

2024.december  
50.hét

	<b>dec. 11. hétfő</b>	<b>kedd</b>	<b>szerda</b>	<b>csütörtök</b>	<b>péntek</b>
<b>Ebéd</b>	Almaleves glutén-, és tejféherjementesen Pírtott csirkemáj Főtt burgonya Céklasaláta Gluténmentes kenyér	Rizsleves Párolt csirkemell szelet Finomfőzelék glutén-, és tejféherjementesen Gluténmentes kenyér	Zöldségleves Rakott kel glutén-, és tejféherjementesen Banán	Karfiolleves gluténmentesen Leccsós pulykaszelet Párolt barnarizs	Palócleves glutén-, és tejféherjementesen 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:

<b>51.hét</b>	<b>hétfő</b>	<b>kedd</b>	<b>szerda</b>	<b>csütörtök</b>	<b>péntek</b>
<b>Ebéd</b>	Erőleves Szárasztésza levesbetét gluténmentesen Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Párolt lilakáposzta	Tarhonyaleves, glutén-, és tojásmentesen Sertésvagdalt glutén-, és tojásmentesen Tökfőzelék glutén-, és tejféherjementesen Alma	Zöldspárga leves glutén-, és tejféherjementesen Rostonsült harcsafilé Párolt köles Fokhagymamártás glutén-, és tejféherjementesen	Zöldborsóleves gluténmentesen Serpényős burgonya szójamentes virsllivel Csemege uborka Gluténmentes kenyér	Hagymaleves glutén-, és tejféherjementesen Borsos marhatokány Párolt rizs Ecetes almápaprika
	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;

<b>dec 7. szombat</b>	<b>dec.14. szombat</b>
Zöldségleves Bolognai spagetti glutén-, tojás-, és tejféherjementesen	Édesburgonya krémleves glutén-, és tejféherjementesen Sült csirkemell Kukoricafőzelék glutén-, és tejféherjementesen
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
Allergének: tojás; zeller Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:

Készítette: Ésik Judit dietetikus