

2018.	január 1. Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek										
Ebéd		Glutén- és tejmentes palócleves Glutén-, tej-, és tojásmentes almás palacsinta	Gazpacho Pirított csirkemáj Pirított burgonya Uborkasaláta	Reszelttészta leves glutén és tojásmentes tésztaival Tejmentes rakott savanyúkáposzta, pulykamellből	Sárgarépa-krémleves, tárkonnyal Brassói feltét Főtt-sült burgonya Fejeskáposzta saláta										
	energia: 945 Kcal szénhidrát: 96 g	fehérje: 27 g cukor: 6 g	zsír / telített zs.: 49 g / 22,2 g só: 3,3 g	energia: 539 Kcal szénhidrát: 52 g	fehérje: 15 g cukor: 13 g	zsír / telített zs.: 31 g / 13,2 g só: 0,8 g	energia: 460 Kcal szénhidrát: 55 g	fehérje: 24 g cukor: 6 g	zsír / telített zs.: 16 g / 2,6 g só: 2 g	energia: 532 Kcal szénhidrát: 59 g	fehérje: 25 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 22 g / 9,7 g só: 3,7 g	energia: 659 Kcal szénhidrát: 69 g	fehérje: 22 g cukor: 6 g	zsír / telített zs.: 32 g / 8,6 g só: 2,8 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit	Allergének: Feltételezhető:									

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek										
Ebéd	Glutén-, és tejmentes kapros tökleves Glutén-, és tejmentes párizsi pulykamell Zöldséges barnarizzsaláta	Sárgaborsóleves korianderrel Glutén-, és tejmentes csikós tokány Tésztaköret glutén- és tojásmentes tésztából Zelleres almasaláta	Rizsleves Zöldfűszeres tökehalfilé Tepsiben sült burgonya	Sertéshúsleves Főtt burgonya Gluténmentes paradicsommártás	Toszkán zöldségleves Szójamentes grill virsli Glutén-, és tejmentes kukoricafőzelék										
	energia: 514 Kcal szénhidrát: 42 g	fehérje: 31 g cukor: 3 g	zsír / telített zs.: 25 g / 9,9 g só: 5,5 g	energia: 907 Kcal szénhidrát: 103 g	fehérje: 26 g cukor: 6 g	zsír / telített zs.: 42 g / 16,4 g só: 3,9 g	energia: 544 Kcal szénhidrát: 62 g	fehérje: 25 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 21 g / 2,5 g só: 3,5 g	energia: 837 Kcal szénhidrát: 124 g	fehérje: 22 g cukor: 21 g	zsír / telített zs.: 27 g / 6,6 g só: 2,7 g	energia: 815 Kcal szénhidrát: 74 g	fehérje: 24 g cukor: 2 g	zsír / telített zs.: 48 g / 26,8 g só: 2,3 g
	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller; hal Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: földimogyoró Feltételezhető:										

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek										
Ebéd	Rántott leves rizsliszttel, gluténmentes zsemlekockával Tejmentes rakott tök	Marhahúsleves Glutén- és tejmentes vadasmártás Tésztaköret glutén- és tojásmentes tésztából	Zöldségleves Grill csirkemell Glutén-, és tejmentes mexikói főzelék	Glutén-, és tejmentes zellerkrémleves Bakonyi sertéstokány, tej-, és gluténmentesen Párolt köles Paradicsomsaláta	Glutén-, és tejmentes brokkolikrémleves Roston hal citrommártással Párolt barnarizs										
	energia: 673 Kcal szénhidrát: 56 g	fehérje: 20 g cukor: 1 g	zsír / telített zs.: 41 g / 15,4 g só: 1,9 g	energia: 651 Kcal szénhidrát: 95 g	fehérje: 17 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 21 g / 4,6 g só: 2,7 g	energia: 509 Kcal szénhidrát: 56 g	fehérje: 38 g cukor: 3 g	zsír / telített zs.: 14 g / 1,8 g só: 2,6 g	energia: 936 Kcal szénhidrát: 84 g	fehérje: 28 g cukor: 6 g	zsír / telített zs.: 54 g / 20,1 g só: 4,6 g	energia: 742 Kcal szénhidrát: 78 g	fehérje: 26 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 36 g / 12,8 g só: 1,9 g
	Allergének: Feltételezhető:;	Allergének: zeller; mustár Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: hal; Feltételezhető:									

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek								
Ebéd	Munkaszüneti nap	Gluténmentes magyaros karfiolleves Olasz csirkecomb növényi sajttal Zöldborsós köles	Tejmentes narancsos sárgarépa-leves Tavaszi vagdalt pogácsa sertéshúsból Rozmaringos burgonya Csemege uborka	Zöldborsóleves rizsliszttel süritve Glutén-, és tejmentes olasz rakott egytál	Glutén-, tej- és szójamentes frankfurti leves Glutén-, és tojásmentes krumplis tészta								
		energia: 651 Kcal szénhidrát: 62 g	fehérje: 35 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 29 g / 6,5 g só: 2,8 g	energia: 591 Kcal szénhidrát: 79 g	fehérje: 21 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 20 g / 5,4 g só: 4 g	energia: 500 Kcal szénhidrát: 61 g	fehérje: 23 g cukor: 2 g	zsír / telített zs.: 18 g / 5,5 g só: 2,4 g	energia: 685 Kcal szénhidrát: 104 g	fehérje: 14 g cukor: 1 g	zsír / telített zs.: 22 g / 4,4 g só: 3 g
		Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: mustár;; Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:							

Speciális iskolás felsős étlap

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Ésik Judit