

Ételallergiás ebéd

2020. március 30. - 2020. április 5.

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

14. hét	Laktózmentes
2020.03.30 Hétfő	Miniméz, Minimargarin, Zsemle ⁽¹⁾ , Rizstej energia: 331kcal, zsír: 7,8g, tel.zsír: 1,7g, fehérje: 5,5g, szénhidrát: 60,8g, só: 0,9g
	Csirkeragu leves ⁽⁹⁾ Levesbetét ⁽¹⁾ Fusilli Arrabiata (nem csípős) ⁽¹⁾ Gyümölcs energia: 682kcal, zsír: 19g, tel.zsír: 1,7g, fehérje: 24,4g, szénhidrát: 101,9g, só: 1,4g
	Minimargarin, Telj. kiórlésű kenyér ⁽¹⁾ , Csemege szalámi energia: 390kcal, zsír: 15,9g, tel.zsír: 5,1g, fehérje: 14,3g, szénhidrát: 47g, só: 1g
2020.03.31 Kedd	Tea citromos, Telj. kiórlésű rozsos kenyér ⁽¹⁾ , Pikáns sütőtökrém energia: 356kcal, zsír: 5,1g, tel.zsír: 0,1g, fehérje: 10,9g, szénhidrát: 66,5g, só: 1,5g
	Sárgaborsó krémleves Pírtott zsemlekocka ⁽¹⁾ Petrezselymes sertés aprópecsenye Főtt burgonya Csemege uborka ⁽¹⁰⁾ energia: 759kcal, zsír: 26,4g, tel.zsír: 3,7g, fehérje: 37,8g, szénhidrát: 90,9g, só: 1,9g
	Zsemle ⁽¹⁾ , Diétás sovány felvágott, Minimargarin, Zöldség energia: 295kcal, zsír: 13,9g, tel.zsír: 4,4g, fehérje: 11,5g, szénhidrát: 30,8g, só: 1,9g
2020.04.01 Szerda	Zala felvágott, Minimargarin, Rizstej, Zsemle ⁽¹⁾ , Zöldség energia: 379kcal, zsír: 15,8g, tel.zsír: 4,7g, fehérje: 12,2g, szénhidrát: 46,6g, só: 1,9g
	Lebbencsleves ^(1,9) Lucskos káposzta Párolt csirkemellfilé Gyümölcs energia: 634kcal, zsír: 18,7g, tel.zsír: 2,8g, fehérje: 32,4g, szénhidrát: 82,6g, só: 1,6g
	Padlizsánkrém, Telj. kiórlésű kenyér ⁽¹⁾ energia: 333kcal, zsír: 10,3g, tel.zsír: 1,1g, fehérje: 10g, szénhidrát: 49,6g, só: 0,4g
2020.04.02	Vadmeggy tea, Minimargarin, Zsemle ⁽¹⁾ , Gépsonka energia: 322kcal, zsír: 8,7g, tel.zsír: 2,5g, fehérje: 13,8g, szénhidrát: 47,8g, só: 1,3g

Ételallergiás ebéd

2020. március 30. - 2020. április 5.

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

Csütörtök	<p>Csontleves⁽⁹⁾ Levesbetét⁽¹⁾ Mexikói csirkeragu⁽¹⁾ Párolt rizs energia: 605kcal, zsír: 8,8g, tel.zsír-sav: 0,8g, fehérje: 32,7g, szénhidrát: 96,1g, só: 2g</p>
	<p>Kenőmájas, Telj. kiőrlésű rozsos kenyér⁽¹⁾, Zöldség energia: 374kcal, zsír: 12,4g, tel.zsír-sav: 5,2g, fehérje: 16,1g, szénhidrát: 49g, só: 2,1g</p>
2020.04.03 Péntek	<p>Telj. kiőrlésű kenyér⁽¹⁾, Magyaros margarinkrém, Rizstej, Zöldség energia: 404kcal, zsír: 11g, tel.zsír-sav: 0,3g, fehérje: 10,6g, szénhidrát: 65,1g, só: 0,4g</p>
	<p>Zöldbableves (magyaros) Levesbetét⁽¹⁾ Petrezselymes burgonya Savanyú káposzta energia: 432kcal, zsír: 9,1g, tel.zsír-sav: 1g, fehérje: 12,3g, szénhidrát: 74,6g, só: 1,2g</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>
2020.04.04 Szombat	<p>Pikáns sütőtökrém, Teljes kiőrlésű kifli⁽¹⁾ energia: 327kcal, zsír: 5,3g, tel.zsír-sav: 0,2g, fehérje: 11,6g, szénhidrát: 57,6g, só: 1,8g</p>
	<p>Zöldborsóleves⁽¹⁾ Levesbetét⁽¹⁾ Bolognai spagetti⁽¹⁾ Gyümölcs energia: 982kcal, zsír: 39g, tel.zsír-sav: 2g, fehérje: 35,4g, szénhidrát: 118,7g, só: 1,8g</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>
2020.04.05 Vasárnap	<p>Zöldbableves (magyaros)⁽¹⁾ Levesbetét⁽¹⁾ Natúr csirke mellfilé Burgonyapüré energia: 556kcal, zsír: 18,6g, tel.zsír-sav: 2,8g, fehérje: 32,6g, szénhidrát: 63,7g, só: 1,8g</p>



Ételallergiás ebéd

2020. március 30. - 2020. április 5.

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