

2018.október

	október 01. Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Gombakrémleves növényi sajttal Glutén- és tojásmentes tarhonyás hús Céklasaláta	Glutén- és tejmentes palócleves Glutén-, tej-, és tojásmentes almás palacsinta	Gaspacho Pirított csirkemáj Pirított burgonya Uborkasaláta	Reszeltészta leves glutén és tojásmentes tésztaival Tejmentes rakott savanyúkáposzta, pulykamellből	Sárgarépa-krémleves, tárkonnyal 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, szulfid	Allergének: Feltételezhető:

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Glutén-, és tejmentes kapros tökleves Glutén-, és tejmentes párizsi pulykamell Zöldséges barnarizzasaláta	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:

	október 15. Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	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 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, szulfid	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: hal; Feltételezhető:

	október 13. szombat MUNKANAP!	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Lebbencsleves, glutén-, és tojásmentes tésztaival Cézár saláta	Gluténmentes magyaros karfiolleves Olasz csirkecomb növényi sajttal Zöldborsós köles	Tejmentes narancsos sárgarépa-leves Tavaszi vagdalt pogácsa sertéshúsból Rozmaringos burgonya Csemege uborka	Zöldborsóleves rizsliszttel sűrítve Glutén-, és tejmentes olasz rakott egytál	Glutén-, tej- és szójamentes frankfurti leves Glutén-, és tojásmentes krumplis tészta
	energia: 395 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 26 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 14 g / 2 g só: 1,6 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: mustár; szezámmag Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid;	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: mustár; Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:

Speciális iskolás alsós étlap

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Ésik Judit