

2020.december	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Ebéd</b>	Almaleves glutén-, és tejszínmentesen Pirított csirkemáj Főtt burgonya Céklasaláta Gluténmentes kenyér	Rizsleves Párolt csirkemell szelet Finomfőzelék glutén-, és tejszínmentesen Gluténmentes kenyér	Zöldségleves Rakott kel glutén-, és tejszínmentesen Banán	Karfiolleves gluténmentesen Lecsós pulykaszelet Párolt barnarizs	Palócleves glutén-, és tejszínmentesen Tejbe rizs, gyümölcs glutén-, és tojásmentesen Gluténmentes kenyér
	energia: 677 Kcal szénhidrát: 113 g fehérje: 24 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,3 g sósó: 1,8 g	energia: 624 Kcal szénhidrát: 87 g fehérje: 29 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 17 g / 2 g sósó: 2,4 g	energia: 621 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 24 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 30 g / 7,1 g sósó: 1,9 g	energia: 571 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 23 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 22 g / 3,5 g sósó: 2,3 g	energia: 668 Kcal szénhidrát: 106 g fehérje: 15 g cukor: 22 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,9 g sósó: 0,8 g
	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:

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

52.hét	hétfő	kedd	szerda	dec.12.szombat	péntek
<b>Ebéd</b>	Zöldségleves Bolognai spagetti glutén-, tojás-, és tejszínmentesen	Édesburgonya krémleves glutén-, és tejszínmentesen Sült csirkemell Kukoricafőzelék glutén-, és tejszínmentesen	Brokkolikrémleves glutén-, és tejszínmentesen Tárkonyos csirkecomb ragu gluténmentesen Párolt barnarizs Csalamádé	Csirkemájás zöldségleves gluténmentesen Töltött paprika paradicsommártással gluténmentesen	
	energia: 638 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 18 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 27 g / 9 g sósó: 2,5 g	energia: 604 Kcal szénhidrát: 74 g fehérje: 32 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 20 g / 2,5 g sósó: 1,8 g	energia: 597 Kcal szénhidrát: 76 g fehérje: 25 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 21 g / 3,3 g sósó: 4,2 g	energia: 619 Kcal szénhidrát: 64 g fehérje: 30 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 27 g / 6,8 g sósó: 2,6 g	energia: 672 Kcal szénhidrát: 96 g fehérje: 34 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 16 g / 2,6 g sósó: 1,8 g
	Allergének: tojás, zeller Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető: mustár; kén-dioxid, szulfít	Allergének: zeller, Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:

53..hét	hétfő	kedd	szerda		péntek
<b>Ebéd</b>					
	energia: 627 Kcal szénhidrát: 80 g fehérje: 23 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 23 g / 4,1 g sósó: 2,3 g	energia: 643 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 23 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,5 g sósó: 1,9 g	energia: 703 Kcal szénhidrát: 139 g fehérje: 18 g cukor: 33 g zsír / telített zs.: 8 g / 1,3 g sósó: 0,8 g	energia: 641 Kcal szénhidrát: 60 g fehérje: 23 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 33 g / 8,3 g sósó: 2,1 g	energia: 598 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 24 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 21 g / 3,4 g sósó: 3 g
	Allergének: zeller; tojás Feltételezhető:	Allergének: zeller; hal; tojás Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít;

Készítette: Ésik Judit dietetikus