

2023. November	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			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 brokkolikrémléves Glutén- és tojásmentes húsgombóc marhahúsból Tejmentes burgonyapüré		
	energia: 618 Kcal szénhidrát: 82 g	fehérje: 23 g cukor: 1 g	energia: 598 Kcal szénhidrát: 46 g	fehérje: 37 g cukor: 11 g	zsír / telített zs.: 29 g / 5,5 g só: 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:		
46.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:		
47.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 pórégagymaleves Pulykaragu Párolt brokkoli Párolt köles			Gombaleves, rizsliszttel Natúr halfilé, gluténmentesen Párolt barnarizs Paradicsomsaláta			Reszelttészta leves glutén és tojásmentes tésztával Szezámos csirkasaláta 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:		
48.hét	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	Gluténmentes magyaros karfiolleves Tejmentes csirkemáj rizottó Céklasaláta			Rántott leves rizsliszttel, gluténmentes zsemlekockával 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, szulfít			Allergének: zeller Feltételezhető:			Allergének: zeller Feltételezhető:			Allergének: Feltételezhető:		
49.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:		