

2018.június	23.hét Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek										
<b>Ebéd</b>	Gombakrémleves növényi sajttal Glutén- és tojásmentes tarhonyás hús Céklasaláta	Glutén- és tejmentes palóclevés Glutén-, tej-, és tojásmentes almás palacsinta	Gazpacho Pirított csirkemell Pirított burgonya Uborkasaláta	Reszelttészta leves glutén és tojásmentes tésztaával Tejmentes rakott savanyúkáposzta, pulykamellből	Sárgarépa-krémleves, tárkonnyal Brassói feltét Főtt-sült burgonya Fejeskáposzta saláta										
	energia: 857 Kcal szénhidrát: 24 g 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:	Allergének: Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit	Allergének: Feltételezhető:									

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek										
<b>Ebéd</b>	Glutén-, és tejmentes kapros tökleves Glutén-, és tejmentes párizsi pulykamell Zöldséges barnarizzsaláta	Sárgaborsóleves korianderrel Glutén-, és tejmentes 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 tejmentes 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:	Allergének: Feltételezhető:									

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek										
<b>Ebéd</b>	Rántott leves rizsliszttel, gluténmentes zsemlekockával Tejmentes rakott tök	Marhahúsleves Glutén- és tejmentes vadasmártás Tésztaköret glutén- és tojásmentes tésztából	Zöldségleves Grill csirkemell Glutén-, és tejmentes mexikói főzelék	Glutén-, és tejmentes zellerkrémleves Bakonyi sertéstokány, tej-, és gluténmentesen Párolt köles Paradicsomsaláta	Glutén-, és tejmentes brokkolikrémleves Roston hal citrommártással Párolt barnarizs										
	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: Feltételezhető:	Allergének: hal; Feltételezhető:									

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek										
<b>Ebéd</b>	Gluténmentes zöldbableves Bácskai rizseshús Zelleres almasaláta	Gluténmentes magyaros karfiolleves Olasz csirkecomb növényi sajttal Zöldborsós köles	Tejmentes narancsos sárgarépa leves Tavaszi vagdalt pogácsa sertéshúsból Rozmaringos burgonya Csemege uborka	Zöldborsóleves rizsliszttel süritve Glutén-, és tejmentes olasz rakott egytál	Glutén-, tej- és szójamentes frankfurti leves Glutén-, és tojásmentes krumplis tészta										
	energia: 704 Kcal szénhidrát: 81 g	fehérje: 23 g cukor: 6 g	zsír / telített zs.: 31 g / 8,2 g só: 1,7 g	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: zeller Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: mustár; Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:									

Speciális iskolás alsós étlap

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Ésik Judit