



Virágoskert Otthon étlap

Heti étlap 2025.09.08. - 2025.09.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05615) Ét. diabetes	Ebéd	Burgonya krémleves[9,12, (1,3,7)], Tejfölös zöldbabfőzelék[1,7,15,(3)], Pulyka aprópecsenye(1,3,7), R. zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Zöldségleves , Spanyol tejszínes rizottó[7,(1,3,9)], R. zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Zöldborsóleves [15,(1,3,7)], Tököfőzelék [1,7,15,(3)], Csibevagdalt[1,3, (2,5,6,7,8,9,10,11,12)], R. zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Alma	Sajtkrémleves[7,9,12,(1)], ,kenyérkocka[1,6,(5,8)], Provanszi csirkecombfilé (1,3,7), Petr. burgonya [12], Vitamin saláta[15]	Ragu leves, Káposztás kocka [1,15], Nektarin
		Energia: 539.82 Kcal / 2,256.45 KJ	Energia: 568.87 Kcal / 2,377.88 KJ	Energia: 546.11 Kcal / 2,282.74 KJ	Energia: 654.70 Kcal / 2,736.65 KJ	Energia: 525.21 Kcal / 2,195.38 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29.53 g 20.39 g 3.30 g	26.17 g 16.52 g 3.32 g	27.94 g 19.19 g 3.60 g	39.01 g 25.63 g 9.44 g	19.78 g 18.63 g 4.06 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
(05618) Ét. tejmentes	Ebéd	Burgonya krémleves[9,12, (1,3,7)], Zöldbabfőzelék [12, (1,3,7)], Pulyka aprópecsenye (1,3,7), Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Zöldségleves , Spanyol rizottó tej.(1,3,7,9)	Zöldborsóleves (1,3,7), Pusztaörkölt[12,(1,3,7)], Csemege uborka[10,(12)], Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Zöldségkrémleves[9,12,(1)], Provanszi csirkecombfilé (1,3,7), Petr. burgonya [12], Vitamin saláta	Ragu leves, Káposztás kocka[1], Nektarin
		Energia: 649.10 Kcal / 2,713.24 KJ	Energia: 573.33 Kcal / 2,396.52 KJ	Energia: 661.25 Kcal / 2,764.03 KJ	Energia: 557.41 Kcal / 2,329.97 KJ	Energia: 614.75 Kcal / 2,569.66 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		32.13 g 21.90 g 3.43 g	24.70 g 18.35 g 3.30 g	33.93 g 14.03 g 2.46 g	30.27 g 16.00 g 2.97 g	21.83 g 18.88 g 4.06 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
(05665) Ét. Reflux	Ebéd	Burgonya krémleves[9,12, (1,3,7)], burgonya gombóccal [1,6,7], Zöldbabfőzelék [12, (1,3,7)], Majorannás aprópecsenye [1,(3,7)], Kenyér[1,6,7, (3,5,8,9,10,11,12)]	Grízgaluska leves [1,3,9], Szárnyas rizses hús(1,3,7), Jégсалáta[15]	Zöldborsópüréleves [1,15], Tököfőzelék [1,7,15], Csibevagdalt[1,3, (2,5,6,7,8,9,10,11,12)], Müzliszelet[1,6,11,(5,7,8)], Kenyér[1,6,7, (3,5,8,9,10,11,12)]	Zöldségkrémleves[9,12,(1)], Provanszi csirkecombfilé (1,3,7), Petr. burgonya [12], Cékla [15]	Ragu leves[1,9,12], Darafelfűjt lekvárral[1,3,6,7, (12)], Alma
		Energia: 643.27 Kcal / 2,688.87 KJ	Energia: 552.84 Kcal / 2,310.87 KJ	Energia: 655.33 Kcal / 2,739.28 KJ	Energia: 576.66 Kcal / 2,410.44 KJ	Energia: 771.57 Kcal / 3,225.16 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		34.53 g 18.37 g 3.22 g	27.98 g 14.16 g 2.26 g	29.59 g 20.45 g 4.83 g	31.01 g 16.46 g 3.01 g	25.47 g 25.12 g 8.33 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!

