

2025. szeptember					
	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Almalesves glutén-, és tejfehérjamentesen Pirított csirkemáj Főtt burgonya Céklasaláta Gluténmentes kenyér	Rizsleves Párolt csirkemell szelet Finomfőzelék glutén-, és tejfehérjamentesen Gluténmentes kenyér	Zöldségleves Rakott kel glutén-, és tejfehérjamentesen Banán	Karfiollesves gluténmentesen Lecsós pulykaszelet Párolt barnarizs	Palócleves glutén-, és tejfehérjamentesen Tejbe rizs, glutén-,tojásmentesen Gluténmentes kenyér
	energia: 828 Kcal szénhidrát: 136 g fehérje: 31 g cukor: 17 g zsír / telített zs.: 16 g / 2,8 g só: 0 g 2,6 g	energia: 777 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 21 g / 2,5 g cukor: 0 g 2,9 g	energia: 790 Kcal szénhidrát: 12 g fehérje: 29 g cukor: 0 g 3,3 g	energia: 700 Kcal szénhidrát: 85 g fehérje: 28 g cukor: 0 g 3,7 g	energia: 791 Kcal szénhidrát: 123 g fehérje: 18 g cukor: 0 g 2,4 g / 6,2 g 0,9 g
	Allergének: szeller Fehételezhető	Allergének: szeller Fehételezhető	Allergének: szeller Fehételezhető	Allergének: szeller Fehételezhető	Allergének: Fehételezhető

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Erőleves Szárazítsza levesbetét gluténmentesen Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Párolt lilakáposzta	Tarhonyaleves, glutén-, és tojásmentesen Sertésvagdalt glutén-, és tojásmentesen Tökfőzelék glutén-, és tejfehérjamentesen Alma	Zöldspárga leves glutén-, és tejfehérjamentesen Rostonsült harsafilé Párolt köles Fokhagymamártás glutén-, és tejfehérjamentesen	Zöldborsóleves gluténmentesen Serpényös burgonya szójamentesen Csomog uborka Gluténmentes kenyér	Hagymalesves glutén-, és tejfehérjamentesen Borsos marhahagyma Párolt rizs Ecetes almapiros
	energia: 715 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 35 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 28 g / 4,6 g só: 0 g 5,7 g	energia: 772 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 23 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 42 g / 9,4 g só: 0 g 3,1 g	energia: 725 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 27 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 38 g / 5,3 g só: 0 g 9,9 g	energia: 810 Kcal szénhidrát: 117 g fehérje: 20 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 28 g / 5,3 g só: 0 g 7 g	energia: 752 Kcal szénhidrát: 87 g fehérje: 29 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 32 g / 8,1 g só: 0 g 4,1 g
	Allergének: Fehételezhető	Allergének: Fehételezhető	Allergének: hal Fehételezhető	Allergének: szeller, mustár Fehételezhető	Allergének: Fehételezhető, mustár, kenderőssz, szallit.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Zöldségleves Bolognai spagetti glutén-, tojás-, és tejfehérjamentesen	Édesburgonya krémleves glutén-, és tejfehérjamentesen Sült csirkemell Kukoricafőzelék glutén-, és tejfehérjamentesen	Brokkolikrémleves glutén-, és tejfehérjamentesen Tárkonyos csirkecomb ragu gluténmentesen Párolt barnarizs Csalamádé	Csirkemájás zöldségleves gluténmentesen Töltött paprika paradicsommártással gluténmentesen	Csontleves Pulykapörkölt Sárgaborsó főzelék gluténmentesen Gluténmentes kenyér Alma
	energia: 791 Kcal szénhidrát: 97 g fehérje: 23 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 34 g / 11,2 g só: 0 g 3,1 g	energia: 92 g szénhidrát: 92 g fehérje: 37 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 24 g / 1 g só: 0 g 2,2 g	energia: 718 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 33 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 26 g / 4,1 g só: 0 g 4,7 g	energia: 774 Kcal szénhidrát: 108 g fehérje: 37 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 33 g / 8,5 g só: 0 g 3,3 g	energia: 783 Kcal szénhidrát: 108 g fehérje: 42 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 19 g / 3,2 g só: 0 g 2,2 g
	Allergének: szeller Fehételezhető	Allergének: Fehételezhető	Allergének: Fehételezhető, mustár, kenderőssz, szallit	Allergének: szeller Fehételezhető	Allergének: szeller Fehételezhető

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Paradisomleves gluténmentesen Temesvári sertésborda glutén-, és tejfehérjamentesen Tésztaköröt glutén-, és tojásmentesen	Lebbensleves gluténmentesen Párolt halfilé Csőbenstölt zöldségtől glutén-, tojás-, és tejfehérjamentesen Gluténmentes kenyér	Pulykaragu leves Gyümölcsrizs tejfehérjamentesen Gluténmentes kenyér	Gombaleves gluténmentesen Brassói feltét Pirított burgonya Uborkasaláta	Rántott leves gluténmentesen Székelygulyás glutén-, és tejfehérjamentesen Gluténmentes kenyér Alma
	energia: 783 Kcal szénhidrát: 100 g fehérje: 29 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 29 g / 5,3 g só: 0 g 2,8 g	energia: 761 Kcal szénhidrát: 106 g fehérje: 38 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 24 g / 5,6 g só: 0 g 2,4 g	energia: 835 Kcal szénhidrát: 163 g fehérje: 22 g cukor: 40 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,6 g só: 0 g 1 g	energia: 742 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 27 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 39 g / 9,7 g só: 0 g 2,5 g	energia: 756 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 21 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 37 g / 9,6 g só: 0 g 3,2 g
	Allergének: szeller Fehételezhető	Allergének: szeller, hal Fehételezhető	Allergének: szeller Fehételezhető	Allergének: szeller Fehételezhető	Allergének: Fehételezhető, kenderőssz, szallit

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Kelbimbó krémleves, tej-, és gluténmentesen Csirkemell rizottó barnarizzsal, 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: 659 Kcal szénhidrát: 82 g fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 21 g / 6,8 g cukor: 0 g só: 2 g	energia: 696 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 34 g / 9,1 g cukor: 1 g só: 2,4 g	energia: 427 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 18 g / 9,2 g cukor: 0 g só: 3,6 g	energia: 612 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 27 g / 9,5 g cukor: 10 g só: 2,1 g	energia: 823 Kcal szénhidrát: 86 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 41 g / 15,5 g cukor: 9 g só: 2,8 g
	Allergének: Feltéttelezhető:	Allergének: zeller Feltéttelezhető:	Allergének: zeller Feltéttelezhető: kén-dioxid, szulfit	Allergének: hal, szezámmag Feltéttelezhető:	Allergének: mustár, zeller Feltéttelezhető: kén-dioxid, szulfit

Készítette: Ésik Judit dietetikus