

2019.szeptember	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Ebéd</b>	Almaleves glutén-, és tejfehérjementesen Pírított csirkemáj Főtt burgonya Céklasaláta Gluténmentes kenyér	Rizsleves Párolt csirkemell szelet Finomfőzelék glutén-, és tejfehérjementesen Gluténmentes kenyér	Zöldségleves Rakott kel glutén-, és tejfehérjementesen Banán	Karfiolleves gluténmentesen Leccsós pulykaszelet Párolt barnarizs	Palócleves glutén-, és tejfehérjementesen Meggys piskóta glutén-, és tojásmentesen Gluténmentes kenyér
	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
Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Ebéd</b>	Erőleves Szárzatsza levesbetét gluténmentesen Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Párolt lilakóposzta	Tarhonyaleves, glutén-, és tojásmentesen Sertésvagdalt glutén-, és tojásmentesen Tököfőzelék glutén-, és tejfehérjementesen Alma	Zöldspárga leves glutén-, és tejfehérjementesen Rostonsült harcsafilé Párolt köles Fokhagymamártás glutén-, és tejfehérjementesen	Zöldborsóleves gluténmentesen Serpényős burgonya szójamentes virslivel Csemege uborka Gluténmentes kenyér	Hagymaleves glutén-, és tejfehérjementesen 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
Allergének: tojás Feltételezhető:	Allergének: tojás Feltételezhető:	Allergének: hal Feltételezhető:	Allergének: zeller; mustár Feltételezhető:	Allergének: zeller; kén-dioxid, szulfit Feltételezhető:	

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Ebéd</b>	Zöldségleves Bolognai spagetti glutén-, tojás-, és tejfehérjementesen	Édesburgonya krémleves glutén-, és tejfehérjementesen Sült csirkemell Kukoricafőzelék glutén-, és tejfehérjementesen	Brokkolikrémleves glutén-, és tejfehérjementesen 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: 604 Kcal szénhidrát: 74 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: 32 g cukor: 3 g	fehérje: 25 g cukor: 5 g	fehérje: 30 g cukor: 10 g	fehérje: 34 g cukor: 3 g
Allergének: tojás; zeller Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető: mustár; kén-dioxid, szulfit	Allergének: zeller; Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves gluténmentesen Temesvári sertésborda glutén-, és tejfehérjementesen Tésztaköret glutén-, és tojásmentesen	Lebbencsleves gluténmentesen Párolt halfilé Csöbenschült zöldségtál glutén-, tojás-, és tejfehérjementesen Gluténmentes kenyér	Pulykaragu leves Gyümölcsrizs tejfehérjementesen Gluténmentes kenyér	Gombaleves gluténmentesen Brassói feltét Pírított burgonya Uborkasaláta	Rántott leves gluténmentesen Pírított zsemlekocka gluténmentesen Székelygulyás glutén-, és tejfehérjementesen 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
Allergének: zeller; tojás Feltételezhető:	Allergének: zeller; hal; tojás Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit	

Készítette: Ésik Judit dietetikus