

2020. Szeptember	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Almaleves cukormentesen, tejföllel Pirított csirkemáj Főtt burgonya Cékklasaláta	Rizsleves Párolt csirkemell szelet Finomfőzelék	Zöldségleves Rakott kelkáposzta Alma	Karfiolleves Lecsós pulykaszelet Párolt barnarizs	Palócleves Tejbe rizs édesítővel
	energia: 483 Kcal szénhidrát: 52,7 g fehérje: 27,2 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 17,2 g / 4,1 g só: 1,6 g	energia: 549,2 Kcal szénhidrát: 51,1 g fehérje: 41 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 19,4 g / 2,9 g só: 2,1 g	energia: 547 Kcal szénhidrát: 52,3 g fehérje: 31,5 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 22,9 g / 5,5 g só: 1,5 g	energia: 464 Kcal szénhidrát: 52,0 g fehérje: 28,9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 15,2 g / 1,7 g só: 2,0 g	energia: 482 Kcal szénhidrát: 53,7 g fehérje: 24,5 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 17,8 g / 4,9 g só: 1,0 g
	Allergének: glutén, tej Feltételezhető:	Allergének: glutén, tej, zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén, tej, zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén, zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén, tojás, tej Feltételezhető:
Ebéd	Erőleves Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Párolt lilakáposzta	Tarhonyaleves Sertésvagdalt Tökfőzelék Alma	Zöldspárga leves Rostonsült harcsafilé Párolt köles Fokhagymamártás	Zöldborsóleves Serpényős burgonya virslivel Csemege uborka	Hagymaleves Borsos marhatokány Párolt rizs Ecetes almapirika
	energia: 584 Kcal szénhidrát: 52,1 g fehérje: 35,4 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 25,2 g / 4,3 g só: 3,0 g	energia: 594 Kcal szénhidrát: 54,8 g fehérje: 22 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 30,8 g / 7,6 g só: 1,7 g	energia: 586 Kcal szénhidrát: 52,9 g fehérje: 28,7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 28,3 g / 4,3 g só: 2,8 g	energia: 470 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 17 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,7 g só: 1,5 g	energia: 567 Kcal szénhidrát: 54,8 g fehérje: 28,8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 25,4 g / 5,6 g só: 2,1 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: glutén, tojás, tej Feltételezhető:	Allergének: glutén, hal, tej Feltételezhető:	Allergének: glutén, szója, tej, zeller; mustár Feltételezhető:	Allergének: glutén, tej Feltételezhető: mustár; kén-dioxid, szulfit;
Ebéd	Zöldségleves Bolognai durum spagetti	Édesburgonya krémleves Sült csirkemell Kukoricafőzelék	Brokkoli krémleves Tárkonyos csirkecomb ragu Párolt barnarizs Csalamádé	Csirkemájás zöldségleves Töltött paprika cukormentes paradicsommártással	Csontleves Pulykapörkölt Sárgaborsó főzelék Alma
	energia: 490 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 29,3 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 16,6 g / 3,9 g só: 1,2 g	energia: 549 Kcal szénhidrát: 52,7 g fehérje: 34,6 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 21,9 g / 4,9 g só: 2 g	energia: 580 Kcal szénhidrát: 53,8 g fehérje: 34 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 24,8 g / 7,9 g só: 2 g	energia: 549 Kcal szénhidrát: 53,7 g fehérje: 35,7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 20,8 g / 4,2 g só: 1,4 g	energia: 622 Kcal szénhidrát: 52,9 g fehérje: 42,2 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 26,2 g / 5,1 g só: 2,4 g
	Allergének: glutén, tej, zeller; Feltételezhető: tojás	Allergének: glutén, tej Feltételezhető:	Allergének: glutén, tojás, tej Feltételezhető: mustár; kén-dioxid, szulfit	Allergének: glutén, tojás, zeller; Feltételezhető:	Allergének: glutén, zeller Feltételezhető:
Ebéd	Paradicsomleves édesítővel Temesvári sertésborda Durumtészta köret	Lebbencsleves Párolt halfilé Csöbentsült zöldségtál	Pulykaragu leves Gyümölcsrizs	Gombaleves Brassói feltét Pirított burgonya Uborkasaláta	Rántott leves Székelygulyás Graham kenyér Alma
	energia: 551 Kcal szénhidrát: 54,1 g fehérje: 26 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 25,2 g / 5,5 g só: 2,1 g	energia: 631,5 Kcal szénhidrát: 54,4 g fehérje: 39,4 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 27,7 g / 6,9 g só: 2,6 g	energia: 525 Kcal szénhidrát: 53,5 g fehérje: 24,5 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 23,2 g / 9,8 g só: 1 g	energia: 600 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 32,7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 26,9 g / 5 g só: 2,8 g	energia: 674,5 Kcal szénhidrát: 54,9 g fehérje: 36,3 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 33,8 g / 8,4 g só: 1,9 g
	Allergének: glutén, tojás, tej, zeller; Feltételezhető:	Allergének: glutén, tojás, tej, zeller; hal; Feltételezhető:	Allergének: glutén, tej, zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén, zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén, tej Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit
Ebéd	Kelbimbó krémleves, Csirkemell rizottó barnarizzsal, Uborkasaláta édesítővel	Kertész leves Sertéspörkölt Burgonyafőzelék, majorannás-tejfölös	Csontleves tésztával, Töltött káposzta, pulykahúsból, barnarizzsal	Meggyleves, cukor nélkül, tejföllel Firenzei tonhalfilé Csöbentsült cukkini	Zöldségleves Mustáros sertésszelet Galuska Graham-liszttel
	energia: 442 Kcal szénhidrát: 50,7 g fehérje: 27,8 g rost: 10,0 g zsír / telített zs.: 13,9 g / 3,8 g só: 2,85 g	energia: 566 Kcal szénhidrát: 51,5 g fehérje: 30 g rost: 8,5 g zsír / telített zs.: 26 g / 5,9 g só: 2,4 g	energia: 522 Kcal szénhidrát: 51,5 g fehérje: 27,5 g rost: 11,2 g zsír / telített zs.: 22,6 g / 6,1 g só: 4,05 g	energia: 847 Kcal szénhidrát: 52,5 g fehérje: 50,1 g rost: 6,7 g zsír / telített zs.: 47,3 g / 16,3 g só: 3,5 g	energia: 613 Kcal szénhidrát: 52,3 g fehérje: 34,1 g rost: 11,2 g zsír / telített zs.: 29,3 g / 6,4 g só: 2,8 g
	Allergének: tej, laktóz	Allergének: glutén, tej, laktóz, zeller	Allergének: glutén, tojás, zeller	Allergének: glutén, tej, tojás, hal; szesám; fruktóz	Allergének: glutén, tej, laktóz, tojás, mustár, zeller

Készítette: Ésik Judit dietetikus