

2024.április	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Karalábéleves rizsliszttel sűrítve Gluténmentes tavaszi sertésragu Glutén-, és tojásmentes burgonyagombóc	Zöldségleves Kókusztejszínes gombás csirkecomb Párolt rizs Fejeskáposzta saláta	Gyümölcsleves Glutén mentes Grillezett p.comb Sárgarépás köles	Sertésragu leves Sült csirkemell Sóskamártás, tej-, és gluténmentes Gluténmentes magvas zsemle	Húsvét
	energia: 706 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 27 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 24 g / 4,4 g só: 2,3 g	energia: 744 Kcal szénhidrát: 82 g fehérje: 31 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 32 g / 10,8 g só: 4,4 g	energia: 560 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 31 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 28 g / 10,9 g só: 4 g	energia: 665 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 42 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 32 g / 6,3 g só: 2,6 g	energia: 776 Kcal szénhidrát: 97 g fehérje: 33 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 28 g / 3,6 g só: 5,3 g
	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller, szezámm Feltételezhető:	Allergének: zeller; szezámm; Feltételezhető:	Allergének: zeller , hal Feltételezhető:

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Húsvét	Hamis gulyásleves Glutén- és tejmentes sajtos halfilé Padlizsán saláta Alma	Tejmentes lencsekrémleves Gluténmentes majorannás marhatokány Glutén- és tejmentes káposztafőzelék	Tejmentes görög salátaleves Glutén-, tej- és tojásmentes rántott csirkemáj Párolt köles	Zöldségleves Natúr halfilé, gluténmentesen Fél adag párolt kukorica Párolt köles tavaszi saláta
		energia: 476 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 22 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 23 g / 5,3 g só: 2,7 g	energia: 697 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 28 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 32 g / 11,2 g só: 1,9 g	energia: 668 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 26 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 33 g / 10,2 g só: 1,9 g	energia: 704 Kcal szénhidrát: 81 g fehérje: 23 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 31 g / 8,2 g só: 1,7 g
	Allergén Feltételezhető:	Allergének: hal; zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Gluténmentes paradicsomleves Gluténmentes natúr pulykamellszelet Tésztaköret glutén- és tojásmentes tésztából Glutén-, tej- és tojásmentes supreme mártás	Vegyes gyümölcsleves, tej- és gluténmentesen Sült csirkemell Párolt rizs Uborkasaláta	Glutén-, és tejmentes póréhagymaleves Pulykaragu Párolt brokkoli Párolt köles	Gombaleves, rizsliszttel Natúr halfilé, gluténmentesen Párolt barnarizs Paradicsomsaláta	Gluténmentes zöldbableves Bácskai rizseshús Zelleres almasaláta
	energia: 793 Kcal szénhidrát: 95 g fehérje: 30 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 32 g / 9,5 g só: 4,8 g	energia: 580 Kcal szénhidrát: 85 g fehérje: 31 g cukor: 15 g zsír / telített zs.: 12 g / 1,5 g só: 1,9 g	energia: 688 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 32 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 32 g / 6,1 g só: 2,8 g	energia: 624 Kcal szénhidrát: 85 g fehérje: 27 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 19 g / 2,6 g só: 2,6 g	energia: 704 Kcal szénhidrát: 81 g fehérje: 23 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 31 g / 8,2 g só: 1,7 g
	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: zeller; hal Feltételezhető:	Allergének: zeller; Feltételezhető:

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Glutén-, és tojásmentes tarhonyaleves Tojásmentes húsgombóc, sertéshúsból Glutén-, és tejmentes tökfőzelék	Rántott leves rizsliszttel, gluténmentes zsemlekockával Mustáros marhaszelet, mentes Pirított burgonya Paprikasaláta	Zöldségleves Glutén-, és tejmentes csikós tokány Babsaláta	Gluténmentes zellerleves Sertéspörkölt Sárgarépás rizs	Gluténmentes burgonyaleves Töltött cukkini Glutén-, és tejmentes kapormártás
	energia: 522 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 17 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,1 g só: 2,2 g	energia: 780 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 26 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 41 g / 14,1 g só: 2,7 g	energia: 721 Kcal szénhidrát: 64 g fehérje: 30 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 39 g / 15,3 g só: 3,8 g	energia: 653 Kcal szénhidrát: 60 g fehérje: 21 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 36 g / 8,7 g só: 2,4 g	energia: 768 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 21 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 41 g / 14,7 g só: 2 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: mustár Feltételezhető:kéndioxid, szulfít	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	Csirkeragu leves Glutén- és tojásmentes gránátos kocka Csemege uborka			Glutén- és tejmentes kukorica krémleves Szójamentes sült virsli Glutén- és tejmentes zöldborsófőzelék			Glutén- és tejmentes karfiolkrémleves Sült csirkemell Petrezselymes burgonya Gyömbéres párolt vöröskáposzta			Fahéjas szilvaleves, tej-, és gluténmentesen Glutén- és tejmentes pulykapaprikás Gombás rizs			Zöldségleves Natúr halfilé, gluténmentesen Fél adag párolt kukorica Párolt köles Tiroli saláta		
	energia: 559 Kcal szénhidrát: 88 g	fehérje: 19 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 13 g / 1,8 g só: 3,3 g	energia: 704 Kcal szénhidrát: 72 g	fehérje: 25 g cukor: 3 g	zsír / telített zs.: 35 g / 14,3 g só: 2,6 g	energia: 677 Kcal szénhidrát: 64 g	fehérje: 35 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 31 g / 10 g só: 2,4 g	energia: 615 Kcal szénhidrát: 69 g	fehérje: 30 g cukor: 8 g	zsír / telített zs.: 24 g / 11,4 g só: 1,4 g	energia: 776 Kcal szénhidrát: 97 g	fehérje: 33 g cukor: 1 g	zsír / telített zs.: 28 g / 3,6 g só: 5,3 g
	Allergének: zeller; mustár Feltételezhető:			Allergének: Feltételezhető:			Allergének: Feltételezhető:			Allergének: Feltételezhető:			Allergének: zeller; hal Feltételezhető:		

Allergénmentes étlap - Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Ésik Judit dietetikus