

2024. Április	március 27. 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: 750 Kcal	fehérje: 28 g	zsír / telített zs.: 26 g / 4,6 g	energia: 791 Kcal	fehérje: 33 g	zsír / telített zs.: 34 g / 11,5 g	energia: 560 Kcal	fehérje: 31 g	zsír / telített zs.: 28 g / 10,9 g	energia: 699 Kcal	fehérje: 44 g	zsír / telített zs.: 34 g / 6,6 g	energia: 847 Kcal	fehérje: 37 g	zsír / telített zs.: 30 g / 4 g
	szénhidrát: 100 g	cukor: 2 g	só: 2,5 g	szénhidrát: 87 g	cukor: 6 g	só: 4,7 g	szénhidrát: 46 g	cukor: 0 g	só: 4 g	szénhidrát: 52 g	cukor: 13 g	só: 2,8 g	szénhidrát: 105 g	cukor: 1 g	só: 5,9 g
Allergének: zeller Feltételezhető:			Allergének: zeller Feltételezhető:			Allergének: zeller, szezámm Feltételezhető:			Allergének: zeller; szezámm; szója 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 Tiroli saláta		
	energia: 843 Kcal	fehérje: 31 g	zsír / telített zs.: 34 g / 10,1 g	energia: 504 Kcal	fehérje: 24 g	zsír / telített zs.: 24 g / 5,7 g	energia: 741 Kcal	fehérje: 30 g	zsír / telített zs.: 34 g / 11,9 g	energia: 710 Kcal	fehérje: 27 g	zsír / telített zs.: 35 g / 10,8 g	energia: 847 Kcal	fehérje: 37 g	zsír / telített zs.: 30 g / 4 g
	szénhidrát: 101 g	cukor: 6 g	só: 5,1 g	szénhidrát: 46 g	cukor: 0 g	só: 2,8 g	szénhidrát: 77 g	cukor: 2 g	só: 2 g	szénhidrát: 73 g	cukor: 2 g	só: 2 g	szénhidrát: 105 g	cukor: 1 g	só: 5,9 g
	Allergének: zeller Feltételezhető:			Allergének: hal; zeller Feltételezhető:			Allergének: zeller Feltételezhető:			Allergének: Feltételezhető:			Allergének: zeller,hal 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: 843 Kcal szénhidrát: 101 g	fehérje: 31 g cukor: 6 g	zsír / telített zs.: 34 g / 10,1 g só: 5,1 g	energia: 616 Kcal szénhidrát: 90 g	fehérje: 33 g cukor: 15 g	zsír / telített zs.: 13 g / 1,6 g só: 2 g	energia: 731 Kcal szénhidrát: 70 g	fehérje: 34 g cukor: 1 g	zsír / telített zs.: 34 g / 6,5 g só: 3 g	energia: 663 Kcal szénhidrát: 91 g	fehérje: 29 g cukor: 6 g	zsír / telített zs.: 20 g / 2,7 g só: 2,7 g	energia: 748 Kcal szénhidrát: 86 g	fehérje: 25 g cukor: 6 g	zsír / telített zs.: 33 g / 8,7 g só: 1,8 g
	Allergének: zeller Feltételezhető:			Allergének: Feltételezhető:			Allergének: Feltételezhető:			Allergének: hal; zeller Feltételezhető:			Allergének: szója; 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: 554 Kcal szénhidrát: 61 g	fehérje: 18 g cukor: 1 g	zsír / telített zs.: 26 g / 6,4 g só: 2,4 g	energia: 828 Kcal szénhidrát: 82 g	fehérje: 27 g cukor: 6 g	zsír / telített zs.: 43 g / 15 g só: 2,9 g	energia: 766 Kcal szénhidrát: 68 g	fehérje: 32 g cukor: 14 g	zsír / telített zs.: 41 g / 16,3 g só: 4 g	energia: 694 Kcal szénhidrát: 64 g	fehérje: 23 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 38 g / 9,3 g só: 2,5 g	energia: 816 Kcal szénhidrát: 84 g	fehérje: 23 g cukor: 8 g	zsír / telített zs.: 43 g / 15,6 g só: 2,1 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 Tirol saláta		
	energia: 623 Kcal	fehérje: 20 g	zsír / telített zs.: 14 g / 1,9 g	energia: 758 Kcal	fehérje: 28 g	zsír / telített zs.: 37 g / 14,9 g	energia: 729 Kcal	fehérje: 38 g	zsír / telített zs.: 33 g / 10,7 g	energia: 669 Kcal	fehérje: 33 g	zsír / telített zs.: 26 g / 12,2 g	energia: 847 Kcal	fehérje: 37 g	zsír / telített zs.: 30 g / 4 g
	szénhidrát: 99 g	cukor: 0 g	só: 3,5 g	szénhidrát: 79 g	cukor: 4 g	só: 2,8 g	szénhidrát: 69 g	cukor: 0 g	só: 2,7 g	szénhidrát: 76 g	cukor: 9 g	só: 1,6 g	szénhidrát: 105 g	cukor: 1 g	só: 5,9 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