



Virágoskert Otthon étlap

Heti étlap 2025.07.14. - 2025.07.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05615) Ét. diabetes	Ebéd	Burgonyaleves[9,12,(1,3,7)], Parajfőzelék[1,7], Bundás tk. zsemle[1,3,7,(5,6,8,9,10,11,1	Tojásleves [1,3,(7)], Vadas tokány[1,7,10,15,(3,12)], Tészta köret rövidcső[1]	Csontleves kiscsillaggal[1], Paradicsomos káposzta[1,15, (3,7)], Húsgombóc [3,(1,7)], R. zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Barackos piskóta diab. [1,3,15]	Vaníliás almaleves [15], Bazsalikomos sült csirkemell, Tavaszi jázminrizs	Palóclevés gulyásleves [1,7,12,(3)], Almás rétes diab. [1,3,15,(5,8,11)]
		Energia: 527.08 Kcal / 2,203.19 KJ	Energia: 642.79 Kcal / 2,686.86 KJ	Energia: 618.18 Kcal / 2,583.99 KJ	Energia: 437.74 Kcal / 1,829.75 KJ	Energia: 483.85 Kcal / 2,022.49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		19.84 g 21.71 g 4.07 g	25.18 g 36.26 g 10.25 g	25.47 g 26.91 g 6.89 g	25.32 g 13.14 g 5.89 g	20.98 g 15.24 g 4.80 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
(05618) Ét. tejmentes	Ebéd	Lebbencsleves[1,9,12,(3,7)], Parajfőzelék diétás[1], Bundás zsemle Tej[1,3, (5,6,7,8,9,10,11,	Tojásleves [1,3,(7)], Vadas tokány[10,(1,3,7,12)], Rövidcső tészta[1]	Csontleves, cénametél[1], Paradicsomos káposzta[1, (3,7)], Húsgombóc[3,(1,7)], Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Nektarin	Vaníliás almaleves , Bazsalikomos sült csirkemell, Tavaszi rizs isk	Palóclevés[12,(1,3,7)], Diós nudli[1,8,(12)], Gyümölcs, Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]
		Energia: 748.55 Kcal / 3,128.94 KJ	Energia: 608.38 Kcal / 2,543.03 KJ	Energia: 662.51 Kcal / 2,769.29 KJ	Energia: 525.43 Kcal / 2,196.30 KJ	Energia: 976.27 Kcal / 4,080.81 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		18.36 g 42.86 g 5.85 g	31.07 g 19.50 g 3.16 g	24.69 g 20.99 g 6.03 g	27.33 g 11.78 g 5.71 g	30.65 g 26.80 g 5.59 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
(05665) Ét. Reflux	Ebéd	Lebbencsleves[1,9,12,(3,7)], Parajfőzelék[1,7,(3)], Sertésszelet(1,3,7)	Brokkolis zöldségleves[12], Bazsalikomos ragu(1,3,7,12), Tészta köret rövidcső[1]	Csontleves[9], ,cénametél [1], Zöldborsófőzelékpüré [1,15], Petrezselymes vagdalt [1,3,6,(5,8)], Csomagolt barackos piskóta[1,3,7]	Vaníliás almaleves , Bazsalikomos sült csirkemell, Zöldséges rizs	Diétás Gulyásleves,csipetke [1,3,9,12,(7), Meggyes töltött nudli[1,7,(8)], ,fahéjas szórát , Gyümölcs
		Energia: 464.52 Kcal / 1,941.69 KJ	Energia: 539.36 Kcal / 2,254.52 KJ	Energia: 538.21 Kcal / 2,249.72 KJ	Energia: 534.10 Kcal / 2,232.54 KJ	Energia: 815.97 Kcal / 3,410.75 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		29.69 g 18.72 g 4.14 g	32.54 g 11.50 g 3.68 g	29.94 g 19.13 g 4.66 g	27.00 g 10.87 g 5.60 g	25.26 g 9.04 g 2.26 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só



A glutén diéta glum. alapanyagokból készül, de nyomokban glutént tartalmazhat.
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

