

2020.
március

| | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|-------------|---|--|--|--|---|
| Ebéd | Almaleves glutén-, és tejfehérjementesen Piritott csirkemáj Főtt burgonya Céklasaláta Gluténmentes kenyér | Rizsleves Párolt csirkemell szelet Finomfőzelék glutén-, és tejfehérjementesen Gluténmentes kenyér | Zöldségleves Rakott kel glutén-, és tejfehérjementesen Banán | Karfiolleves gluténmentesen Lecsós pulykaszelet Párolt barnarizs | Palócleves glutén-, és tejfehérjementesen Meggyes piskóta glutén-, és tojásmentesen Gluténmentes kenyér |
| | energia: 562 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 21 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 11 g / 2 g só: 1,8 g | energia: 498 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 25 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 15 g / 1,8 g só: 2,1 g | energia: 546 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 21 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,2 g só: 1,6 g | energia: 497 Kcal szénhidrát: 62 g fehérje: 19 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 19 g / 3 g só: 1,9 g | energia: 537 Kcal szénhidrát: 82 g fehérje: 13 g cukor: 19 g zsír / telített zs.: 17 g / 4,3 g só: 0,7 g |
| | Allergének: Feltételezhető: | Allergének: zeller Feltételezhető: | Allergének: zeller Feltételezhető: | Allergének: zeller Feltételezhető: | Allergének: Feltételezhető: |

| | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|-------------|--|--|--|--|--|
| Ebéd | Erőleves Szárasztésza levesbetét gluténmentesen Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Párolt lilakáposzta | Tarhonyaleves, glutén-, és tojásmentesen Sertésvagdalt glutén-, és tojásmentesen Tökfőzelék glutén-, és tejfehérjementesen Alma | Zöldspárga leves glutén-, és tejfehérjementesen Rostonsült harcsafilé Párolt köles Fokhagymamártás glutén-, és tejfehérjementesen | Zöldborsóleves gluténmentesen Serpényös burgonya szójamentes virsllivel Csemege uborka Gluténmentes kenyér | Hagymaleves glutén-, és tejfehérjementesen Borsos marhatokány Párolt rizs Ecetes almapirika |
| | energia: 501 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 24 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 20 g / 3,2 g só: 4 g | energia: 549 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 16 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 29 g / 6,6 g só: 2,2 g | energia: 507 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 19 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 27 g / 3,7 g só: 6,9 g | energia: 550 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 14 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 20 g / 3,7 g só: 5 g | energia: 528 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 20 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 22 g / 5,7 g só: 3 g |
| | Allergének: tojás Feltételezhető: | Allergének: tojás Feltételezhető: | Allergének: hal Feltételezhető: | Allergének: zeller; mustár Feltételezhető: | Allergének: Feltételezhető: mustár; kén-dioxid, szulfít; |

| | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|-------------|--|--|---|--|--|
| Ebéd | Zöldségleves Bolognai spagetti glutén-, tojás-, és tejfehérjementesen | Édesburgonya krémleves glutén-, és tejfehérjementesen Sült csirkemell Kukoricafőzelék glutén-, és tejfehérjementesen | Brokkolikrémleves glutén-, és tejfehérjementesen Tárkonyos csirkecomb ragu gluténmentesen Párolt barnarizs Csalamádé | Csirkemájás zöldségleves gluténmentesen Töltött paprika paradicsommártással gluténmentesen | Csontleves Pulykapörkölt Sárgaborsó főzelék gluténmentesen Gluténmentes kenyér Alma |
| | energia: 558 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 16 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 24 g / 7,9 g só: 2,2 g | energia: 514 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 26 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 17 g / 2,1 g só: 1,5 g | energia: 518 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 22 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 18 g / 2,9 g só: 3,4 g | energia: 542 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 26 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 23 g / 6 g só: 2,3 g | energia: 539 Kcal szénhidrát: 73 g fehérje: 29 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 14 g / 2,2 g só: 1,5 g |
| | Allergének: tojás; zeller Feltételezhető: | Allergének: Feltételezhető: | Allergének: Feltételezhető: mustár; kén-dioxid, szulfít | Allergének: zeller; Feltételezhető: | Allergének: zeller Feltételezhető: |

| | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|-------------|---|---|---|--|--|
| Ebéd | Paradicsomleves gluténmentesen Temesvári sertésborda glutén-, és tejfehérjementesen Tésztaköret glutén-, és tojásmentesen | Lebbencsleves gluténmentesen Párolt halfilé Csőbensült zöldségtál glutén-, tojás-, és tejfehérjementesen Gluténmentes kenyér | Pulykaragu leves Gyümölcsrizs tejfehérjementesen Gluténmentes kenyér | Gombaleves gluténmentesen Brassói feltét Piritott burgonya Uborkasaláta | Rántott leves gluténmentesen Piritott zsemlekocka gluténmentesen Székelygulyás glutén-, és tejfehérjementesen Gluténmentes kenyér Alma |
| | energia: 548 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 20 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 20 g / 3,6 g só: 2 g | energia: 515 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 20 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 17 g / 3,9 g só: 1,7 g | energia: 567 Kcal szénhidrát: 110 g fehérje: 15 g cukor: 28 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,1 g só: 0,7 g | energia: 504 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 18 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,4 g só: 1,7 g | energia: 495 Kcal szénhidrát: 64 g fehérje: 20 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 17 g / 2,7 g só: 2,5 g |
| | Allergének: zeller; tojás Feltételezhető: | Allergének: zeller; hal; tojás Feltételezhető: | Allergének: zeller Feltételezhető: | Allergének: zeller Feltételezhető: | Allergének: Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít; |

Készítette: Ésik Judit dietetikus