

## Márciusi étlap SPECIÁLIS

10.hét	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Gombaleves, rizsliszttel Székelykáposzta, tej- és gluténmentesen Gluténmentes magvas kenyér	Rántott leves rizsliszttel, gluténmentes zsemlekockával Gluténmentes Milánói makaróni növényi sajttal	Babgulyás, gluténmentesen Tejmentes gyümölcsrizs	Gyömbéres sárgarépaleves Tejmentes rakott zöldbab	Glutén- és tejmentes sütőtejszínes Paprikásburgonya szójamentes virslivel
	energia: 609 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 25 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 37 g / 9,6 g só: 3,9 g	energia: 739 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 19 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 33 g / 10,4 g só: 3,5 g	energia: 951 Kcal szénhidrát: 97 g fehérje: 28 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 50 g / 19,6 g só: 3,3 g	energia: 518 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 18 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 32 g / 12,5 g só: 3,3 g	energia: 520 Kcal szénhidrát: 64 g fehérje: 13 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 23 g / 5 g só: 3,7 g
	Allergének: szezám; zeller Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: zeller;; Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:

10.hét	Szombat				
Ebéd	Glutén- és tejmentes meggye leves Natúr halfilé, gluténmentesen Párolt brokkoli Gluténmentes magvas zsemle				
	energia: 583 Kcal szénhidrát: 58 g fehérje: 30 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 25 g / 9 g só: 2 g				
	Allergének: hal; szezám; Feltételezhető:				

11.hét	Hétfő	Kedd	Szerda	Március 15.	Március 16.
Ebéd	Kelbimbó krémleves, tej-, és gluténmentesen Csirkemell rizottó barnarizzsel, növényi sajttal	Kertész leves rizslisztes sűrítéssel Sertéspörkölt Burgonyafőzelék, tej-, és gluténmentesen	Csontleves Glutén- és tejmentes töltött káposzta		
	energia: 620 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 34 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 20 g / 6,4 g só: 1,9 g	energia: 656 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 24 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 32 g / 8,6 g só: 2,2 g	energia: 380 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 23 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 16 g / 8,2 g só: 3,2 g		
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid		

12.hét	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Ebéd</b>	Zöldségleves Zöldborsós pulykamáj Párolt köles	Karalábéleves rizsliszttel sűrítve Glutén-, tej- és tojásmentes rakott burgonya	Gluténmentes paradicsomleves Gluténmentes gombás csirkemell Párolt rizs Almás sárgarépás céklasaláta	Reszeltészta leves glutén és tojásmentes tésztával Tojásmentes pulykahúsgombóc Glutén- és tejszentes növényi sajtmártás Párolt mexikói vegyeszöldség	Nyírségi leves, tej és gluténmentesen Gluténmentes mákos metélt
	energia: 581 Kcal szénhidrát: 64 g fehérje: 28 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 23 g / 3,6 g só: 2,2 g	energia: 497 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 11 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 26 g / 10,5 g só: 2,2 g	energia: 660 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 30 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 19 g / 2,2 g só: 3 g	energia: 621 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 26 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 22 g / 6,2 g só: 3,2 g	energia: 459 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 21 g cukor: 15 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,3 g só: 0,7 g
	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit

13.hét	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	március 30. Nagypéntek
<b>Ebéd</b>	Csirkeragu leves Glutén- és tojásmentes gránátos kocka Csemege uborka	Glutén- és tejszentes kukorica krémleves Szójamentes sült virsli Glutén- és tejszentes zöldborsófőzelék	Glutén- és tejszentes karfiolkrémleves Sült csirkemell Petrezselymes burgonya Gyömbéres párolt vöröskáposzta	Fahéjas szilvaleves, tej-, és gluténmentesen Glutén- és tejszentes pulykapaprikás Gombás rizs	
	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	
	Allergének: zeller; mustár Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	

Allergénmentes étlap - Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Ésik Judit dietetikus