

2025.  
március

	<b>hétfő</b>	<b>kedd</b>	<b>szerda</b>	<b>csütörtök</b>	<b>péntek</b>
<b>Ebéd</b>	Almaleves glutén-, és tejszínmentesen Piritott csirkemáj Főtt burgonya Céklassaláta Gluténmentes kenyér	Rizsleves Párolt csirkemell szelet Finomfőzelék glutén-, és tejszínmentesen Gluténmentes kenyér	Zöldségleves Rakott kel glutén-, és tejszínmentesen Banán	Karfiolleves gluténmentesen Lecsós pulykaszelet Párolt barnarizs	Palócleves glutén-, és tejszínmentesen Gyümölcsös rizs
	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>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 tejszínmentesen Alma	Zöldspárga leves glutén-, és tejszínmentesen Rostonsült harcsafilé Párolt köles Fokhagymamártás glutén-, és tejszínmentesen	Zöldborsóleves gluténmentesen Serpényös burgonya szójamentes virsllivel Csemege uborka Gluténmentes kenyér	Hagymaleves glutén-, és tejszínmentesen Borsos marhatokány Párolt rizs Ecetes almapirika
	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, szulfit;

	<b>hétfő</b>	<b>kedd</b>	<b>szerda</b>	<b>csütörtök</b>	<b>péntek</b>
<b>Ebéd</b>	Zöldségleves Bolognai spagetti glutén-, tojás-, és tejszínmentesen	Édesburgonya krémleves glutén-, és tejszínmentesen Sült csirkemell Kukoricafőzelék glutén-, és tejszínmentesen	Brokkolikrémleves glutén-, és tejszínmentesen Tárkonyos csirkecomb ragu gluténmentesen Párolt barnarizs Csalamádé	Csirkemájás zöldségleves gluténmentesen Töltött paprika paradicsommártással gluténmentesen	Csontleves Pulykapörkölt Sárgaborsó főzelék gluténmentesen Gluténmentes kenyér Alma
	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	energia: 518 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 22 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 18 g / 2,9 g só: 3,4 g	energia: 542 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 26 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 23 g / 6 g só: 2,3 g	energia: 539 Kcal szénhidrát: 73 g fehérje: 29 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 14 g / 2,2 g só: 1,5 g
	Allergének: tojás; zeller Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető: mustár; kén-dioxid, szulfit	Allergének: zeller; Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:

	<b>hétfő</b>	<b>kedd</b>	<b>szerda</b>	<b>csütörtök</b>	<b>péntek</b>
<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves gluténmentesen Temesvári sertésborda glutén-, és tejszínmentesen Tésztaöntet glutén-, és tojásmentesen	Lebbencsleves gluténmentesen Párolt halfilé Csőben sült zöldségtál glutén-, tojás-, és tejszínmentesen Gluténmentes kenyér	Pulykaragu leves Gyümölcsrizs tejszínmentesen Gluténmentes kenyér	Gombaleves gluténmentesen Brassói feltét Piritott burgonya Uborkasaláta	Rántott leves gluténmentesen Piritott zsemlekocka gluténmentesen Székelygulyás glutén-, és tejszínmentesen Gluténmentes kenyér Alma
	energia: 548 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 20 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 20 g / 3,6 g só: 2 g	energia: 515 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 20 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 17 g / 3,9 g só: 1,7 g	energia: 567 Kcal szénhidrát: 110 g fehérje: 15 g cukor: 28 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,1 g só: 0,7 g	energia: 504 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 18 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,4 g só: 1,7 g	energia: 495 Kcal szénhidrát: 64 g fehérje: 20 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 17 g / 2,7 g só: 2,5 g
	Allergének: zeller; tojás Feltételezhető:	Allergének: zeller; hal; tojás Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit;

Készítette: Ésik Judit dietetikus