

## **IR-es ételeink:**

**IR A menü**

**IR B**

**IR Light**

**IR Majdnem Mentés**

**IR Street Food**

és

## **Cukormentes ételeink:**

**HÁZIAS CUKORMENTES ( hozzáadott cukortól mentesen )**

### **FONTOS !!!**

**Cukormentes ételeink összetevői és a CH értéke nem minden esetben a megszokott IR szabvány szerinti.**

**Minden péktermék, ami a menükben szerepel 70 % tk liszttel készül és hozzáadott cukormentes.**

**Édesítőnek stevia- eritrit keveréket használunk, 0.01 % szukralózzal.**

**Jódmentes sót használunk mindenhez.**

**Alexa sütöde kft**

*Az étrend részletes nyersanyag-kiszabata*

Hétfő

IR A menü

Póréhagymaleves

.póréhagyma

.főzőtejszín

.só

.napraforgóolaj

.teljes kiőrlésű búzaliszt

.fekete bors

Lencsefőzelék

.lencse

.tejföl, 20%-os

.mustár

.vöröshagyma

.teljes kiőrlésű búzaliszt

.napraforgóolaj

.só

.fokhagyma

.fűszerpaprika

.mesterséges édesítő

.fekete bors

.babérlevél

Csirkepörkölt combból

.csirkecomb

.vöröshagyma  
.zöldpaprika  
.paradicsom  
.napraforgóolaj  
.só  
.fűszerpaprika  
.fokhagyma  
.fekete bors  
.köménymag

#### IR B

Lecsós gombapörkölt  
.csiperke  
.paradicsom  
.vöröshagyma  
.zöldpaprika  
.napraforgóolaj  
.teljes kiőrlésű búzaliszt  
.só  
.fokhagyma  
.fűszerpaprika  
.fekete bors  
.köménymag  
Tarhonya  
.teljes kiőrlésű száraztészta  
.napraforgóolaj  
.só

#### IR Light

Laskagombás, grill cukkinis penne  
.cukkini  
.laskagomba  
.durumtészta  
.napraforgóolaj  
.parmezán sajt  
.fokhagyma  
.só  
.fekete bors  
.rozmaryng

#### IR Majdnem Mentos

Chilis pulyka basmati rizzsel és  
.pulykamell  
.zöldhüvelyű zöldbab  
.basmati rizs  
.vöröshagyma  
.napraforgóolaj  
.só  
.fekete bors  
.chili  
.fehérbors

#### HÁZIAS

Rántott tengeri halfalatok petrezselymes  
.újburgonya  
.sügér  
.vöröshagyma  
.majonéz  
.napraforgóolaj

.búzaliszt  
.zsemlemorzsa  
.tejföl, 12%-os  
.mustár  
.só  
.fokhagyma  
.feketebors  
.mesterséges édesítő  
.tojás

Kedd

IR A menü

Joghurtos őszibarackleves

.fagyasztott őszibarack

.joghurt, 3,5%-os

.tk búzaliszt

.búzaliszt

.citrom

.édesítő

.fahéj

Durum tésztaköret,spagetti

.durumtészta

.napraforgóolaj

.só

Hentestokány

.pulykacomb

.csemege uborka

.vöröshagyma

.főzőtejszín

.füstölt szalonna

.paradicsompüré

.teljes kiőrlésű búzaliszt

.napraforgóolaj

.só

.fokhagyma

.feketebors

IR B

Rántott csirkemáj

.csirkemáj

.tk zsemlemorzsa

.napraforgóolaj

.teljes kiőrlésű búzaliszt

.só

.tojás

.fekete bors

Basmati rizs

.rizs

.só

IR Light

Tavaszi rizseshús

.csirkemell

.basmati rizs

.sárgarépa

.cukkini

.fagyasztott zöldborsó

- .vöröshagyma
- .napraforgóolaj
- .só
- .fűszerpaprika
- .fokhagyma
- .fekete bors

#### IR Majdnem Mentés

Grill pulykamell spenótos basmati rizzsel

- .pulykamell
- .basmati rizs
- .vöröshagyma
- .fagyasztott spenót
- .petrezselyemzöld
- .fehérbors
- .só
- .fekete bors

#### HÁZIAS

Császármorzsa erdei gyümölcsmártással

- .búzaliszt
- .tej, 1,5%-os
- .fagyasztott málna
- .fagyasztott ribizli
- .mazsola
- .napraforgóolaj
- .só
- .mesterséges édesítő
- .tojás

#### Szerda

##### IR A menü

Palócleves pulykahúsból

- .fagyasztott zöldbab
- .pulykacomb
- .tejföl, 20%-os
- .vöröshagyma
- .napraforgóolaj
- .só
- .teljes kiőrlésű búzaliszt
- .fokhagyma
- .fűszerpaprika
- .fekete bors
- .babérlevél

Rakott kel

- .kelkáposzta
- .sovány sertéshús
- .tejföl, 20%-os
- .vöröshagyma
- .basmati rizs
- .teljes kiőrlésű búzaliszt
- .napraforgóolaj
- .só
- .fűszerpaprika
- .fekete bors
- .köménymag

##### IR B

Chilis bab

.sovány sertéshús

.vörös vesebab

.kaliforniai paprika piros

.vöröshagyma

.paradicsom

.paradicsompüré

.fagyasztott kukorica

.napraforgóolaj

.só

.fűszerpaprika

.fokhagyma

.chili

.fekete bors

IR Light

Töltött cukkini

.cukkini

.pulykacomb

.zsírmentes mozzarella

.vöröshagyma

.napraforgóolaj

.só

.fűszerpaprika

.fokhagyma

.fekete bors

Basmati rizs

.rizs

.só

IR Majdnem Mentés

Szalonnás gombás pecsenye ceruzababbal és burgonyával

.zöldhüvelyű zöldbab

.közepes zsírtartalmú sertéshús

.újburgonya

.csiperke

.vöröshagyma

.sertészsír

.füstölt szalonna

.mustár

.petrezselyemzöld

.fekete bors

.só

.fagyasztott-szárított snidling

.fokhagyma

HÁZIAS

Paradicsomos húsgolyók spagettivel, sajttal

.csirkecomb

.durumtészta

.paradicsom

.vöröshagyma

.napraforgóolaj

.edami sajt

.fokhagyma

.mesterséges édesítő

.bazsalikom

.só

Csütörtök

IR A menü

Csirkehúsleves

.csirkecomb

.sárgarépa

.zeller

.fagyasztott petrezselyemgyökér

.só

.napraforgóolaj

.petrezselyemzöld

.fekete bors

Sajttal töltött rántott borda

.közepes zsírtartalmú sertéshús

.tk zsemlemorzsa

.napraforgóolaj

.trappista sajt

.teljes kiőrlésű búzaliszt

.só

.tojás

.fekete bors

Basmati rizs

.rizs

.só

IR B

Bolognai spagetti

.sovány sertéshús

.durumtészta, spagetti

.paradicsom

.fagyasztott sárgarépa

.paradicsompüré

.trappista sajt

.vöröshagyma

.petrezselyemgyökér

.napraforgóolaj

.só

.fokhagyma

.fekete bors

.oregánó

IR Light

Ropogós csirkecomb basmati rizzsel és párolt brokkolival

.csirkecomb- egész

.napraforgóolaj

.só

.fekete bors

.fűszerpaprika

.fokhagyma

Basmati rizs

.rizs

.só

fagyasztott brokkoli

IR Majdnem Mentés

Sertéstokány cukkinis lepénnyel és

.közepes zsírtartalmú sertéshús

.cukkini

- .sárgarépa
- .fagyasztott kelbimbó
- .vöröshagyma
- .sertészsír
- .füstölt szalonna
- .petrezselyemzöld
- .fagyasztott-szárított snidling
- .só
- .fokhagyma
- .fekete bors
- .tojás
- Basmati rizs
- .rizs
- .só

#### IR Street Food

Camembert sajtos grill burger

- .cukkini
- .Bakony camembert sajt
- .kaliforniai paprika sárga
- .majonéz, allergénmentes
- .vöröshagyma
- .napraforgóolaj
- .fokhagyma
- .petrezselyemzöld
- .őrölt fehérbors
- .só

Magos buci (40 g CH)

- .teljes kiőrlésű búzaliszt
- .búzaliszt
- .habtejszín
- .napraforgóolaj
- .joghurt, 1,8%-os
- .szezámmag
- .búzasikér
- .só
- .élesztő
- .tojás

#### HÁZIAS

Sült csirkecomb burgonyapürével

- .újburgonya
- .csirkecomb
- .tej, 1,5%-os
- .napraforgóolaj
- .só
- .feketebors
- .kakukkfű

#### Péntek

##### IR A menü

Brokkolikrémleves

- .fagyasztott brokkoli
- .tejföl, 20%-os
- .burgonya
- .teljes kiőrlésű búzaliszt
- .só

.fekete bors  
Párizsi bundás csirkemell  
.csirkemell  
.tej, 1,5%-os  
.teljes kiőrlésű búzaliszt  
.napraforgóolaj  
.tojás  
.só  
Petrezselymes kuskusz  
.kuskusz  
.petrezselyemzöld  
.só

#### IR B

Fűszeres sült csirkeszárny rizibizivel  
.csirkeszárny  
.basmati rizs  
.fagyasztott zöldborsó  
.vöröshagyma  
.só  
.mustár  
.fokhagyma  
.napraforgóolaj  
.köménymag  
.fűszerpaprika  
.fekete bors

#### IR Light

Zöldséges csirkés saslik tál sült cukkinivel,  
.csirkecomb  
.édesburgonya  
.cukkini  
.csiperke  
.lilahagyma  
.napraforgóolaj  
.só  
.fokhagyma  
.kakukkfű  
.fekete bors

#### IR Majdnem Mentés

Pestos pulyka cukkinivel, sárgarépával és burgonyával  
.pulykacomb  
.sárgarépa  
.cukkini  
.vöröshagyma  
.paradicsom  
.sertészsír  
.füstölt szalonna  
.petrezselyemzöld  
.só  
.fokhagyma  
.fekete bors  
.oregánó  
újburgonya

#### IR Street Food

Margarita kenyérlángos  
.paradicsom



- .edami sajt
- .zsírmentes mozzarella
- .paradicsompüré
- .vöröshagyma
- .só
- .olívaolaj
- .fokhagyma
- .feketebors
- .friss bazsalikom
- .oregánó
- Kenyérlángos
- .teljes kiőrlésű búzaliszt
- .búzaliszt
- .napraforgóolaj
- .só
- .élesztő

#### HÁZIAS

Corn flakes bundában sült csirke hagymás

- .újburgonya
- .csirkemell
- .búzaliszt
- .vöröshagyma
- .extrudált sós, ízesített kukoricapehely
- .napraforgóolaj
- .petrezselyemzöld
- .só
- .tojás