

2019.December	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd 49.hét	Almaleves glutén-, és tejfehérjementesen Pirított 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 Meggyes piskóta 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 só: 1,8 g	energia: 624 Kcal szénhidrát: 87 g	fehérje: 29 g cukor: 6 g	zsír / telített zs.: 17 g / 2 g só: 2,4 g	energia: 621 Kcal szénhidrát: 63 g	fehérje: 24 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 30 g / 7,1 g só: 1,9 g	energia: 571 Kcal szénhidrát: 69 g	fehérje: 23 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 22 g / 3,5 g só: 2,3 g	energia: 668 Kcal szénhidrát: 106 g	fehérje: 15 g cukor: 22 g	zsír / telített zs.: 19 g / 4,9 g só: 0,8 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd 50.hét	Erőleves Száraztészta levesbetét gluténmentesen Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Párolt lilakáposzta			Tarhonyaleves, glutén-, és tojásmentesen Sertésvagdalt glutén-, és tojásmentesen Tökfőzelék glutén-, és tejfehérjementesen Alma			Zöldspárga leves glutén-, és tejfehérjementesen Rostonsült harcsafilé Párolt köles Fokhagymamártás glutén-, és tejfehérjementesen			Zöldborsóleves gluténmentesen Serpényős burgonya szójamentes virslivel Csemege uborka Gluténmentes kenyér			Hagymaleves glutén-, és tejfehérjementesen Borsos marhatokány Párolt rizs Ecetes almapaprika		
	energia: 602 Kcal szénhidrát: 67 g	fehérje: 28 g cukor: 4 g	zsír / telített zs.: 24 g / 3,8 g só: 4,7 g	energia: 623 Kcal szénhidrát: 61 g	fehérje: 18 g cukor: 1 g	zsír / telített zs.: 33 g / 7,5 g só: 2,5 g	energia: 604 Kcal szénhidrát: 58 g	fehérje: 22 g cukor: 1 g	zsír / telített zs.: 31 g / 4,3 g só: 7,9 g	energia: 685 Kcal szénhidrát: 103 g	fehérje: 16 g cukor: 3 g	zsír / telített zs.: 22 g / 4,3 g só: 6 g	energia: 606 Kcal szénhidrát: 70 g	fehérje: 23 g cukor: 2 g	zsír / telített zs.: 25 g / 6,5 g só: 3,6 g
	Allergének: tojás Feltételezhető:			Allergének: tojás Feltételezhető:			Allergének: hal Feltételezhető:			Allergének: zeller; mustár Feltételezhető:			Allergének: Feltételezhető: mustár; kén-dioxid, szulfit;		

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek				
Ebéd 51.hét	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			Csontleves Pulykapörkölt Sárgaborsó főzelék gluténmentesen Gluténmentes kenyér Alma				
	energia: 638 Kcal szénhidrát: 78 g	fehérje: 18 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 27 g / 9 g só: 2,5 g	energia: 604 Kcal szénhidrát: 74 g	fehérje: 32 g cukor: 3 g	zsír / telített zs.: 20 g / 2,5 g só: 1,8 g	energia: 597 Kcal szénhidrát: 76 g	fehérje: 25 g cukor: 5 g	zsír / telített zs.: 21 g / 3,3 g só: 4,2 g	energia: 619 Kcal szénhidrát: 64 g	fehérje: 30 g cukor: 10 g	zsír / telített zs.: 27 g / 6,8 g só: 2,6 g	energia: 672 Kcal szénhidrát: 96 g	fehérje: 34 g cukor: 3 g	zsír / telített zs.: 16 g / 2,6 g só: 1,8 g		
	Allergének: tojás; zeller Feltételezhető:			Allergének: Feltételezhető:			Allergének: Feltételezhető: mustár; kén-dioxid, szulfít			Allergének: zeller; Feltételezhető:			Allergének: zeller; Feltételezhető:			Allergének: zeller Feltételezhető:	

	hétfő dec.23			szombat dec. 7.			szombat dec.14.								
Ebéd	Lebbencsleves gluténmentesen Párolt halfilé Csőbensült zöldségtál glutén-, tojás-, és tejfehérjementesen Gluténmentes kenyér			Pulykaragu leves Gyümölcscrizs tejfehérjementesen Gluténmentes kenyér			Rántott leves gluténmentesen Píritott zsemlekocka gluténmentesen Székelygulyás glutén-, és tejfehérjementesen Gluténmentes kenyér Alma								
	energia: 627 Kcal szénhidrát: 80 g	fehérje: 23 g cukor: 5 g	zsír / telített zs.: 23 g / 4,1 g só: 2,3 g	energia: 643 Kcal szénhidrát: 93 g	fehérje: 23 g cukor: 3 g	zsír / telített zs.: 19 g / 4,5 g só: 1,9 g	energia: 703 Kcal szénhidrát: 139 g	fehérje: 18 g cukor: 33 g	zsír / telített zs.: 8 g / 1,3 g só: 0,8 g	energia: 641 Kcal szénhidrát: 60 g	fehérje: 23 g cukor: 6 g	zsír / telített zs.: 33 g / 8,3 g só: 2,1 g	energia: 598 Kcal szénhidrát: 77 g	fehérje: 24 g cukor: 3 g	zsír / telített zs.: 21 g / 3,4 g só: 3 g
	Allergének: zeller; tojás Feltételezhető:			Allergének: zeller; hal; tojás Feltételezhető:			Allergének: zeller Feltételezhető:			Allergének: zeller Feltételezhető:			Allergének: Feltételezhető: kéndioxid, szulfit;		

Készítette: Ésik Judit dietetikus