

2022.
November

	hétfő	kedd	nov.2. szerda	nov.3. csütörtök	nov.4. 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 Sóskamártás, tej-, és gluténmentes Gluténmentes magvas zsemle	Glutén-, és tejmentes brokkolikrémleves Glutén- és tojásmentes húsgombóc marhahúsból Tejmentes burgonyapüré
	energia: 618 Kcal szénhidrát: 82 g fehérje: 23 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 598 Kcal szénhidrát: 46 g só: 2 g	energia: 37 g szénhidrát: 11 g fehérje: 29 g / 5,5 g cukor: 2,4 g zsír / telített zs.: 28 g / 9,4 g só: 3,9 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: 560 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 31 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 28 g / 10,9 g só: 4 g	energia: 541 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 17 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 26 g / 11,8 g só: 1,9 g
	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller; szeszám; Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:

45.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 tejmentes sajtos halfilé Padlizsán saláta Alma	Tejmentes lencsekrémleves Gluténmentes majorannás marhatokány Glutén- és tejmentes káposztafőzelék	Tejmentes görög salátaleves Glutén-, tej- és tojásmentes rántott csirkemáj Párolt köles	Gluténmentes zöldbableves Bácskai rizseshús Zelleres almasaláta
	energia: 694 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 26 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 28 g / 8,3 g só: 4,2 g	energia: 421 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 20 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 20 g / 4,7 g só: 2,3 g	energia: 610 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 25 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 28 g / 9,8 g só: 1,7 g	energia: 585 Kcal szénhidrát: 60 g fehérje: 22 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 28 g / 8,9 g só: 1,6 g	energia: 616 Kcal szénhidrát: 71 g fehérje: 20 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,1 g só: 1,5 g
	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: hal; zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:

46.hét	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Glutén-, és tojásmentes tarhonyaleves Tojásmentes húsgombóc, sertéshúsból Glutén-, és tejmentes tökfőzelék	Vegyes gyümölcsleves, tej- és gluténmentesen Sült csirkemell Párolt rizs Uborkasaláta	Glutén-, és tejmentes 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: 456 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 14 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 22 g / 5,3 g só: 1,9 g	energia: 507 Kcal szénhidrát: 74 g fehérje: 27 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 11 g / 1,3 g só: 1,7 g	energia: 602 Kcal szénhidrát: 58 g fehérje: 28 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 28 g / 5,3 g só: 2,5 g	energia: 546 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 24 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 17 g / 2,2 g só: 2,2 g	energia: 401 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 25 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 11 g / 1,1 g só: 2,8 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: hal; zeller Feltételezhető:	Allergének; zeller; szeszám Feltételezhető:

47.hét	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Gluténmentes magyaros karfiolleves Tejmentes csirkemáj rizottó Céklasaláta	Rántott leves rizsliszttel, gluténmentes zsemleköckával Mustáros marhaszelet, mentes Pirított burgonya Paprikasaláta	Zöldségleves Glutén-, és tejmentes csikós tokány Babsaláta	Gluténmentes zellerleves Sertéspörkölt Sárgarépás rizs	Gluténmentes burgonyaleves Töltött cukkini Glutén-, és tejmentes kapormártás
	energia: 544 Kcal szénhidrát: 74 g fehérje: 26 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 16 g / 4,3 g só: 2,2 g	energia: 682 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 22 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 36 g / 12,4 g só: 2,4 g	energia: 631 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 26 g cukor: 11 g zsír / telített zs.: 34 g / 13,4 g só: 3,3 g	energia: 572 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 19 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 31 g / 7,6 g só: 2,1 g	energia: 672 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 19 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 36 g / 12,8 g só: 1,8 g
	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: mustár Feltételezhető; kéndioxid, szulfid	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:

48.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: 457 Kcal szénhidrát: 71 g fehérje: 16 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11 g / 1,5 g só: 2,5 g	energia: 603 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 22 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 29 g / 11,6 g só: 2,1 g	energia: 563 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 28 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 26 g / 8,6 g só: 2 g	energia: 507 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 25 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 20 g / 9,5 g só: 1,2 g	energia: 649 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 27 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 23 g / 3 g só: 4 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