

2024.április

	03.25. hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	Karalábéleves rizsliszttel sűrítve Gluténmentes tavaszi sertésragu Glutén-, és tojásmentes tészta köret	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											
	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:											

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd		Hamis gulyásleves Glutén- és tejszínes sajtos halfilé Padlizsán saláta Alma	Tejszínes lencsekrémleves Gluténmentes majorannás marhatokány Glutén- és tejszínes káposztafőzelék	Tejszínes görög salátaleves Glutén-, tej- és tojásmentes rántott csirkemáj Párolt köles	Glutén-, és tejszínes brokkolikrémleves Glutén- és tojásmentes húsgombóc marhahúsból Tejszínes burgonyapüré										
	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: 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: hal; zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:									

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	Gluténmentes paradicsomleves Gluténmentes natúr pulykamellszelet Tésztaköret glutén- és tojásmentes tésztából Glutén-, tej- és tojásmentes supreme mártás	Vegyes gyümölcsleves, tej- és gluténmentesen Sült csirkemell Párolt rizs Uborkasaláta	Glutén-, és tejszínes pórégagymaleves Pulykaragu Párolt brokkoli Párolt köles	Gombaleves, rizsliszttel Natúr halfilé, gluténmentesen Párolt barnarizs Paradicsomsaláta	Gluténmentes zöldbabweleves 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: 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: 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: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: hal; zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller; Feltételezhető:										

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	Glutén-, és tojásmentes tarhonyaleves Tojásmentes húsgombóc, sertéshúsból Glutén-, és tejszínes tökfőzelék	Rántott leves rizsliszttel, gluténmentes zsemlekockával Mustáros marhaszelet, mentes Pirított burgonya Paprikasaláta	Zöldségleves Glutén-, és tejszínes csikós tokány Babsaláta	Gluténmentes zellerleves Sertéspörkölt Sárgarépás rizs	Gluténmentes burgonyaleves Töltött cukkini Glutén-, és tejszínes kapormártás										
	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: 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:; kén-dioxid, szulfid	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:									

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Csirkeragu leves Glutén- és tojásmentes gránátos kocka Csemege uborka	Glutén- és tejszínes kukorica krémleves Szójamentes sült virsli Glutén- és tejszínes zöldborsófőzelék	Glutén- és tejszínes karfiolkrémleves Sült csirkemell Petrezselymes burgonya Gyömbéres párolt vöröskáposzta	Fahéjas szilvaleves, tej-, és gluténmentesen Glutén- és tejszínes 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