2026.október	10.05.Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Glutén- és tejmentes karfiolkrémleves Sült csirkemell Petrezselymes burgonya Gyömbéres párolt vöröskáposzta	Rántott leves rizslisztel, gluténmentes zsemlekockával Gluténmentes Milánói makaróni, növényi sajttal	Babgulyás, gluténmentesen Tejmentes gyümölcsrizs	Gyömbéres sárgarépaleves Tejmentes rakott zöldbab	Glutén- és tejmentes sütőtökkrémleves Paprikásburgonya szójamentes virslivel
	energia: 729 Kcal fehérje: 38 g zsír / telített zs.: 33 g / 10,7 g szénhidrát: 69 g cukor: 0 g só: 2,7 g	energia: 943 Kcal fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 42 g / 13,6 g szénhidrát: 114 g cukor: 1 g só: 4,4 g	energia: 978 Kcal fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 51 g / 20,1 g szénhidrát: 99 g cukor: 1 g só: 3,4 g	energia: 617 Kcal fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 39 g / 15,1 g szénhidrát: 46 g cukor: 0 g só: 3,6 g	energia: 553 Kcal fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 24 g / 5,3 g szénhidrát: 68 g cukor: 1 g só: 3,9 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: zeller; Feltételezhető:,	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
	10.12.Hétfő	**Kedd**	**Szerda**	**Csütörtök**	**Péntek**
Ebéd	Zöldségleves Zöldborsós pulykamáj Párolt köles	Karalábéleves rizslisztel sűrítve Glutén-, tej- és tojásmentes rakott burgonya	Gluténmentes paradicsomleves Gluténmentes gombás csirkemell Párolt rizs Almás sárgarépás céklasaláta	Reszelttészta leves glutén és tojásmentes tésztával Tojásmentes pulykahúsgombóc Glutén- és tejmentes növényi sajtmártás Párolt mexikói vegyeszöldség	Nyírségi leves, tej és gluténmentesen Gluténmentes mákos metélt
	energia: 617 Kcal fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 24 g / 3,8 g szénhidrát: 68 g cukor: 0 g só: 2,3 g	energia: 528 Kcal fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 27 g / 11,1 g szénhidrát: 59 g cukor: 0 g só: 2,4 g	energia: 704 Kcal fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 20 g / 2,4 g szénhidrát: 97 g cukor: 6 g só: 3,2 g	energia: 674 Kcal fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 24 g / 6,7 g szénhidrát: 85 g cukor: 3 g só: 3,5 g	energia: 543 Kcal fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 8 g / 1,5 g szénhidrát: 94 g cukor: 19 g só: 0,9 g
	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének:; zeller Feltételezhető:
	10.19.Hétfő	**Kedd**	**Szerda**	**Csütörtök**	**Péntek**
Ebéd	Kelbimbó krémleves, tej-, és gluténmentesen Csirkemell rizottó barnarizzsel, növényi sajttal	Kertész leves rizslisztes sűrítéssel Sertéspörkölt Burgonyafőzelék, tej-, és gluténmentesen	Csontleves Glutén- és tejmentes töltött káposzta	Glutén- és tejmentes meggyleves Natúr halfilé, gluténmentesen Párolt brokkoli Gluténmentes magvas zsemle	Zöldségleves Mustáros sertészszelet Tésztaköret glutén- és tojásmentes tésztából
	energia: 659 Kcal fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 21 g / 6,8 g szénhidrát: 82 g cukor: 0 g só: 2 g	energia: 696 Kcal fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 34 g / 9,1 g szénhidrát: 70 g cukor: 1 g só: 2,4 g	energia: 427 Kcal fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 18 g / 9,2 g szénhidrát: 41 g cukor: 0 g só: 3,6 g	energia: 612 Kcal fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 27 g / 9,5 g szénhidrát: 61 g cukor: 10 g só: 2,1 g	energia: 823 Kcal fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 41 g / 15,5 g szénhidrát: 86 g cukor: 0 g só: 2,8 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető: kéndioxid, szulfit	Allergének: hal; szezám; Feltételezhető:	Allergének: mustár;; zeller Feltételezhető: kéndioxid, szulfit
	10.26.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	Pulykaragu leves Gyümölcsrizs tejfehérjementesen Gluténmentes kenyér	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 fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 14 g / 1,9 g szénhidrát: 99 g cukor: 0 g só: 3,5 g	energia: 758 Kcal fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 37 g / 14,9 g szénhidrát: 79 g cukor: 4 g só: 2,8 g	energia: 835 Kcal fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,6 g szénhidrát: 163 g cukor: 40 g só: 1 g	energia: 669 Kcal fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 26 g / 12,2 g szénhidrát: 76 g cukor: 9 g só: 1,6 g	energia: 847 Kcal fehérje: 37 g zsír / telített zs.: 30 g / 4 g szénhidrát: 105 g cukor: 1 g só: 5,9 g
	Allergének: zeller; mustár Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: zeller; hal Feltételezhető:

Allergénmentes felsős étlap - Az étlap változtatás jogát fenntartjuk! Készítette: Ésik Judit dietetikus