

## Ételallergiás ebéd

2020. március 30. - 2020. április 5.

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

14. hét	GLUTÉNMENTES
2020.03.30 Hétfő	Tej <sup>(7)</sup> , Miniméz, Minimargarin, Gluténmentes kenyér energia: 306kcal, zsír: 13,1g, tel.zsír-sav: 4,6g, fehérje: 7,2g, szénhidrát: 41,6g, só: 0,6g
	Csirkeragu leves <sup>(9)</sup> Levesbetét GM Fusilli Arrabiata (nem csípős) Reszelt sajt <sup>(7)</sup> Gyümölcs energia: 757kcal, zsír: 25,3g, tel.zsír-sav: 5,7g, fehérje: 23,8g, szénhidrát: 102,9g, só: 2g
	Minimargarin, Gluténmentes kenyér, Csemege szalámi energia: 228kcal, zsír: 16,7g, tel.zsír-sav: 5,1g, fehérje: 5,3g, szénhidrát: 14,6g, só: 1,2g
2020.03.31 Kedd	Tea citromos, Gluténmentes kenyér, Pikáns sütőtökrém energia: 194kcal, zsír: 5,9g, tel.zsír-sav: 0g, fehérje: 1,9g, szénhidrát: 34,1g, só: 0,8g
	Sárgaborsó krémleves Figurás kukorica pehely Petrezselymes sertés aprópecsenye Főtt burgonya Csemege uborka <sup>(10)</sup> energia: 732kcal, zsír: 22,6g, tel.zsír-sav: 1,7g, fehérje: 38g, szénhidrát: 92,6g, só: 1,8g
	Gluténmentes kenyér, Minimargarin, Sajt szelet <sup>(7)</sup> , Zöldség energia: 284kcal, zsír: 18,9g, tel.zsír-sav: 8,7g, fehérje: 11,9g, szénhidrát: 17,1g, só: 1,4g
2020.04.01 Szerda	Tej <sup>(7)</sup> , Zala felvágott, Minimargarin, Gluténmentes kenyér, Zöldség energia: 354kcal, zsír: 21,2g, tel.zsír-sav: 7,5g, fehérje: 13,8g, szénhidrát: 27,3g, só: 1,6g
	Lebbencsleves Lucskos káposzta Párolt csirkemellfilé Gyümölcs energia: 641kcal, zsír: 19g, tel.zsír-sav: 2,9g, fehérje: 31,8g, szénhidrát: 83,4g, só: 1,7g
	Padlizsánkrém, Gluténmentes kenyér energia: 170kcal, zsír: 11,1g, tel.zsír-sav: 1g, fehérje: 1g, szénhidrát: 17,2g, só: 0,6g
2020.04.02	Vadmeggy tea, Minimargarin, Gluténmentes kenyér, Gépsonka energia: 260kcal, zsír: 10,4g, tel.zsír-sav: 2,5g, fehérje: 9,4g, szénhidrát: 33,8g, só: 0,8g

## Ételallergiás ebéd

2020. március 30. - 2020. április 5.

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

<b>Csütörtök</b>	<p>Csontleves<sup>(9)</sup> Levesbetét GM Mexikói csirkeragu Párolt rizs energia: 613kcal, zsír: 8,8g, tel.zsír-sav: 0,8g, fehérje: 31,9g, szénhidrát: 98,9g, só: 2g</p>
	<p>Kenőmájas, Gluténmentes kenyér, Zöldség energia: 212kcal, zsír: 13,2g, tel.zsír-sav: 5,1g, fehérje: 7,1g, szénhidrát: 16,6g, só: 1,4g</p>
<b>2020.04.03 Péntek</b>	<p>Tej<sup>(7)</sup>, Magyaros margarinkrém, Gluténmentes kenyér, Zöldség energia: 279kcal, zsír: 15,5g, tel.zsír-sav: 3,1g, fehérje: 7,7g, szénhidrát: 27,5g, só: 0,9g</p>
	<p>Zöldbableves (magyaros) Levesbetét GM Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Savanyú káposzta energia: 758kcal, zsír: 25,6g, tel.zsír-sav: 4,4g, fehérje: 57,2g, szénhidrát: 73,6g, só: 2,2g</p>
	<p>Minimargarin, Soproni felvágott, Gluténmentes kenyér energia: 124kcal, zsír: 7,5g, tel.zsír-sav: 1,5g, fehérje: 0,3g, szénhidrát: 14,5g, só: 0,4g</p>
<b>2020.04.04 Szombat</b>	<p>Pikáns sütőtökrém, Gluténmentes kenyér energia: 149kcal, zsír: 5,8g, tel.zsír-sav: 0g, fehérje: 1,4g, szénhidrát: 23,2g, só: 0,8g</p>
	<p>Zöldborsóleves Levesbetét GM Bolognai spagetti GM Reszelt sajt<sup>(7)</sup> Gyümölcs energia: 1 023kcal, zsír: 42,8g, tel.zsír-sav: 5,8g, fehérje: 34g, szénhidrát: 121,4g, só: 2,4g</p>
	<p>Abonett, Minimargarin, Mini lekvár energia: 225kcal, zsír: 6,2g, tel.zsír-sav: 1,6g, fehérje: 5,6g, szénhidrát: 36,4g, só: 0,4g</p>
<b>2020.04.05 Vasárnap</b>	
	<p>Zöldbableves Levesbetét GM Natúr csirke mellfilé Burgonyapüré<sup>(7)</sup></p>



## Ételallergiás ebéd

2020. március 30. - 2020. április 5.

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

	energia: 617kcal, zsír: 19,3g, tel.zsír: 3,2g, fehérje: 36,7g, szénhidrát: 73,2g, só: 2g