

| 2017.október | október 02. Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|--------------|---|--|--|--|--|
| Ebéd | Gombakrémleves növényi sajttal Glutén- és tojásmentes tarhonyás hús Céklasaláta | Glutén- és tejszínes palócleves Glutén-, tej-, és tojásmentes almás palacsinta | Gaspacho Pirított csirkemáj Pirított burgonya Uborkasaláta | Reszeltészta leves glutén és tojásmentes tésztaival Tejszínes rakott savanyúkáposzta, pulykamellből | Sárgarépa-krémleves, tárkonyal Brassói feltét Főtt-sült burgonya Fejsekkáposzta saláta |
| | energia: 857 Kcal szénhidrát: 87 g fehérje: 24 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 45 g / 20,5 g só: 3 g | energia: 516 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 14 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 29 g / 12,4 g só: 0,7 g | energia: 433 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 22 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 15 g / 2,5 g só: 1,9 g | energia: 459 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 21 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 19 g / 8 g só: 3,1 g | energia: 620 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 21 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 30 g / 8,1 g só: 2,6 g |
| | Allergének: Feltételezhető: | Allergének: Feltételezhető: | Allergének: Feltételezhető: | Allergének: Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit | Allergének: Feltételezhető: |

| | október 09. Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|-------------|--|---|--|--|---|
| Ebéd | Glutén-, és tejszínes kapros tökleves Glutén-, és tejszínes párizsi pulykamell Zöldséges barnarizzasaláta | Sárgaborsóleves korianderrel Glutén-, és tejszínes csikós tokány Tésztaköret glutén- és tojásmentes tésztából Zelleres almasaláta | Rizsleves Zöldfűszeres tökehalfilé Tepsiben sült burgonya | Sertéshúsleves Főtt burgonya Gluténmentes paradicsommártás | Toszkán zöldségleves Szójamentes grill virsli Glutén-, és tejszínes kukoricafőzelék |
| | energia: 474 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 29 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 23 g / 8,8 g só: 5,1 g | energia: 862 Kcal szénhidrát: 98 g fehérje: 25 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 40 g / 15,5 g só: 3,7 g | energia: 521 Kcal szénhidrát: 58 g fehérje: 24 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 20 g / 2,4 g só: 3,3 g | energia: 787 Kcal szénhidrát: 117 g fehérje: 21 g cukor: 20 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,2 g só: 2,5 g | energia: 732 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 22 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 44 g / 23,9 g só: 2,1 g |
| | Allergének: Feltételezhető: | Allergének: Feltételezhető: | Allergének; hal Feltételezhető: | Allergének: Feltételezhető: | Allergének: Feltételezhető: |

| | október 16. Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|-------------|---|--|--|---|---|
| Ebéd | Rántott leves rizsliszttel, gluténmentes zsemlekockával Tejszínes rakott tök | Marhahúsleves Glutén- és tejszínes vadasmártás Tésztaköret glutén- és tojásmentes tésztából | Zöldségleves Grill csirkemell Glutén-, és tejszínes mexikói főzelék | Glutén-, és tejszínes zellerkrémleves Bakonyi sertéstokány, tej-, és gluténmentesen Párolt köles Paradicsomsaláta | Glutén-, és tejszínes brokkolikrémleves Roston hal citrommártással Párolt barnarizz |
| | energia: 604 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 18 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 37 g / 13,6 g só: 1,7 g | energia: 621 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 17 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 20 g / 4,6 g só: 2,5 g | energia: 479 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 36 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 14 g / 1,7 g só: 2,5 g | energia: 881 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 26 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 51 g / 18,9 g só: 4,4 g | energia: 698 Kcal szénhidrát: 74 g fehérje: 24 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 33 g / 12 g só: 1,8 g |
| | Allergének: Feltételezhető: | Allergének; mustár Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit | Allergének: Feltételezhető: | Allergének: Feltételezhető: | Allergének; hal; Feltételezhető: |

| | október 23. Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|-------------|-------------------|--|--|--|--|
| Ebéd | Munkaszüneti nap | Gluténmentes magyaros karfiolleves Olasz csirkecomb növényi sajttal Zöldborsós köles | Tejszínes narancsos sárgarépa-leves Tavaszi vagdalt pogácsa sertéshúsból Rozmaringos burgonya Csemege uborka | Zöldborsóleves rizsliszttel sűrítve Glutén-, és tejszínes olasz rakott egytál | Glutén-, tej- és szójamentes frankfurti leves Glutén-, és tojásmentes krumplis tészta |
| | | energia: 613 Kcal szénhidrát: 58 g fehérje: 33 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 27 g / 6,2 g só: 2,6 g | energia: 548 Kcal szénhidrát: 73 g fehérje: 20 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 19 g / 5,1 g só: 3,7 g | energia: 471 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 22 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 17 g / 5,2 g só: 2,3 g | energia: 645 Kcal szénhidrát: 98 g fehérje: 13 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 21 g / 4,2 g só: 2,8 g |
| | | Allergének: Feltételezhető: | Allergének; mustár; Feltételezhető: | Allergének: Feltételezhető: | Allergének: Feltételezhető: |

Speciális iskolás alsós étlap

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Ésik Judit