

2017.október

	október 02. Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Gombakrémleves növényi sajttal Glutén- és tojásmentes tarhonyás hús Céklasaláta	Glutén- és tejszínes palócleves Glutén-, tej-, és tojásmentes almás palacsinta	Gazpacho Pirított csirkemáj Pirított burgonya Uborkasaláta	Reszeltészta leves glutén és tojásmentes tésztaival Tejszínes rakott savanyúkáposzta, pulykamellből	Sárgarépa-krémleves, tárkonnyal Brassói feltét Főtt-sült burgonya Fejeskáposzta saláta
	energia: 945 Kcal szénhidrát: 96 g fehérje: 27 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 49 g / 22,2 g só: 3,3 g	energia: 539 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 15 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 31 g / 13,2 g só: 0,8 g	energia: 460 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 24 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 16 g / 2,6 g só: 2 g	energia: 532 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 25 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 22 g / 9,7 g só: 3,7 g	energia: 659 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 22 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 32 g / 8,6 g só: 2,8 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető: kéndioxid, szulfít	Allergének: Feltételezhető:

	október 09. Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Glutén-, és tejszínes kapros tökleves Glutén-, és tejszínes párizsi pulykamell Zöldséges barnarizzsaláta	Sárgaborsóleves korianderrel Glutén-, és tejszínes 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 tejszínes kukoricafőzelék
	energia: 514 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 31 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 25 g / 9,9 g só: 5,5 g	energia: 907 Kcal szénhidrát: 103 g fehérje: 26 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 42 g / 16,4 g só: 3,9 g	energia: 544 Kcal szénhidrát: 62 g fehérje: 25 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 21 g / 2,5 g só: 3,5 g	energia: 837 Kcal szénhidrát: 124 g fehérje: 22 g cukor: 21 g zsír / telített zs.: 27 g / 6,6 g só: 2,7 g	energia: 815 Kcal szénhidrát: 74 g fehérje: 24 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 48 g / 26,8 g só: 2,3 g
	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller; hal Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: földimogyoró Feltételezhető:

	október 16. Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Rántott leves rizsliszttel, gluténmentes zsemlekockával Tejszínes rakott tök	Marhahúsleves Glutén- és tejszínes vadasmártás Tésztaköret glutén- és tojásmentes tésztából	Zöldségleves Grill csirkemell Glutén-, és tejszínes mexikói főzelék	Glutén-, és tejszínes zellerkrémleves Bakonyi sertéstokány, tej-, és gluténmentesen Párolt köles Paradicsomsaláta	Glutén-, és tejszínes brokkolikrémleves Roston hal citrommártással Párolt barnarizs
	energia: 673 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 20 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 41 g / 15,4 g só: 1,9 g	energia: 651 Kcal szénhidrát: 95 g fehérje: 17 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 21 g / 4,6 g só: 2,7 g	energia: 509 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 38 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 14 g / 1,8 g só: 2,6 g	energia: 936 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 28 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 54 g / 20,1 g só: 4,6 g	energia: 742 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 26 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 36 g / 12,8 g só: 1,9 g
	Allergének: Feltételezhető;	Allergének: zeller; mustár Feltételezhető: kéndioxid, szulfít	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: hal; Feltételezhető:

	október 23. Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Munkaszüneti nap	Gluténmentes magyaros karfiolleves Olasz csirkecomb növényi sajttal Zöldborsós köles	Tejszínes narancsos sárgarépa leves Tavaszi vagdalt pogácsa sertéshúsból Rozmaringos burgonya Csemege uborka	Zöldborsóleves rizsliszttel süritve Glutén-, és tejszínes olasz rakott egytál	Glutén-, tej- és szójamentes frankfurti leves Glutén-, és tojásmentes krumplis tészta
		energia: 651 Kcal szénhidrát: 62 g fehérje: 35 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 29 g / 6,5 g só: 2,8 g	energia: 591 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 21 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 20 g / 5,4 g só: 4 g	energia: 500 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 23 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 18 g / 5,5 g só: 2,4 g	energia: 685 Kcal szénhidrát: 104 g fehérje: 14 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 22 g / 4,4 g só: 3 g
		Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: mustár;; Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:

Speciális iskolás felsős étlap

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Ésik Judit