



Virágoskert Otthon étlap

Heti étlap 2025.09.08. - 2025.09.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05619) Ét. laktózmentes	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 tejml. (1,3,7,9)	Karfiolleves (1,3,7), Pusztafőzelék[12,(1,3,7)], Csemege uborka[10,(12)], Zsemle[1,(3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Alma	Zöldségkrémleves [9,12,(1)], Provanszi csirkecombfilé(1,3,7), Petr. burgonya [12], Vitamin saláta	Ragu leves, Káposztás kocka[1], Nektarin	Zelleres burgonyaleves[1,9,12,(3,7)], Parajfőzelék diétás[1], Húspogácsa (1,3,7), Zsemle[1,(3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Húsleves finommetélttel[1], Csirkecomb pörkölt[1,(3,7)], Galuska [1,3], Kókusz golyó[1,12,15,(3,5,6,7,8)]
		Energia: 649.10 Kcal / 2,713.24 KJ	Energia: 573.33 Kcal / 2,396.52 KJ	Energia: 632.48 Kcal / 2,643.77 KJ	Energia: 557.41 Kcal / 2,329.97 KJ	Energia: 614.75 Kcal / 2,569.66 KJ	Energia: 749.69 Kcal / 3,133.70 KJ	Energia: 887.59 Kcal / 3,710.13 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		32.13 g 21.90 g 3.43 g	24.70 g 18.35 g 3.30 g	29.86 g 15.85 g 2.66 g	30.27 g 16.00 g 2.97 g	21.83 g 18.88 g 4.06 g	29.75 g 39.39 g 10.37 g	54.56 g 28.26 g 8.89 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		81.04 g 0.32 g 2.17 g	76.82 g 0.16 g 2.08 g	91.79 g 1.33 g 1.42 g	71.05 g 3.50 g 1.96 g	88.17 g 7.15 g 2.23 g	67.76 g 0.00 g 3.73 g	108.46 g 0.00 g 2.77 g

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

