

Laktózmentes (laktózM) étlap 2018. szeptember 17.-21.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Zöldségleves Sonkás kocka, laktózM	Tojásleves Rakott kelkáposzta, laktózM	Húsleves Főtt hús Sóskamártás, laktózM Főtt burgonya	Reszelt tésztaleves Rántott hal Sárgarépás párolt rizs	Fejtett bableves, laktózM Mákos metélt
	energia: 612 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 26 g / 7,7 g cukor: 0 g só: 2,8 g	energia: 567 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 34 g / 9,9 g cukor: 0 g só: 0 g	energia: 494 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 23 g / 7,4 g cukor: 11 g só: 1,3 g	energia: 635 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 21 g / 2,7 g cukor: 0 g só: 3 g	energia: 796 Kcal szénhidrát: 108 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 28 g / 6,6 g cukor: 16 g só: 3,9 g
	Allergének: zeller; tojás; glutén; tejtermék Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék; zeller Feltételezhető:	Allergének: tojás; glutén; zeller; hal Feltételezhető:	Allergének: tejtermék; glutén; tojás Feltételezhető: glutén

Az ételek készítéséhez használt alapanyagok laktózmentesek.

Tápanyagszámítás: NutriComp Étrend 4.0

Kicsák Marian
dietetikus

Laktózmentes (laktózM) étlap 2018. szeptember 24.-28.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Karalábéleves Pulykapörkölt Tésztaköret Csemege uborka	Alföldi pirított tésztaleves Brassói Vitamin saláta	Csontleves Fasírt Paradicsomos káposztafőzelék	Fahéjas szilvaleves, laktózM Csirkemáj rizottó, laktózM	Gulyásleves Tejbegríz, laktózM kakaó szórat
	energia: 608 Kcal szénhidrát: 64 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,2 g cukor: 0 g só: 1,9 g	energia: 688 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 36 g / 8,8 g cukor: 5 g só: 2,4 g	energia: 588 Kcal szénhidrát: 64 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 27 g / 6,8 g cukor: 6 g só: 2,1 g	energia: 544 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 17 g / 5,8 g cukor: 11 g só: 1 g	energia: 593 Kcal szénhidrát: 80 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 19 g / 6,7 g cukor: 16 g só: 1,1 g
	Allergének: zeller, tojás, tejtermék, glutén Feltételezhető:	Allergének: zeller, glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén, zeller, tojás Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén, tejtermék, zeller Feltételezhető:

Az ételek készítéséhez használt alapanyagok laktózmentesek.

Tápanyagszámítás: NutriComp Étrend 4.0

Kicsák Marian
dietetikus

Gluténmentes (GM) étlap 2018. szeptember 17.-21.

	Hétfő	kedd	Szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Zöldségleves GM Sonkás kocka GM, sajt	Tojásleves GM Rakott kelkáposzta	Húsleves GM Főtt hús Sóskamártás GM Főtt burgonya	Zöldborsóleves GM Citromos párolt hal Sárgarépás párolt rizs	Fejtett bableves GM Mákos metélt GM
	energia: 670 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 28 g / 8,5 g cukor: 0 g só: 3,1 g	energia: 567 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 34 g / 9,9 g cukor: 0 g só: 1,7 g	energia: 475 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 23 g / 7,2 g cukor: 10 g só: 1,2 g	energia: 508 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 15 g / 1,8 g cukor: 0 g só: 3,3 g	energia: 812 Kcal szénhidrát: 110 g fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 28 g / 6,7 g cukor: 16 g só: 4,1 g
	Allergének: tejtermék, laktóz, tojás, zeller Feltételezhető:	Allergének: tojás, tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz, zeller Feltételezhető:	Allergének: hal; zeller Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:

Az ételek készítéséhez használt alapanyagok gluténmentesek.

Tápanyagszámítás: NutriComp Étrend 4.0

Kicsák Marian
dietetikus

Gluténmentes (GM) étlap 2018. szeptember 24.-28.

	Hétfő	kedd	Szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Tejfölös karalábéleves GM Pulykapörkölt Tésztaköret GM Csemege uborka	Alföldi pirított tésztaleves GM Brassói Vitamin saláta	Csontleves GM Köményes sertéssült Paradicsomos káposztafőzelék GM	Fahéjas szilvaleves GM Csirkemáj rizottó Reszelt sajt	Gulyásleves GM Tejbenrizs, kakaó szórat
	energia: 594 Kcal szénhidrát: 73 g	energia: 688 Kcal szénhidrát: 66 g	energia: 476 Kcal szénhidrát: 52 g	energia: 566 Kcal szénhidrát: 72 g	energia: 595 Kcal szénhidrát: 83 g
	fehérje: 24 g cukor: 0 g	fehérje: 22 g cukor: 5 g	fehérje: 24 g cukor: 6 g	fehérje: 29 g cukor: 11 g	fehérje: 22 g cukor: 16 g
	zsír / telített zs.: 22 g / 5,8 g só: 2,9 g	zsír / telített zs.: 36 g / 8,8 g só: 2,4 g	zsír / telített zs.: 19 g / 3,8 g só: 1,9 g	zsír / telített zs.: 17 g / 6 g só: 1,1 g	zsír / telített zs.: 19 g / 6,5 g só: 1,1 g
Allergének: mustár, tojás; tejtermék, laktóz, zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz, Feltételezhető:	Allergének: zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	

Az ételek készítéséhez használt alapanyagok gluténmentesek.

Tápanyagszámítás: NutriComp Étrend 4.0

Kicsák Marian
dietetikus

Tojásmentes (tojásM) étlap 2018. szeptember 17.-21.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	Zöldségleves Sonkás kocka, durum sajt	Rántott leves Rakott kelkáposzta	Húsleves Főtt hús Sóskamártás Főtt burgonya	Zöldborsóleves Citromos párolt hal Sárgarépás párolt rizs	Fejtett bableves Mákos metélt, durum
	energia: 670 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 28 g / 8,5 g cukor: 0 g só: 3,1 g	energia: 573 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 33 g / 9,3 g cukor: 0 g só: 1,8 g	energia: 475 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 23 g / 7,2 g cukor: 10 g só: 1,2 g	energia: 508 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 15 g / 1,8 g cukor: 0 g só: 3,3 g	energia: 812 Kcal szénhidrát: 110 g fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 28 g / 6,7 g cukor: 16 g só: 4,1 g
	Allergének: glutén, tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: zeller, tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: zeller; glutén; hal Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:

Az ételek készítéséhez használt alapanyagok tojásmentesek.

Tápanyagszámítás: NutriComp Étrend 4.0

Kicsák Marian
dietetikus