,4 g	energia: 768 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 21 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 41 g / 14,7 g só: 2 g
	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: mustár Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:

	november 27.	november 28.	november 29.	november 30.	december 1.
Ebéd	Csirkeragu leves Glutén- és tojásmentes gránátos kocka Csemege uborka	Glutén- és tejmentes kukorica krémleves Szójamentes sült virsli Glutén- és tejmentes zöldborsófőzelék	Glutén- és tejmentes karfiolkrémleves Sült csirkemell Petrezselymes burgonya Gyömbéres párolt vöröskáposzta	Fahéjas szilvaleves, tej-, és gluténmentesen Glutén- és tejmentes pulykapaprikás Gombás rizs	Zöldségleves Natúr halfilé, gluténmentesen Fél adag párolt kukorica Párolt köles Tiroli saláta
	energia: 559 Kcal szénhidrát: 88 g fehérje: 19 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 13 g / 1,8 g só: 3,3 g	energia: 704 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 25 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 35 g / 14,3 g só: 2,6 g	energia: 677 Kcal szénhidrát: 64 g fehérje: 35 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 31 g / 10 g só: 2,4 g	energia: 615 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 30 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 24 g / 11,4 g só: 1,4 g	energia: 776 Kcal szénhidrát: 97 g fehérje: 33 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 28 g / 3,6 g só: 5,3 g
	Allergének: zeller; mustár Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: zeller; hal Feltételezhető: