

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	Gazpacho 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: 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:

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	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: 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 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: 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 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: 419 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 28 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 15 g / 2,1 g só: 1,7 g	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: mustár; szezámmag Feltételezhető: kéndioxid, szulfít; szója	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: mustár; Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:

Speciális iskolás felsős étlap

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Ésik Judit