

Ételallergiás ebéd

2020. március 30. - 2020. április 5.

Minden felvágott: glutén-, tej- és szójamentes. A kenyerek, péksütemények tejmentesek. Margarin: Liga margarin.

14. hét	30-g55g-20 g CH
2020.03.30 Hétfő	Minimargarin, Zsemle ⁽¹⁾ , Csemege szalámi, Gyümölcs tea diab. energia: 296kcal, zsír: 15,1g, tel.zsírsv: 5g, fehérje: 9,8g, szénhidrát: 29,5g, só: 1,7g
	Csirkeragu leves ⁽⁹⁾ Fusilli Arrabiata (nem csípős) ⁽¹⁾ Reszelt sajt ⁽⁷⁾ energia: 473kcal, zsír: 18,4g, tel.zsírsv: 4,9g, fehérje: 22,1g, szénhidrát: 54g, só: 1,5g
	Telj. kiórlésű kenyér ⁽¹⁾ , Körözött ⁽⁷⁾ , Zöldség energia: 165kcal, zsír: 3,4g, tel.zsírsv: 1,6g, fehérje: 10,8g, szénhidrát: 22,8g, só: 0,1g
2020.03.31 Kedd	Telj. kiórlésű rozsos kenyér ⁽¹⁾ , Minimargarin, Diétás sovány felvágott, Gyümölcs tea diab. energia: 295kcal, zsír: 14,2g, tel.zsírsv: 4,4g, fehérje: 11,9g, szénhidrát: 29,3g, só: 1,7g
	Sárgaborsó krémleves ^(1,7) Petrezselymes sertés aprópecsenye Főtt burgonya Csemege uborka ⁽¹⁰⁾ energia: 510kcal, zsír: 19,9g, tel.zsírsv: 2,1g, fehérje: 29,6g, szénhidrát: 51,6g, só: 1,5g
	Zsemle ⁽¹⁾ , Minimargarin, Sajt szelet ⁽⁷⁾ , Zöldség energia: 303kcal, zsír: 17,1g, tel.zsírsv: 8,7g, fehérje: 14,8g, szénhidrát: 22,2g, só: 1,6g
2020.04.01 Szerda	Keserű tea, Zsemle ⁽¹⁾ , Zala felvágott, Mini margarin energia: 289kcal, zsír: 13,9g, tel.zsírsv: 4,4g, fehérje: 11,5g, szénhidrát: 29,7g, só: 1,9g
	Lebbencsleves ^(1,9) Lucskos káposzta Párolt csirkemellfilé energia: 439kcal, zsír: 14g, tel.zsírsv: 2,1g, fehérje: 25,3g, szénhidrát: 52g, só: 1,3g
	Padlizsánkrém, Telj. kiórlésű kenyér ⁽¹⁾ energia: 186kcal, zsír: 8,6g, tel.zsírsv: 0,9g, fehérje: 4,6g, szénhidrát: 22,4g, só: 0,4g
2020.04.02 Csütörtök	Keserű tea, Minimargarin, Zsemle ⁽¹⁾ , Gépsonka energia: 253kcal, zsír: 8,8g, tel.zsírsv: 2,5g, fehérje: 14,3g, szénhidrát: 29,6g, só: 1,3g
	Csontleves ⁽⁹⁾ Mexikói csirkeragu ⁽¹⁾ Párolt rizs

Ételallergiás ebéd

2020. március 30. - 2020. április 5.

Minden felvágott: glutén-, tej- és szójamentes. A kenyerek, péksütemények tejmentesek. Margarin: Liga margarin.

	energia: 359kcal, zsír: 6,3g, tel.zsír-sav: 0,6g, fehérje: 23,1g, szénhidrát: 51g, só: 1,5g
	Kenőmájas, Telj. kiőrlésű rozsos kenyér ⁽¹⁾ , Zöldség energia: 235kcal, zsír: 11,7g, tel.zsír-sav: 5,1g, fehérje: 10,6g, szénhidrát: 21,4g, só: 1,5g
2020.04.03 Péntek	Telj. kiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Magyaros margarinkrém, Gyümölcs tea diab., Zöldség energia: 229kcal, zsír: 8,6g, tel.zsír-sav: 0,1g, fehérje: 6,1g, szénhidrát: 31,1g, só: 0,4g
	Zöldbableves (magyaros) Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Savanyú káposzta energia: 610kcal, zsír: 20,7g, tel.zsír-sav: 3,9g, fehérje: 54,3g, szénhidrát: 50,9g, só: 2g
	Zsemle ⁽¹⁾ , Minimargarin, Soproni felvágott energia: 146kcal, zsír: 5,7g, tel.zsír-sav: 1,5g, fehérje: 3,3g, szénhidrát: 20g, só: 0,7g
2020.04.04 Szombat	Teljes kiőrlésű kifli ⁽¹⁾ , Natúr joghurt ⁽⁷⁾ energia: 209kcal, zsír: 3,7g, tel.zsír-sav: 1,3g, fehérje: 10,5g, szénhidrát: 32g, só: 0,8g
	Csontleves ⁽⁹⁾ Son-go-ku spagetti ^(1,7) energia: 395kcal, zsír: 9,7g, tel.zsír-sav: 1,1g, fehérje: 18,9g, szénhidrát: 57,5g, só: 1,1g
	Abonett, Minimargarin, Csirkesonka energia: 205kcal, zsír: 6,8g, tel.zsír-sav: 1,8g, fehérje: 14,4g, szénhidrát: 21,4g, só: 1,3g
2020.04.05 Vasárnap	