



Virágoskert Otthon étlap

Heti étlap 2025.11.10. - 2025.11.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05615) Ét. diabetes	Ebéd	Burgonyaleves[9,12,(1,3,7)], Bundázott párizs[1,(3,6,7,10)], Zöldborsófőzelék [1,15]	Karfiollevés (1,3,7), Mediterrán csirke penne tésztával[1,(9)]	Erőlevés kiscsillag[1], Paradicsom mártás[9,15,(1,3,7)], Húsgombóc [3,(1,7)], Főtt burgonya [12], Meggyes piskóta diab.[1,3,15]	Zellerkrémleves [9,12,(1)], Reszelt sajt [7], Zöldfűszeres csirkemell (1,3,7), Párolt Jázmin rizs , Párolt ceruzabab	Húsos kelkáposztaleves[12,(1,3,7)], Túrógombóc diab. [1,3,7,15,(5,8,11)], Édes öntet[7,15,(1)], Narancs
		Energia: 559.47 Kcal / 2,338.58 KJ	Energia: 467.05 Kcal / 1,952.27 KJ	Energia: 557.90 Kcal / 2,332.02 KJ	Energia: 591.71 Kcal / 2,473.35 KJ	Energia: 750.95 Kcal / 3,138.97 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		18.41 g27.44 g4.11 g	25.78 g14.91 g2.05 g	25.69 g17.63 g3.40 g	33.50 g19.63 g6.08 g	52.96 g26.39 g10.79 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
(05618) Ét. tejmentes	Ebéd	Burgonyaleves[9,12,(1,3,7)], Zöldborsófőzelék [12], Sült csirkecomb (1,3,7)	Karfiollevés (1,3,7), Mediterrán csirke penne tésztával[1,(9)]	Erőlevés kiscsillag[1], Húsgombóc[3,(1,7)], Paradicsom mártás[9,(1,3,7)], Főtt burgonya [12], Körte	Zellerkrémleves [9,12,(1)], Zöldfűszeres csirkemell (1,3,7), Párolt Jázmin rizs , Párolt ceruzabab	Húsos kelkáposztaleves[12,(1,3,7)], Tejbegríz Glu-Tejm [1], kakaósörattal (1,5), Mandarin, Zsemle[1,(3,5,6,7,8,9,10,11,12)]
		Energia: 619.25 Kcal / 2,588.47 KJ	Energia: 510.43 Kcal / 2,133.60 KJ	Energia: 718.49 Kcal / 3,003.29 KJ	Energia: 601.53 Kcal / 2,514.40 KJ	Energia: 824.82 Kcal / 3,447.75 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		37.01 g21.61 g3.01 g	26.58 g15.98 g2.16 g	22.80 g23.30 g6.07 g	29.30 g15.50 g2.69 g	21.59 g8.15 g1.66 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
(05640) Ét. Inszulin rezisztens 50g	Ebéd	Burgonyaleves[9,12,(1,3,7)], Zöldborsófőzelék [1,15], Sült csirkecomb (1,3,7)	Karfiollevés (1,3,7), Mediterrán csirke penne tésztával[1,(9)]	Erőlevés kiscsillag[1], Húsgombóc [3,(1,7)], Paradicsom mártás[9,15,(1,3,7)], Főtt burgonya [12], Alma	Zellerkrémleves [9,12,(1)], Reszelt sajt [7], Zöldfűszeres csirkemell (1,3,7), Párolt jázmin rizs , Párolt ceruzabab	Húsos kelkáposztaleves[12,(1,3,7)], Túrógombóc diab. morzsa nél[1,3,7,15,(5,8,11)], Édes öntet[7,15,(1)], Narancs
		Energia: 476.39 Kcal / 1,991.31 KJ	Energia: 392.14 Kcal / 1,639.15 KJ	Energia: 545.26 Kcal / 2,279.19 KJ	Energia: 495.35 Kcal / 2,070.56 KJ	Energia: 674.83 Kcal / 2,820.79 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		31.77 g19.49 g2.81 g	21.83 g12.22 g1.70 g	20.22 g23.65 g6.10 g	31.81 g17.62 g5.85 g	49.40 g25.55 g10.65 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05665) Ét. Reflux	Ebéd	Burgonyaleves [1,9,12,(3,7)], Sült csirkecomb(1,3,7), Zöldborsófőzelék [12]			Zöldbabpüréleves, csipetke [1,3,(7)], Mediterrán csirkemell penne tésztával[1]			Erőleves eperlevéllel[1,3,9], Húsgombóc[3,(1,7)], Kapor mártás[1,15], Főtt burgonya [12], Meggyes piskóta diab. [1,3,15]			Zöldségkrémleves [1,3,7,9], Zöldfűszeres csirkemell (1,3,7), Párolt rizs , Almakompót			Alföldi leves[1,7,9,12], Tejbegríz Glu-Tejm[1], Őszibarackbefőtt, Alma, Kenyer[1,6,7, (3,5,8,9,10,11,12)]		
		Energia: 770.93 Kcal / 3,222.49 KJ			Energia: 536.83 Kcal / 2,243.95 KJ			Energia: 664.89 Kcal / 2,779.24 KJ			Energia: 620.54 Kcal / 2,593.86 KJ			Energia: 874.34 Kcal / 3,654.74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		70.42 g	24.36 g	4.48 g	30.72 g	12.37 g	1.86 g	32.17 g	15.88 g	4.69 g	30.52 g	11.82 g	2.62 g	25.43 g	9.56 g	2.05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		65.73 g	7.99 g	3.21 g	74.80 g	0.00 g	2.55 g	96.33 g	0.00 g	2.70 g	96.60 g	16.16 g	1.68 g	171.65 g	38.92 g	2.69 g

A glutén diéta glum. alapanyagokból készül, de nyomokban glutént tartalmazhat.

