

2019.szeptember

|             | <b>hétfő</b>   | <b>kedd</b>  | <b>szerda</b>  | <b>csütörtök</b>   | <b>péntek</b>  |
|-------------|--|--|--|--|--|
| <b>Ebéd</b> | Almaleves glutén-, és tejfehérjementesen<br>Pírtott csirkemáj<br>Főtt burgonya<br>Céklasaláta<br>Gluténmentes kenyér       | Rizsleves<br>Párolt csirkemell szelet<br>Finomfőzelék glutén-, és tejfehérjementesen<br>Gluténmentes kenyér              | Zöldségleves<br>Rakott kel glutén-, és tejfehérjementesen<br>Banán   | Karfiolleves gluténmentesen<br>Lecsós pulykaszelet<br>Párolt barnarizs   | Palócleves glutén-, és tejfehérjementesen<br>Meggyes piskóta glutén-, és tojásmentesen<br>Gluténmentes kenyér              |
|             | energia: 828 Kcal<br>szénhidrát: 136 g<br>fehérje: 31 g<br>cukor: 17 g<br>zsír / telített zs.: 16 g / 2,8 g<br>sósó: 2,6 g | energia: 737 Kcal<br>szénhidrát: 98 g<br>fehérje: 36 g<br>cukor: 7 g<br>zsír / telített zs.: 21 g / 2,5 g<br>sósó: 2,9 g | energia: 750 Kcal<br>szénhidrát: 73 g<br>fehérje: 29 g<br>cukor: 0 g<br>zsír / telített zs.: 37 g / 8,9 g<br>sósó: 2,3 g | energia: 700 Kcal<br>szénhidrát: 85 g<br>fehérje: 28 g<br>cukor: 0 g<br>zsír / telített zs.: 27 g / 4,3 g<br>sósó: 2,7 g | energia: 791 Kcal<br>szénhidrát: 123 g<br>fehérje: 18 g<br>cukor: 27 g<br>zsír / telített zs.: 24 g / 6,2 g<br>sósó: 0,9 g |
|             | Allergének: zeller;<br>Feltételezhető:   | Allergének: zeller;<br>Feltételezhető:   | Allergének: zeller;<br>Feltételezhető:   | Allergének: zeller;<br>Feltételezhető:   | Allergének: zeller;<br>Feltételezhető:   |

|             | <b>hétfő</b>   | <b>kedd</b>   | <b>szerda</b>  | <b>csütörtök</b>  | <b>péntek</b>  |
|-------------|--|---|--|---|--|
| <b>Ebéd</b> | Erőleves<br>Szárzástészta levesbetét gluténmentesen<br>Sült csirkecomb<br>Petrezselymes burgonya<br>Párolt lilakaposzta  | Tarhonyaleves, glutén-, és tojásmentesen<br>Sertésvagdalt glutén-, és tojásmentesen<br>Tököfőzelék glutén-, és tejfehérjementesen<br>Alma | Zöldspárga leves glutén-, és tejfehérjementesen<br>Rostonsült harcsafilé<br>Párolt köles<br>Fokhagymamártás glutén-, és tejfehérjementesen | Zöldborsóleves gluténmentesen<br>Serpényős burgonya<br>szójamentes virslivel<br>Csemege uborka<br>Gluténmentes kenyér   | Hagymaleves glutén-, és tejfehérjementesen<br>Borsos marhatokány<br>Párolt rizs<br>Ecetes almapirika                     |
|             | energia: 715 Kcal<br>szénhidrát: 78 g<br>fehérje: 35 g<br>cukor: 5 g<br>zsír / telített zs.: 28 g / 4,6 g<br>sósó: 5,7 g | energia: 772 Kcal<br>szénhidrát: 75 g<br>fehérje: 23 g<br>cukor: 1 g<br>zsír / telített zs.: 42 g / 9,4 g<br>sósó: 3,1 g                  | energia: 725 Kcal<br>szénhidrát: 68 g<br>fehérje: 27 g<br>cukor: 1 g<br>zsír / telített zs.: 38 g / 5,3 g<br>sósó: 9,9 g                   | energia: 810 Kcal<br>szénhidrát: 117 g<br>fehérje: 20 g<br>cukor: 3 g<br>zsír / telített zs.: 28 g / 5,3 g<br>sósó: 7 g | energia: 752 Kcal<br>szénhidrát: 87 g<br>fehérje: 29 g<br>cukor: 2 g<br>zsír / telített zs.: 32 g / 8,1 g<br>sósó: 4,1 g |
|             | Allergének: zeller;<br>Feltételezhető:   | Allergének: zeller;<br>Feltételezhető:  | Allergének: hal;<br>Feltételezhető:  | Allergének: zeller; mustár;<br>Feltételezhető:  | Allergének: zeller;<br>Feltételezhető: mustár; kéndioxid, szulfít;   |

|             | <b>hétfő</b>  | <b>kedd</b>  | <b>szerda</b>   | <b>csütörtök</b>  | <b>péntek</b>   |
|-------------|---|--|---|---|---|
| <b>Ebéd</b> | Zöldségleves<br>Bolognai spagetti glutén-, tojás-, és tejfehérjementesen  | Édesburgonya krémleves glutén-, és tejfehérjementesen<br>Sült csirkemell<br>Kukoricafőzelék glutén-, és tejfehérjementesen | Brokkolikrémleves glutén-, és tejfehérjementesen<br>Tárkonyos csirkecomb ragu gluténmentesen<br>Párolt barnarizs<br>Csalamádé | Csirkemájás zöldségleves gluténmentesen<br>Töltött paprika paradicsommártással gluténmentesen                             | Csontleves<br>Pulykapörkölt<br>Sárgaborsó főzelék gluténmentesen<br>Gluténmentes kenyér<br>Alma                           |
|             | energia: 797 Kcal<br>szénhidrát: 97 g<br>fehérje: 23 g<br>cukor: 0 g<br>zsír / telített zs.: 34 g / 11,2 g<br>sósó: 3,1 g | energia: 735 Kcal<br>szénhidrát: 92 g<br>fehérje: 37 g<br>cukor: 4 g<br>zsír / telített zs.: 24 g / 3 g<br>sósó: 2,2 g     | energia: 738 Kcal<br>szénhidrát: 93 g<br>fehérje: 32 g<br>cukor: 5 g<br>zsír / telített zs.: 26 g / 4,1 g<br>sósó: 4,7 g      | energia: 774 Kcal<br>szénhidrát: 80 g<br>fehérje: 37 g<br>cukor: 12 g<br>zsír / telített zs.: 33 g / 8,5 g<br>sósó: 3,3 g | energia: 783 Kcal<br>szénhidrát: 108 g<br>fehérje: 42 g<br>cukor: 3 g<br>zsír / telített zs.: 19 g / 3,2 g<br>sósó: 2,2 g |
|             | Allergének: zeller;<br>Feltételezhető:  | Allergének: zeller;<br>Feltételezhető:   | Allergének: zeller;<br>Feltételezhető: mustár; kéndioxid, szulfít   | Allergének: zeller;<br>Feltételezhető:  | Allergének: zeller;<br>Feltételezhető:  |

|             | <b>hétfő</b>  | <b>kedd</b>   | <b>szerda</b>  | <b>csütörtök</b>   | <b>péntek</b>  |
|-------------|---|---|--|--|--|
| <b>Ebéd</b> | Paradicsomleves gluténmentesen<br>Temesvári sertésborda glutén-, és tejfehérjementesen<br>Tésztaköret glutén-, és tojásmentesen | Lebbencsleves gluténmentesen<br>Párolt halfilé<br>Csőbensült zöldségtál glutén-, tojás-, és tejfehérjementesen<br>Gluténmentes kenyér | Pulykaragu leves<br>Gyümölcsrizs tejfehérjementesen<br>Gluténmentes kenyér   | Gombaleves gluténmentesen<br>Brassói feltét<br>Pírtott burgonya<br>Uborkasaláta  | Rántott leves gluténmentesen<br>Székelygulyás glutén-, és tejfehérjementesen<br>Gluténmentes kenyér<br>Alma              |
|             | energia: 783 Kcal<br>szénhidrát: 100 g<br>fehérje: 29 g<br>cukor: 6 g<br>zsír / telített zs.: 29 g / 5,2 g<br>sósó: 2,8 g       | energia: 761 Kcal<br>szénhidrát: 106 g<br>fehérje: 28 g<br>cukor: 3 g<br>zsír / telített zs.: 24 g / 5,6 g<br>sósó: 2,4 g             | energia: 835 Kcal<br>szénhidrát: 163 g<br>fehérje: 22 g<br>cukor: 40 g<br>zsír / telített zs.: 10 g / 1,6 g<br>sósó: 1 g | energia: 742 Kcal<br>szénhidrát: 68 g<br>fehérje: 27 g<br>cukor: 7 g<br>zsír / telített zs.: 39 g / 9,7 g<br>sósó: 2,5 g | energia: 756 Kcal<br>szénhidrát: 83 g<br>fehérje: 21 g<br>cukor: 4 g<br>zsír / telített zs.: 37 g / 9,6 g<br>sósó: 3,2 g |
|             | Allergének: zeller;<br>Feltételezhető:  | Allergének: zeller; hal;<br>Feltételezhető:   | Allergének: zeller;<br>Feltételezhető:   | Allergének: zeller;<br>Feltételezhető:   | Allergének: zeller;<br>Feltételezhető: kéndioxid, szulfít  |

Készítette: Ésik Judit dietetikus