

Ételallergiás ebéd

2020. március 30. - 2020. április 5.

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

14. hét	Vegetariánus
2020.03.30 Hétfő	Tej ⁽⁷⁾ , Fahéjas csiga ^(1,3,7) energia: 338kcal, zsír: 10,9g, tel.zsír-sav: 3g, fehérje: 11,6g, szénhidrát: 49,5g, só: 0,2g
	Zöldségragu leves ^(7,9) Levesbetét ⁽¹⁾ Fusilli Arrabiata (nem csípős) ⁽¹⁾ Reszelt sajt ⁽⁷⁾ Gyümölcs energia: 670kcal, zsír: 19,7g, tel.zsír-sav: 5,2g, fehérje: 23,8g, szénhidrát: 98g, só: 3,8g
	Telj. kiórlésű kenyér ⁽¹⁾ , Körözött ⁽⁷⁾ energia: 199kcal, zsír: 3,5g, tel.zsír-sav: 1,6g, fehérje: 12g, szénhidrát: 29,6g, só: 0,1g
2020.03.31 Kedd	Tea citromos, Telj. kiórlésű rozsos kenyér ⁽¹⁾ , Pikáns sütőtökrém energia: 253kcal, zsír: 4,2g, tel.zsír-sav: 0,1g, fehérje: 7,1g, szénhidrát: 46,8g, só: 1,1g
	Sárgaborsó krémleves ^(1,7) Pirított zsemlekocka ⁽¹⁾ Főtt burgonya Vegaburger ⁽⁶⁾ Csemege uborka ⁽¹⁰⁾ energia: 599kcal, zsír: 16,8g, tel.zsír-sav: 4,9g, fehérje: 27g, szénhidrát: 83,9g, só: 2,7g
	Zsemle ⁽¹⁾ , Sajt szelet ⁽⁷⁾ , Minimargarin, Zöldség energia: 344kcal, zsír: 17,2g, tel.zsír-sav: 8,7g, fehérje: 16,2g, szénhidrát: 30,8g, só: 1,9g
2020.04.01 Szerda	Tejeskávé ⁽⁷⁾ , Kifli ⁽¹⁾ , Zöldség energia: 293kcal, zsír: 3,5g, tel.zsír-sav: 1,7g, fehérje: 11,2g, szénhidrát: 49g, só: 0,9g
	Lebbencsleves ⁽¹⁾ Pirított hagymás szójaragu ^(1,6) Lucskos káposzta Gyümölcs energia: 645kcal, zsír: 18,8g, tel.zsír-sav: 2,1g, fehérje: 23,3g, szénhidrát: 93,9g, só: 1,3g
	Padlizsánkrém, Telj. kiórlésű kenyér ⁽¹⁾ energia: 229kcal, zsír: 8,8g, tel.zsír-sav: 1g, fehérje: 6,3g, szénhidrát: 30,8g, só: 0,4g
2020.04.02	Vadmeggy tea, Minimargarin, Zsemle ⁽¹⁾ , Trappista sajt szelet ⁽⁷⁾ energia: 404kcal, zsír: 17,1g, tel.zsír-sav: 8,6g, fehérje: 15,8g, szénhidrát: 47,1g, só: 1,9g

Ételallergiás ebéd

2020. március 30. - 2020. április 5.

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

Csütörtök	<p>Zöldségleves⁽⁹⁾ Levesbetét⁽¹⁾ Gombapörkölt Párolt rizs energia: 512kcal, zsír: 11,4g, tel.zsír-sav: 1,1g, fehérje: 15,6g, szénhidrát: 84,1g, só: 1,2g</p>
	<p>Tej. kiórlésű rozsos kenyér⁽¹⁾, Túrókrém⁽⁷⁾, Zöldség energia: 208kcal, zsír: 4,1g, tel.zsír-sav: 1,8g, fehérje: 11,2g, szénhidrát: 31,2g, só: 1g</p>
2020.04.03 Péntek	<p>Tej⁽⁷⁾, Tej. kiórlésű kenyér⁽¹⁾, Magyaros margarinkrém, Zöldség energia: 344kcal, zsír: 14,2g, tel.zsír-sav: 3,1g, fehérje: 12,9g, szénhidrát: 40,8g, só: 0,6g</p>
	<p>Zöldbableves (magyaros) Levesbetét⁽¹⁾ Rántott sajt^(1,3,7) Petrezselymes burgonya Savanyú káposzta energia: 851kcal, zsír: 52,6g, tel.zsír-sav: 13,3g, fehérje: 24,8g, szénhidrát: 68,3g, só: 2,3g</p>
	<p>Magvas kelt pogácsa^(1,3,7) energia: 260kcal, zsír: 10,4g, tel.zsír-sav: 0g, fehérje: 4,6g, szénhidrát: 34g, só: 0,9g</p>
2020.04.04 Szombat	<p>Pikáns sütőtökrém, Teljes kiórlésű kifli⁽¹⁾ energia: 193kcal, zsír: 4,1g, tel.zsír-sav: 0,1g, fehérje: 6,3g, szénhidrát: 32,2g, só: 1,1g</p>
	<p>Zöldségleves⁽⁹⁾ Levesbetét⁽¹⁾ Főtt spagetti⁽¹⁾ Reszelt sajt⁽⁷⁾ Tejföl öntet⁽⁷⁾ Gyümölcs energia: 708kcal, zsír: 24,6g, tel.zsír-sav: 10,4g, fehérje: 26,2g, szénhidrát: 93,9g, só: 2g</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	