

2020.december	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 Lecsós pulykaszelet Párolt barnarizs	Palócleves glutén-, és tejfehérjementesen Tejbe rizs, glutén-, tojásmentesen Gluténmentes kenyér
	energia: 828 Kcal szénhidrát: 136 g fehérje: 31 g cukor: 17 g zsír / telített zs.: 16 g / 2,8 g só: 2,6 g	energia: 737 Kcal szénhidrát: 98 g fehérje: 36 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 21 g / 2,5 g só: 2,9 g	energia: 750 Kcal szénhidrát: 73 g fehérje: 29 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 37 g / 8,9 g só: 2,3 g	energia: 700 Kcal szénhidrát: 85 g fehérje: 28 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 27 g / 4,3 g só: 2,7 g	energia: 791 Kcal szénhidrát: 123 g fehérje: 18 g cukor: 27 g zsír / telített zs.: 24 g / 6,2 g só: 0,9 g
	Allergének: zeller; Feltételezhető:	Allergének: zeller; Feltételezhető:	Allergének: zeller; Feltételezhető:	Allergének: zeller; Feltételezhető:	Allergének: zeller; Feltételezhető:

51.hét	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Erőleves Szárzatsza levesbetét gluténmentesen Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Párolt lilakáposzta	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 Serpényös burgonya szójamentes virslivel Csemege uborka Gluténmentes kenyér	Hagymaleves glutén-, és tejfehérjementesen Borsos marhatokány Párolt rizs Ecetes almapirika
	energia: 715 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 35 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 28 g / 4,6 g só: 5,7 g	energia: 772 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 23 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 42 g / 9,4 g só: 3,1 g	energia: 725 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 27 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 38 g / 5,3 g só: 9,9 g	energia: 810 Kcal szénhidrát: 117 g fehérje: 20 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 28 g / 5,3 g só: 7 g	energia: 752 Kcal szénhidrát: 87 g fehérje: 29 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 32 g / 8,1 g só: 4,1 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: hal; Feltételezhető:	Allergének: zeller, mustár; Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető: mustár; kén-dioxid, szulfít;

52.hét	hétfő	kedd	szerda	dec.12.szombat	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	
	energia: 797 Kcal szénhidrát: 97 g fehérje: 23 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 34 g / 11,2 g só: 3,1 g	energia: 735 Kcal szénhidrát: 92 g fehérje: 37 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 24 g / 3 g só: 2,2 g	energia: 738 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 32 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 26 g / 4,1 g só: 4,7 g	energia: 774 Kcal szénhidrát: 80 g fehérje: 37 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 33 g / 8,5 g só: 3,3 g	energia: 783 Kcal szénhidrát: 108 g fehérje: 42 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 19 g / 3,2 g só: 2,2 g
	Allergének: zeller; Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető: mustár; kén-dioxid, szulfít	Allergének: zeller; Feltételezhető:	Allergének: zeller; Feltételezhető:

53.hét	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd					
	energia: 783 Kcal szénhidrát: 100 g fehérje: 29 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 29 g / 5,2 g só: 2,8 g	energia: 761 Kcal szénhidrát: 106 g fehérje: 28 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 24 g / 5,6 g só: 2,4 g	energia: 835 Kcal szénhidrát: 163 g fehérje: 22 g cukor: 40 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,6 g só: 1 g	energia: 742 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 27 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 39 g / 9,7 g só: 2,5 g	energia: 756 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 21 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 37 g / 9,6 g só: 3,2 g
	Allergének: zeller; Feltételezhető:	Allergének: zeller; hal; Feltételezhető:;	Allergének: zeller; Feltételezhető:	Allergének: zeller; Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít

Készítette: Ésik Judit dietetikus