

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	Glutén-, és tejszínes céklaleves Pulykasült Sárgarépás köles	Sertésragu leves Sült csirkemell Sós-kamartás, tej-, és gluténmentes Gluténmentes magvas zsemle	Glutén-, és tejszínes brokkolikrémleves Glutén- és tojásmentes húsgombóc marhahúsból Tejszínes burgonyapüré
	energia: 750 Kcal szénhidrát: 100 g fehérje: 28 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 26 g / 4,6 g só: 2,5 g	energia: 791 Kcal szénhidrát: 87 g fehérje: 33 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 34 g / 11,5 g só: 4,7 g	energia: 680 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 38 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 34 g / 13,2 g só: 4,8 g	energia: 699 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 44 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 34 g / 6,6 g só: 2,8 g	energia: 657 Kcal szénhidrát: 71 g fehérje: 21 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 32 g / 14,4 g só: 2,3 g
	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: zeller; szezám; szója 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 tejszínes sajtos halfilé Padlizsán saláta Alma	Tejszínes lencsekrémleves Gluténmentes majorannás marhatokány Glutén- és tejszínes káposztafőzelék	Tejszínes görög salátaleves Glutén-, tej- és tojásmentes rántott csirkemáj Párolt köles	Gluténmentes zöldbableves Bácskai rizseshús Zelleres almasaláta
	energia: 843 Kcal szénhidrát: 101 g fehérje: 31 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 34 g / 10,1 g só: 5,1 g	energia: 504 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 24 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 24 g / 5,7 g só: 2,8 g	energia: 741 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 30 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 34 g / 11,9 g só: 2 g	energia: 710 Kcal szénhidrát: 73 g fehérje: 27 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 35 g / 10,8 g só: 2 g	energia: 748 Kcal szénhidrát: 86 g fehérje: 25 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 33 g / 8,7 g só: 1,8 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 tejszínes tökfőzelék	Vegyes gyümölcsleves, tej- és gluténmentesen Sült csirkemell Párolt rizs Uborkasaláta	Glutén-, és tejszínes 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: 554 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 18 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,4 g só: 2,4 g	energia: 616 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 33 g cukor: 15 g zsír / telített zs.: 13 g / 1,6 g só: 2 g	energia: 731 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 34 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 34 g / 6,5 g só: 3 g	energia: 663 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 29 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 20 g / 2,7 g só: 2,7 g	energia: 460 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 30 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 13 g / 1,3 g só: 3,3 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: hal; zeller Feltételezhető:	Allergének: szója; zeller; szezám Feltételezhető:

	november 20.	november 21.	november 22.	november 23.	november 24.
Ebéd	Gluténmentes magyaros karfiolleves Tejszínes csirkemáj rizottó Céklasaláta	Rántott leves rizsliszttel, gluténmentes zsemlekockával Mustáros marhaszelet, mentes Pírtott burgonya Paprikasaláta	Zöldségleves Glutén-, és tejszínes csikós tokány Babsaláta	Gluténmentes zellerleves Sertéspörkölt Sárgarépás rizs	Gluténmentes burgonyaleves Töltött cukkini Glutén-, és tejszínes kapormártás
	energia: 661 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 31 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 19 g / 5,2 g só: 2,7 g	energia: 828 Kcal szénhidrát: 82 g fehérje: 27 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 43 g / 15 g só: 2,9 g	energia: 766 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 32 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 41 g / 16,3 g só: 4 g	energia: 694 Kcal szénhidrát: 64 g fehérje: 23 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 38 g / 9,3 g só: 2,5 g	energia: 816 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 23 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 43 g / 15,6 g só: 2,1 g
	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: mustár Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid	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: 623 Kcal szénhidrát: 99 g fehérje: 20 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 14 g / 1,9 g só: 3,5 g	energia: 758 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 28 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 37 g / 14,9 g só: 2,8 g	energia: 729 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 38 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 33 g / 10,7 g só: 2,7 g	energia: 669 Kcal szénhidrát: 76 g fehérje: 33 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 26 g / 12,2 g só: 1,6 g	energia: 847 Kcal szénhidrát: 105 g fehérje: 37 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 30 g / 4 g só: 5,9 g
	Allergének: zeller; mustár Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: zeller; hal Feltételezhető: