

2022.szeptember	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Almaleves glutén-, és tejfehérjementesen Pírtott csirkemáj Főtt burgonya Céklasaláta Gluténmentes kenyér	Rizsleves Párolt csirkemell szelet Finomfőzelék glutén-, és tejfehérjementesen Gluténmentes kenyér	Zöldségleves Rakott kel glutén-, és tejfehérjementesen Banán	Karfiolleves gluténmentesen Leccsós pulykaszelet Párolt barnarizs	Palócleves glutén-, és tejfehérjementesen Tejbe rizs, gyümölcs glutén-, és tojásmentesen Gluténmentes kenyér
	energia: 677 Kcal szénhidrát: 113 g	energia: 624 Kcal szénhidrát: 87 g	energia: 621 Kcal szénhidrát: 63 g	energia: 571 Kcal szénhidrát: 69 g	energia: 668 Kcal szénhidrát: 106 g
	fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,3 g sósó: 12 g 1,8 g	fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 17 g / 2 g sósó: 6 g 2,4 g	fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 30 g / 7,1 g sósó: 0 g 1,9 g	fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 22 g / 3,5 g sósó: 0 g 2,3 g	fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,9 g sósó: 22 g 0,8 g
Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Erőleves Szárasztésza levesbetét gluténmentesen Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Párolt lilakóposzta	Tarhonyaleves, glutén-, és tojásmentesen Sertésvagdalt glutén-, és tojásmentesen Tököfőzelék glutén-, és tejfehérjementesen Alma	Zöldspárga leves glutén-, és tejfehérjementesen Rostonsült harcsafilé Párolt köles Fokhagymamártás glutén-, és tejfehérjementesen	Zöldborsóleves gluténmentesen Serpényős burgonya szójamentes virslivel Csemege uborka Gluténmentes kenyér	Hagymaleves glutén-, és tejfehérjementesen Borsos marhatokány Párolt rizs Ecetes almapaprika
	energia: 602 Kcal szénhidrát: 67 g	energia: 623 Kcal szénhidrát: 61 g	energia: 604 Kcal szénhidrát: 58 g	energia: 685 Kcal szénhidrát: 103 g	energia: 606 Kcal szénhidrát: 70 g
	fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 24 g / 3,8 g sósó: 4 g 4,7 g	fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 33 g / 7,5 g sósó: 1 g 2,5 g	fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 31 g / 4,3 g sósó: 1 g 7,9 g	fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 22 g / 4,3 g sósó: 3 g 6 g	fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,5 g sósó: 2 g 3,6 g
Allergének: tojás Feltételezhető:	Allergének: tojás Feltételezhető:	Allergének: hal Feltételezhető:	Allergének: zeller; mustár Feltételezhető:	Allergének: zeller; kén-dioxid, szulfít Feltételezhető:	Allergének: zeller; kén-dioxid, szulfít Feltételezhető:

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Zöldségleves Bolognai spagetti glutén-, tojás-, és tejfehérjementesen	Édesburgonya krémleves glutén-, és tejfehérjementesen Sült csirkemell Kukoricafőzelék glutén-, és tejfehérjementesen	Brokkolikrémleves glutén-, és tejfehérjementesen Tárkonyos csirkecomb ragu gluténmentesen Párolt barnarizs Csalamádé	Csirkemájás zöldségleves gluténmentesen Töltött paprika paradicsommártással gluténmentesen	Csontleves Pulykapörkölt Sárgaborsó főzelék gluténmentesen Gluténmentes kenyér Alma
	energia: 638 Kcal szénhidrát: 78 g	energia: 604 Kcal szénhidrát: 74 g	energia: 597 Kcal szénhidrát: 76 g	energia: 619 Kcal szénhidrát: 64 g	energia: 672 Kcal szénhidrát: 96 g
	fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 27 g / 9 g sósó: 0 g 2,5 g	fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 20 g / 2,5 g sósó: 3 g 1,8 g	fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 21 g / 3,3 g sósó: 5 g 4,2 g	fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 27 g / 6,8 g sósó: 10 g 2,6 g	fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 16 g / 2,6 g sósó: 3 g 1,8 g
Allergének: tojás; zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető: mustár; kén-dioxid, szulfít	Allergének: zeller; Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Paradicsomleves gluténmentesen Temesvári sertésborda glutén-, és tejfehérjementesen Tésztaköret glutén-, és tojásmentesen	Lebbencsleves gluténmentesen Párolt halfilé Csöbenschült zöldségtál glutén-, tojás-, és tejfehérjementesen Gluténmentes kenyér	Pulykaragu leves Gyümölcsrizs tejfehérjementesen Gluténmentes kenyér	Gombaleves gluténmentesen Brassói feltét Pírtott burgonya Uborkasaláta	Rántott leves gluténmentesen Pírtott zsemlekocka gluténmentesen Székelygulyás glutén-, és tejfehérjementesen Gluténmentes kenyér Alma
	energia: 627 Kcal szénhidrát: 80 g	energia: 643 Kcal szénhidrát: 93 g	energia: 703 Kcal szénhidrát: 139 g	energia: 641 Kcal szénhidrát: 60 g	energia: 598 Kcal szénhidrát: 77 g
	fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 23 g / 4,1 g sósó: 5 g 2,3 g	fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,5 g sósó: 3 g 1,9 g	fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 8 g / 1,3 g sósó: 33 g 0,8 g	fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 33 g / 8,3 g sósó: 6 g 2,1 g	fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 21 g / 3,4 g sósó: 3 g 3 g
Allergének: zeller; tojás Feltételezhető:	Allergének: zeller; hal; tojás Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít	Allergének: zeller Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Ebéd (szept.27-okt.1.)	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			Glutén- és tejmentes meggyleves Natúr halfilé, gluténmentesen Párolt brokkoli Gluténmentes magvas zsemle			Zöldségleves Mustáros sertésszelet Tésztaköret glutén- és tojásmentes tésztából		
	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	energia: 583 Kcal szénhidrát: 58 g	fehérje: 30 g cukor: 10 g	zsír / telített zs.: 25 g / 9 g só: 2 g	energia: 776 Kcal szénhidrát: 81 g	fehérje: 24 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 39 g / 14,6 g só: 2,6 g
	Allergének: Feltételezhető:			Allergének: zeller Feltételezhető:			Allergének: zeller Feltételezhető: kéndioxid, szulfít			Allergének: hal; szezámm; Feltételezhető:			Allergének: mustár; zeller Feltételezhető: kéndioxid, szulfít		

Készítette: Ésik Judit dietetikus