

November	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 Sóska mártás, tej-, és gluténmentes Gluténmentes magvas zsemle	Zöldségleves Natúr halfilé, gluténmentesen Fél adag párolt kukorica Párolt köles Tiroli saláta
	energia: 750 Kcal szénhidrát: 100 g fehérje: 28 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 26 g / 4,6 g só: 2,5 g	energia: 791 Kcal szénhidrát: 87 g fehérje: 33 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 34 g / 11,5 g só: 4,7 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: 699 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 44 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 34 g / 6,6 g só: 2,8 g	energia: 847 Kcal szénhidrát: 105 g fehérje: 37 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 30 g / 4 g só: 5,9 g
	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller, szeszám Feltételezhető:	Allergének: zeller; szeszám; szója Feltételezhető:	Allergének: zeller, hal Feltételezhető:

46.hét	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Gluténmentes paradicsomleves Gluténmentes natúr pulykamellszelet Tésztaköret glutén- és tojásmentes tésztából Glutén-, tej- és tojásmentes supreme mártás	Hamis gulyásleves Glutén- és tejjmentes sajtos halfilé Padlizsán saláta Alma	Tejjmentes lencsekrémleves Gluténmentes majorannás marhatokány Glutén- és tejjmentes káposztafőzelék	Tejjmentes görög salátaleves Glutén-, tej- és tojásmentes rántott csirkemáj Párolt köles	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: 504 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 24 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 24 g / 5,7 g só: 2,8 g	energia: 741 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 30 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 34 g / 11,9 g só: 2 g	energia: 710 Kcal szénhidrát: 73 g fehérje: 27 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 35 g / 10,8 g só: 2 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: hal; zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:

47.hét	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Glutén-, és tojásmentes tarhonyaleves Tojásmentes húsgombóc, sertésből Glutén-, és tejjmentes tökfőzelék	Vegyes gyümölcsleves, tej- és gluténmentesen Sült csirkemell Párolt rizs Uborkasaláta	Glutén-, és tejjmentes póréhagymaleves Pulykaragu Párolt brokkoli Párolt köles	Gombaleves, rizsliszttel Natúr halfilé, gluténmentesen Párolt barnarizs Paradicsomsaláta	Reszeltészta leves glutén és tojásmentes tésztával Szezámcsirkesaláta Gluténmentes magvas zsemle
	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: 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: 460 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 30 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 13 g / 1,3 g só: 3,3 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: hal; zeller Feltételezhető:	Allergének: szója; zeller; szeszám Feltételezhető:

48.hét	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Gluténmentes magyaros karfiolleves Tejjmentes csirkemáj rizottó Céklasaláta	Rántott leves rizsliszttel, gluténmentes zsemlekockával Mustáros marhaszelet, mentes Pirított burgonya Paprikasaláta	Zöldségleves Glutén-, és tejjmentes csikós tokány Babsaláta	Gluténmentes zellerleves Sertéspörkölt Sárgarépás rizs	Gluténmentes burgonyaleves Töltött cukkini Glutén-, és tejjmentes kapormártás
	energia: 661 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 31 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 19 g / 5,2 g só: 2,7 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: zeller Feltételezhető:	Allergének: mustár Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:

49.hét	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: 623 Kcal szénhidrát: 99 g fehérje: 20 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 14 g / 1,9 g só: 3,5 g	energia: 758 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 28 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 37 g / 14,9 g só: 2,8 g	energia: 729 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 38 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 33 g / 10,7 g só: 2,7 g	energia: 669 Kcal szénhidrát: 76 g fehérje: 33 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 26 g / 12,2 g só: 1,6 g	energia: 847 Kcal szénhidrát: 105 g fehérje: 37 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 30 g / 4 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