

Márciusi étlap felsős

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 sárgarépa leves Tejmentes rakott zöldbab	Glutén- és tejmentes sütőtökrémleves Paprikásburgonya szójamentes virslivel
	energia: 638 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 39 g / 10,1 g cukor: 3 g só: 4,1 g	energia: 943 Kcal szénhidrát: 114 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 42 g / 13,6 g cukor: 1 g só: 4,4 g	energia: 978 Kcal szénhidrát: 99 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 51 g / 20,1 g cukor: 1 g só: 3,4 g	energia: 617 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 39 g / 15,1 g cukor: 0 g só: 3,6 g	energia: 553 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 24 g / 5,3 g cukor: 1 g só: 3,9 g
	Allergének: szezámmag; zeller Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: zeller; Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:

10. hét	Szombat	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Glutén- és tejmentes meggyleves Natúr halfilé, gluténmentesen Párolt brokkoli Gluténmentes magvas zsemle				
	energia: 612 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 27 g / 9,5 g cukor: 10 g só: 2,1 g				
	Allergének: hal; szezámmag; Feltételezhető:				

11. hét	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
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: 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		
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid		

12. hét	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek										
Ebéd	Zöldségleves Zöldborsós pulykamáj Párolt köles	Karalábéleves rizsliszttel sűrítve Glutén-, tej- és tojásmentes rakott burgonya	Gluténmentes paradicsomleves Gluténmentes gombás csirkemell Párolt rizs Almás sárgarépás céklasaláta	Reszelttészta leves glutén és tojásmentes tésztával Tojásmentes pulykahúsgombóc Glutén- és tejmentes növényi sajtmártás Párolt mexikói vegyeszöldség	Nyírségi leves, tej és gluténmentesen Gluténmentes mákos metélt										
	energia: 617 Kcal szénhidrát: 68 g	fehérje: 30 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 24 g / 3,8 g só: 2,3 g	energia: 528 Kcal szénhidrát: 59 g	fehérje: 12 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 27 g / 11,1 g só: 2,4 g	energia: 704 Kcal szénhidrát: 97 g	fehérje: 32 g cukor: 6 g	zsír / telített zs.: 20 g / 2,4 g só: 3,2 g	energia: 674 Kcal szénhidrát: 85 g	fehérje: 28 g cukor: 3 g	zsír / telített zs.: 24 g / 6,7 g só: 3,5 g	energia: 543 Kcal szénhidrát: 94 g	fehérje: 23 g cukor: 19 g	zsír / telített zs.: 8 g / 1,5 g só: 0,9 g
	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:									

13. hét	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek									
Ebéd	Csirkeraagu 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										
	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		
	Allergének: zeller, mustár Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:									

Allergénmentes étlap - Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Ésik Judit dietetikus