

IR-es ételeink:

IR A menü

IR B

IR Light

HÁZIAS CUKORMENTES (hozzáadott cukortól mentesen)

FONTOS !!!

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

Alexa sütőde kft

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.

A cukortartalom a tápértéktáblázatban, minden esetben a természetes módon előforduló cukortartalmat jelöli. Hozzáadott cukor nincs az ételeinkben!

Természetes cukorforrások a gyümölcsök, zöldségek, tejtermékek, és a gabonafélék is.

Alexa IR ebéd és péksütemények

Az étrend részletes nyersanyag-kiszabata

Hétfő

IR A menü

Tejszínes meggyleves

.fagyasztott meggy

.főzőtejszín

.teljes kiőrlésű búzaliszt

.citrom

.vaníliás pudingpor

.mesterséges édesítő

.fahéj

.szegfűszeg

Zöldbabfőzelék

.fagyasztott zöldbab

.tejföl, 20%-os

.teljes kiőrlésű búzaliszt

.só

.petrezselyemzöld

.fűszerpaprika

.fokhagyma

.feketebors

Fasírozott

.sovány sertéshús

.vöröshagyma

.teljes kiőrlésű kenyér, fekete

.napraforgóolaj

.só

.fokhagyma
.petrezselyemzöld
.fűszerpaprika
.tojás
.feketebors

IR B

Sonkás gombás tejszínes tk tészta

.csiperke
.gépsonka
.főzőtejszín
.teljes kiőrlésű durum tészta
.trappista sajt
.napraforgóolaj
.só
.feketebors
.friss bazsalikom

IR Light

Basmati rizs

.rizs
.só
Párolt kelbimbó
.kelbimbó
.vaj
.só
Roston csirkemell
.csirkemell
.napraforgóolaj
.só
.feketebors

Házias

Paradicsomos húsgombóc főtt burgonyával
sertéshús,
vöröshagyma,
fokhagyma,
burgonya,
olaj,
petrezselyem,
feketebors,
só,
tojás,
fűszerpaprika,
paradicsom,
édesítő

Kedd

IR A menü

Sajtkrémleves

.főzőtejszín

.trappista sajt

.gouda sajt

.teljes kiőrlésű búzaliszt

.vaj

.búzaliszt

.só

.fehérbors

.szerecsendió

Bácskai rizseshús

.közepes zsírtartalmú sertéshús

.basmati rizs

.lecsókonzerv

.vöröshagyma

.napraforgóolaj

.só

.fűszerpaprika

.fokhagyma

.feketebors

.köménymag

IR B

Rakott zöldbab

.fagyasztott zöldbab

.csirkemell

.tejföl, 12%-os

.főzőtejszín

.árpagyöngy

.vöröshagyma

.teljes kiőrlésű búzaliszt

.napraforgóolaj

.só

.fokhagyma

.fűszerpaprika

.feketebors

IR Light

Tk zsemlegombóc

.teljes kiőrlésű kenyér, fekete

.búzaliszt

.tojás

.vöröshagyma

.napraforgóolaj
.petrezselyemzöld
.só
.feketebors
Bakonyi pulykacomb
.pulykacomb
.csiperke
.tejföl, 20%-os
.vöröshagyma
.teljes kiőrlésű búzaliszt
.só
.napraforgóolaj
.fokhagyma
.feketebors
.kakukkfű

Házias

Tejszínes gombás csirke csíkok steak burgonyával
csirkemell.
Vöröshagyma,
fokhagyma,
tejszín,
olaj,
burgonya,
só,
fehérbors,
gomba,
petrezselyem,

Szerda

IR A menü

Csirkehúsleves
.csirkecomb
.sárgarépa
.zeller
.fagyasztott petrezselyemgyökér
.só
.napraforgóolaj
.petrezselyemzöld
.feketebors
Vadas pulyka
.pulykacomb
.fagyasztott sárgarépa
.fagyasztott petrezselyemgyökér
.joghurt, 3,5%-os
.tejföl, 20%-os

.vöröshagyma
.teljes kiőrlésű búzaliszt
.friss citromlé
.mustár
.só
.mesterséges édesítő
.petrezselyemzöld
.fokhagyma
.feketebors
.borókabogyó
Durum tészta köret,spagetti
.durumtészta
.napraforgóolaj
.só

IR B

Muszaka

.padlizsán
.sovány sertéshús
.burgonya
.paradicsom
.főzőtejszín
.vöröshagyma
.trappista sajt
.napraforgóolaj
.só
.fokhagyma
.tojás
.feketebors
.fahéj
.kakukkfű
.friss bazsalikom
.szerecsendió

IR Light

Mediterrán csirkecomb

.csirkecomb
.só
.fokhagyma
.feketebors
.chili
.rozmaring
.kakukkfű
Fűszeres zöldségágy
.édesburgonya
.paradicsom nagy darabok
.csiperke
.lilahagyma

.napraforgóolaj
.só
.fokhagyma
.feketebors
.oregánó
.kakukkfű

Házias

Rántott gomba rizibizi és tartár
gomba,
zsemlemorzsa,
búzaliszt,
tojás,
só,
basmati rizs,
zöldborsó,
olaj,
majonéz,
tejföl,

Csütörtök

IR A menü

Karfiolkrémleves

.karfiol

.vaj

.teljes kiőrlésű búzaliszt

.só

.szerecsendió

.főzőtejszín

Rántott sajt tk bundában

.trappista sajt

.tk zsemlemorzsa

.napraforgóolaj

.teljes kiőrlésű búzaliszt

.tojás

Basmati rizs

.rizs

.só

Tartármártás

.tejföl, 20%-os

.majonéz

.citrom

.mustár

.mesterséges édesítő

.só

.feketebors

IR B

Hagymás tört burgonya

.burgonya

.vöröshagyma

.sertészsír

.só

Reszelt csirkemáj (füstölt szalonnás)

.csirkemáj

.zöldpaprika

.vöröshagyma

.füstölt szalonna

.paradicsom

.napraforgóolaj

.só

.fűszerpaprika

.feketebors

.majoránna

IR Light

Paradicsomos káposzta

.téli fejeskáposzta

.paradicsompüré

.vöröshagyma

.teljes kiőrlésű búzaliszt

.napraforgóolaj

.só

.mesterséges édesítő

.babérlevél

Sült virsli / 2 db virsli

.virsli

.napraforgóolaj

Házias

Sonkás sajtos csirkemell burgonya pürével

csirkemell,

sonka,

edámi,

só,

fekete bors,

petrezselyem,

burgonya,

tej,

vaj,

napraforgó olaj,

Péntek

IR A menü

Paradicsomleves

.friss paradicsomlé

.paradicsompüré

.zeller

.vöröshagyma

.teljes kiórlésű búzaliszt

.napraforgóolaj

.mesterséges édesítő

.só

.feketebors

Brassói

.közepes zsírtartalmú sertéshús

.füstölt szalonna

.vöröshagyma

.napraforgóolaj

.só

.fokhagyma

.fűszerpaprika

.majoránna

.feketebors

Sült burgonya és zeller

.zeller

.burgonya

.napraforgóolaj

.só

IR B

Fokhagymás-tejszínes-gombás tarja

.zsíros sertéshús

.csiperke

.főzőtejszín

.vöröshagyma

.fagyasztott-szárított snidling

.só

.napraforgóolaj

.fokhagyma

.petrezselyemzöld

.teljes kiórlésű búzaliszt

.fűszerpaprika

.feketebors

Tarhonya

.teljes kiórlésű durum tészta

.só

.napraforgóolaj

IR LIGHT

Tk morzsás karfiol basmati rizzsel

Basmati rizs

.rizs

.só

Tk morzsás karfiol

.fagyasztott karfiol

.tk zsemlemorzsa

.vaj

.só

Házias

Zöldborsófőzelék sült csirkével

csirkemell,

só,

fekete bors,

petrezselyem,

zöldborsó,

olaj,

tej,

tejszín,

vöröshagyma,

keményítő