

Ételallergiás ebéd

2020. március 30. - 2020. április 5.

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

14. hét	Fruktóz szegény
2020.03.30 Hétfő	Tej ⁽⁷⁾ , Minimargarin, Zsemle ⁽¹⁾ , Csemege szalámi energia: 411kcal, zsír: 20,7g, tel.zsír-sav: 8,1g, fehérje: 16,5g, szénhidrát: 39,2g, só: 2g
	Csirkeragu leves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Brokkolis-fokhagymás penne ⁽¹⁾ Reszelt sajt ⁽⁷⁾ energia: 665kcal, zsír: 24,4g, tel.zsír-sav: 5,4g, fehérje: 30,5g, szénhidrát: 79,6g, só: 1,9g
	Tej, kiórlésű kenyér ⁽¹⁾ , Körözött ⁽⁷⁾ energia: 294kcal, zsír: 4g, tel.zsír-sav: 1,6g, fehérje: 15,7g, szénhidrát: 48,4g, só: 0,1g
2020.03.31 Kedd	Keserű tea, Tej, kiórlésű rozsos kenyér ⁽¹⁾ , Minimargarin, Olasz felvágott energia: 425kcal, zsír: 15,5g, tel.zsír-sav: 6,2g, fehérje: 15,3g, szénhidrát: 48g, só: 2,8g
	Sárgaborsó krémleves ^(1,7) Pírtott zsemlekocka ⁽¹⁾ Petrezselymes sertés aprópecsenye Főtt burgonya Csemege uborka ⁽¹⁰⁾ energia: 818kcal, zsír: 30g, tel.zsír-sav: 5g, fehérje: 41g, szénhidrát: 93,8g, só: 2g
	Zsemle ⁽¹⁾ , Minimargarin, Sajt szelet ⁽⁷⁾ , Zöldség energia: 346kcal, zsír: 17,2g, tel.zsír-sav: 8,7g, fehérje: 16,3g, szénhidrát: 31,2g, só: 1,9g
2020.04.01 Szerda	Tej ⁽⁷⁾ , Zala felvágott, Minimargarin, Zsemle ⁽¹⁾ , Zöldség energia: 416kcal, zsír: 19,5g, tel.zsír-sav: 7,5g, fehérje: 18,3g, szénhidrát: 41,4g, só: 2,1g
	Lebbencsleves ^(1,9) Lucskos káposzta Párolt csirkemellfilé energia: 555kcal, zsír: 18,3g, tel.zsír-sav: 2,8g, fehérje: 31,8g, szénhidrát: 64,6g, só: 1,6g
	Padlizsánkrém, Tej, kiórlésű kenyér ⁽¹⁾ energia: 333kcal, zsír: 10,3g, tel.zsír-sav: 1,1g, fehérje: 10g, szénhidrát: 49,6g, só: 0,4g
2020.04.02 Csütörtök	Keserű tea, Minimargarin, Zsemle ⁽¹⁾ , Gépsonka energia: 253kcal, zsír: 8,8g, tel.zsír-sav: 2,5g, fehérje: 14,3g, szénhidrát: 29,6g, só: 1,3g
	Csontleves ⁽⁹⁾

Ételallergiás ebéd

2020. március 30. - 2020. április 5.

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

	<p>Levesbetét⁽¹⁾ Cukkinis sertés ragu⁽¹⁾ Párolt rizs energia: 715kcal, zsír: 21,9g, tel.zsír-sav: 1,5g, fehérje: 27,6g, szénhidrát: 98,4g, só: 1,5g</p>
	<p>Kenőmájas, Tej. kiőrlésű rozsos kenyér⁽¹⁾, Zöldség energia: 374kcal, zsír: 12,4g, tel.zsír-sav: 5,2g, fehérje: 16,1g, szénhidrát: 49g, só: 2,1g</p>
<p>2020.04.03 Péntek</p>	<p>Tej⁽⁷⁾, Tej. kiőrlésű kenyér⁽¹⁾, Magyaros margarinkrém, Zöldség energia: 441kcal, zsír: 14,7g, tel.zsír-sav: 3,1g, fehérje: 16,7g, szénhidrát: 59,9g, só: 0,7g</p>
	<p>Zöldbableves (magyaros) Levesbetét⁽¹⁾ Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Savanyú káposzta energia: 772kcal, zsír: 25,6g, tel.zsír-sav: 4,4g, fehérje: 58,4g, szénhidrát: 76g, só: 2,2g</p>
	<p>Zsemle⁽¹⁾, Minimargarin, Soproni felvágott energia: 187kcal, zsír: 5,8g, tel.zsír-sav: 1,5g, fehérje: 4,7g, szénhidrát: 28,5g, só: 0,9g</p>
<p>2020.04.04 Szombat</p>	<p>Teljes kiőrlésű kifli⁽¹⁾, Natúr joghurt⁽⁷⁾ energia: 335kcal, zsír: 4,5g, tel.zsír-sav: 1,4g, fehérje: 15,7g, szénhidrát: 56,4g, só: 1,4g</p>
	<p>Csontleves⁽⁹⁾ Levesbetét⁽¹⁾ Son-go-ku spagetti^(1,7) energia: 619kcal, zsír: 14,5g, tel.zsír-sav: 1,6g, fehérje: 28,7g, szénhidrát: 92,6g, só: 1,4g</p>
	<p>Abonett, Minimargarin, Csirkesonka energia: 205kcal, zsír: 6,8g, tel.zsír-sav: 1,8g, fehérje: 14,4g, szénhidrát: 21,4g, só: 1,3g</p>
<p>2020.04.05 Vasárnap</p>	