2026.November	nov.2. 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 kenyér	Glutén-, és tejmentes brokkolikrémleves Glutén- és tojásmentes húsgombóc marhahúsból Tejmentes burgonyapüré
	energia: 618 Kcal fehérje: 23 g energia: 598 Kcal szénhidrát: 82 g cukor: 1 g szénhidrát: 46 g	fehérje: 37 g zsír / telített zs.: 29 g / 5,5 g zsír / telített zs.: 28 g / 9,4 g cukor: 11 g só: 2,4 g só: 3,9 g	energia: 560 Kcal fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 28 g / 10,9 g szénhidrát: 46 g cukor: 0 g só: 4 g	energia: 560 Kcal fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 28 g / 10,9 g szénhidrát: 46 g cukor: 0 g só: 4 g	energia: 541 Kcal fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 26 g / 11,8 g szénhidrát: 59 g cukor: 3 g só: 1,9 g
	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller; Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
46.hét	**nov.9. 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 fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 28 g / 8,3 g szénhidrát: 83 g cukor: 5 g só: 4,2 g	energia: 421 Kcal fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 20 g / 4,7 g szénhidrát: 39 g cukor: 0 g só: 2,3 g	energia: 610 Kcal fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 28 g / 9,8 g szénhidrát: 63 g cukor: 2 g só: 1,7 g	energia: 585 Kcal fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 28 g / 8,9 g szénhidrát: 60 g cukor: 1 g só: 1,6 g	energia: 616 Kcal fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,1 g szénhidrát: 71 g cukor: 5 g só: 1,5 g
	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: hal; zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:
47.hét	**nov.16. 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	Reszelttészta leves glutén és tojásmentes tésztával Csirkesaláta Gluténmentes kenyér
	energia: 456 Kcal fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 22 g / 5,3 g szénhidrát: 50 g cukor: 1 g só: 1,9 g	energia: 507 Kcal fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 11 g / 1,3 g szénhidrát: 74 g cukor: 13 g só: 1,7 g	energia: 602 Kcal fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 28 g / 5,3 g szénhidrát: 58 g cukor: 1 g só: 2,5 g	energia: 546 Kcal fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 17 g / 2,2 g szénhidrát: 75 g cukor: 5 g só: 2,2 g	energia: 401 Kcal fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 11 g / 1,1 g szénhidrát: 49 g cukor: 2 g só: 2,8 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: hal; zeller Feltételezhető:	Allergének:; zeller; Feltételezhető:
48.hét	**nov.23. 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 fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 16 g / 4,3 g szénhidrát: 74 g cukor: 5 g só: 2,2 g	energia: 682 Kcal fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 36 g / 12,4 g szénhidrát: 68 g cukor: 5 g só: 2,4 g	energia: 631 Kcal fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 34 g / 13,4 g szénhidrát: 56 g cukor: 11 g só: 3,3 g	energia: 572 Kcal fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 31 g / 7,6 g szénhidrát: 53 g cukor: 0 g só: 2,1 g	energia: 672 Kcal fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 36 g / 12,8 g szénhidrát: 69 g cukor: 7 g só: 1,8 g
	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: mustár Feltételezhető:,; kéndioxid, szulfit	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
49.hét	**nov.30. 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 fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 11 g / 1,5 g szénhidrát: 71 g cukor: 0 g só: 2,5 g	energia: 603 Kcal fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 29 g / 11,6 g szénhidrát: 65 g cukor: 3 g só: 2,1 g	energia: 563 Kcal fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 26 g / 8,6 g szénhidrát: 55 g cukor: 0 g só: 2 g	energia: 507 Kcal fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 20 g / 9,5 g szénhidrát: 57 g cukor: 7 g só: 1,2 g	energia: 649 Kcal fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 23 g / 3 g szénhidrát: 83 g cukor: 1 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