

## Ételallergiás ebéd

2020. június 1. - 2020. június 7.

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

23. hét	Tejfehérje, tojás mentes
2020.06.01 Hétfő	
2020.06.02 Kedd	<p>Minimargarin, Mini lekvár, Telj.kiőrlésű zsemle<sup>(1)</sup>, Rizstej energia: 365kcal, zsír: 8,3g, tel.zsír: 1,9g, fehérje: 6,1g, szénhidrát: 65,9g, só: 0,1g</p>
	<p>Csirkeragu leves<sup>(9)</sup> Levesbetét<sup>(1)</sup> Metélt tészta<sup>(1)</sup> Mák szórat Gyümölcs energia: 908kcal, zsír: 28,9g, tel.zsír: 4,5g, fehérje: 31,7g, szénhidrát: 128,4g, só: 1,2g</p>
	<p>Minimargarin, Félbarna kenyér<sup>(1)</sup>, Paprikás szalámi energia: 395kcal, zsír: 14,1g, tel.zsír: 1,5g, fehérje: 14,4g, szénhidrát: 52,5g, só: 0,2g</p>
2020.06.03 Szerda	<p>Gyümölcs tea, Minimargarin, Telj. kiőrlésű kenyér<sup>(1)</sup>, Felvágott, Zöldség energia: 472kcal, zsír: 14,8g, tel.zsír: 4,5g, fehérje: 16,1g, szénhidrát: 68,1g, só: 1,2g</p>
	<p>Sütőtök krémleves Pírtott zsemlekočka<sup>(1)</sup> Tarhonyás hús<sup>(1)</sup> Cékla saláta energia: 798kcal, zsír: 22,9g, tel.zsír: 3,9g, fehérje: 34,3g, szénhidrát: 111g, só: 2g</p>
	<p>Félbarna kenyér<sup>(1)</sup>, Minimargarin, Tavaszi felvágott energia: 382kcal, zsír: 12,3g, tel.zsír: 3,7g, fehérje: 14g, szénhidrát: 53,3g, só: 0,9g</p>
2020.06.04 Csütörtök	<p>Tea citromos, Telj. kiőrlésű rozsos kenyér<sup>(1)</sup>, Soproni felvágott, Minimargarin, Zöldség energia: 342kcal, zsír: 6,9g, tel.zsír: 1,6g, fehérje: 10,3g, szénhidrát: 59,8g, só: 1,1g</p>
	<p>Gyümölcs leves<sup>(1)</sup> Sült csirkemell Párolt rizs energia: 632kcal, zsír: 9,5g, tel.zsír: 1g, fehérje: 31,4g, szénhidrát: 101,8g, só: 1,3g</p>
	<p>Zsemle<sup>(1)</sup>, Vöröslencse szendvicskrém</p>

## Ételallergiás ebéd

2020. június 1. - 2020. június 7.

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

	energia: 246kcal, zsír: 5,3g, tel.zsírsv: 0,6g, fehérje: 9,4g, szénhidrát: 40,4g, só: 1,1g
<b>2020.06.05 Péntek</b>	Házi húskrém, Zsemle <sup>(1)</sup> , Rizstej energia: 324kcal, zsír: 7,3g, tel.zsírsv: 0,8g, fehérje: 16g, szénhidrát: 48,1g, só: 0,9g
	Magyaros burgonyaleves <sup>(1,9)</sup> Húsos tészta <sup>(1)</sup> Gyümölcs energia: 779kcal, zsír: 24,2g, tel.zsírsv: 1,9g, fehérje: 33,1g, szénhidrát: 104,5g, só: 1,4g
	Telj. kiőrlésű kenyér <sup>(1)</sup> , Minimargarin, Párizsi (sertés) energia: 374kcal, zsír: 14g, tel.zsírsv: 1,6g, fehérje: 14g, szénhidrát: 47g, só: 1g
<b>2020.06.06 Szombat</b>	
<b>2020.06.07 Vasárnap</b>	