

2024. november	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Karalábéleves rizsliszttel sűrítve Gluténmentes tavaszi sertésragu Glutén-, és tojásmentes burgonyagombóc	Zöldségleves Kókusztejszíns gombás csirkecomb Párolt rizs Fejeskáposzta saláta	Gyümölcsleves Glutén mentes Grillezett p.comb Sárgarépas köles	Sertésragu leves Sült csirkemell Sóskamártás, tej-, és gluténmentes Gluténmentes magvas zsemle	Zöldségleves Natúr halfilé, gluténmentesen Fél adag párolt kukorica Párolt köles tavaszi saláta
	energia: 706 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 27 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 24 g / 4,4 g só: 2,3 g	energia: 744 Kcal szénhidrát: 82 g fehérje: 31 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 32 g / 10,8 g só: 4,4 g	energia: 560 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 31 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 28 g / 10,9 g só: 4 g	energia: 665 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 42 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 32 g / 6,3 g só: 2,6 g	energia: 776 Kcal szénhidrát: 97 g fehérje: 33 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 28 g / 3,6 g só: 5,3 g
	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller, szeszám Feltételezhető:	Allergének: zeller; szeszám; Feltételezhető:	Allergének: zeller, hal Feltételezhető:

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
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: 793 Kcal szénhidrát: 95 g fehérje: 30 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 32 g / 9,5 g só: 4,8 g	energia: 476 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 22 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 23 g / 5,3 g só: 2,7 g	energia: 697 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 28 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 32 g / 11,2 g só: 1,9 g	energia: 668 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 26 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 33 g / 10,2 g só: 1,9 g	energia: 704 Kcal szénhidrát: 81 g fehérje: 23 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 31 g / 8,2 g só: 1,7 g
	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: hal; zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Glutén-, és tojásmentes tarhonyaleves Tojásmentes húsgombóc, sertéseshúsból Glutén-, és tejszínes tökfőzelék	Vegyes gyümölcsleves, tej- és gluténmentesen Sült csirkemell Párolt rizs Uborkasaláta	Glutén-, és tejszínes pórégagymaleves Pulykaragu Párolt brokkoli Párolt köles	Gombaleves, rizsliszttel Natúr halfilé, gluténmentesen Párolt barnarizs Paradicsomsaláta	Reszeltészta leves glutén és tojásmentes tésztával Szezámcsirkesaláta Gluténmentes magvas zsemle
	energia: 522 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 17 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,1 g só: 2,2 g	energia: 580 Kcal szénhidrát: 85 g fehérje: 31 g cukor: 15 g zsír / telített zs.: 12 g / 1,5 g só: 1,9 g	energia: 688 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 32 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 32 g / 6,1 g só: 2,8 g	energia: 624 Kcal szénhidrát: 85 g fehérje: 27 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 19 g / 2,6 g só: 2,6 g	energia: 440 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 29 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 12 g / 1,3 g só: 3,2 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: zeller; hal Feltételezhető:	Allergének: zeller; szeszám; Feltételezhető:

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Gluténmentes magyaros karfiolleves Tejszínes csirkemáj rizottó Cékalsaláta	Rántott leves rizsliszttel, gluténmentes zsemlekockával Mustáros marhaszelet, mentes Pirított burgonya Paprikasaláta	Zöldségleves Glutén-, és tejszínes csikós tokány Babsaláta	Gluténmentes zellerleves Sertéspörkölt Sárgarépas rizs	Gluténmentes burgonyaleves Töltött cukkini Glutén-, és tejszínes kapormártás
	energia: 622 Kcal szénhidrát: 85 g fehérje: 29 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 18 g / 4,9 g só: 2,5 g	energia: 780 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 26 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 41 g / 14,1 g só: 2,7 g	energia: 721 Kcal szénhidrát: 64 g fehérje: 30 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 39 g / 15,3 g só: 3,8 g	energia: 653 Kcal szénhidrát: 60 g fehérje: 21 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 36 g / 8,7 g só: 2,4 g	energia: 768 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 21 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 41 g / 14,7 g só: 2 g
	Allergének: zeller	Allergének: mustár	Allergének: zeller	Allergének: zeller	Allergének:

	Feltételezhető:	Feltételezhető:kéndioxid, szulfít	Feltételezhető:	Feltételezhető:	Feltételezhető:
	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
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: 559 Kcal szénhidrát: 88 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 13 g / 1,8 g cukor: 0 g só: 3,3 g	energia: 704 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 35 g / 14,3 g cukor: 3 g só: 2,6 g	energia: 677 Kcal szénhidrát: 64 g fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 31 g / 10 g cukor: 0 g só: 2,4 g	energia: 615 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 24 g / 11,4 g cukor: 8 g só: 1,4 g	energia: 776 Kcal szénhidrát: 97 g fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 28 g / 3,6 g cukor: 1 g só: 5,3 g
	Allergének: zeller; mustár Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: zeller; hal Feltételezhető:

Allergénmentes étlap - Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Ésik Judit dietetikus