



Virágoskert Otthon étlap

Heti étlap 2025.11.10. - 2025.11.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05619) Ét. laktózmentes	Ebéd	Burgonyaleves[9,12, (1,3,7)], Sült csirkecomb (1,3,7), Petr. rizs , Csemege uborka[10,(12)]	Karfiolleves (1,3,7), Mediterrán csirke penne tésztával[1,(9)]	Erőleves 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), Jázmin rizs , Párolt ceruzabab	Húsos kelkáposztaleves[12, (1,3,7)], Tejbegríz Glu-Tejm[1], kakaószóráttal (1,5), Narancs, Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Bableves(1,3,7), Szegedi tarhonyáshús [1,12,(3,7)], Cékla	Májgaluska leves [1,3,(7)], Párolt csirkecombfilé(1,3,7), Tört burgonya [12], Mongolsaláta(1,3,7), Répa torta diab.[1,3,6, (7)]
		Energia: 642.24 Kcal / 2,684.56 KJ	Energia: 510.43 Kcal / 2,133.60 KJ	Energia: 722.26 Kcal / 3,019.05 KJ	Energia: 581.36 Kcal / 2,430.08 KJ	Energia: 831.77 Kcal / 3,476.80 KJ	Energia: 901.29 Kcal / 3,767.39 KJ	Energia: 1,012.63 Kcal / 4,232.79 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28.58 g 18.25 g 2.74 g	26.58 g 15.98 g 2.16 g	22.79 g 23.77 g 6.13 g	29.17 g 14.05 g 2.53 g	21.67 g 8.11 g 1.66 g	40.43 g 35.37 g 10.57 g	50.15 g 57.73 g 22.13 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		89.24 g 1.33 g 1.71 g	64.40 g 0.16 g 1.23 g	102.39 g 12.99 g 3.00 g	83.00 g 0.20 g 1.85 g	167.55 g 40.94 g 2.09 g	103.52 g 11.28 g 3.95 g	98.43 g 5.00 g 2.30 g

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

