



Heti étlap 2026.08.24. - 2026.08.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05615) Ét. diabetes	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves[1], Pusztaörkölt[12], Csalamádé[12]	Tojásleves [1,3], Erdélyi töltött káposzta[1,3,7], Zsemle [1,(3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Burgonyaleves[9,12], Tejfölös zöldbabfőzelék [1,7,15], Majorannás vagdalt [1,3,6,(5,8)], Meggyes kakaós piskóta Dia[1,3,15,(5)], R. zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Alma meggyleves[15], Zöldfűszeres csirkemell , Petr. burgonya [12], Vegyes vágott [10,(12)]	Gulyásleves[12], Sajtos tejfölös metélt[1,7], Gyümölcs
		Energia: 414.35 Kcal / 1,731.98 KJ	Energia: 746.21 Kcal / 3,119.16 KJ	Energia: 760.94 Kcal / 3,180.73 KJ	Energia: 432.93 Kcal / 1,809.65 KJ	Energia: 700.69 Kcal / 2,928.88 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		23.01 g 11.39 g 1.84 g	28.21 g 39.49 g 10.48 g	28.31 g 36.01 g 8.47 g	27.36 g 9.11 g 3.92 g	28.25 g 33.78 g 13.11 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
(05618) Ét. tejmentes	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves, Pusztaörkölt[12], Vegyes vágott[10,(12)], Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Tojásleves [1,3], Nyári töltött káposzta[3], Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Burgonyaleves[9,12], Zöldbabfőzelék [12], Húspogácsa, Gyümölcs, Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Alma-meggyleves, Párizsias csirkemell [1,3], Petr. burgonya [12], Vegyes vágott [10,(12)]	Gulyásleves[12], Hosszú metélt [1], mákos szórattal, Gyümölcs, Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]
		Energia: 575.06 Kcal / 2,403.75 KJ	Energia: 596.16 Kcal / 2,491.95 KJ	Energia: 845.61 Kcal / 3,534.65 KJ	Energia: 846.56 Kcal / 3,538.62 KJ	Energia: 1,020.27 Kcal / 4,264.73 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29.03 g 13.51 g 2.43 g	23.85 g 25.72 g 6.87 g	31.55 g 40.20 g 10.46 g	27.51 g 36.33 g 6.23 g	32.84 g 30.24 g 7.43 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
(05665) Ét. Reflux	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves[9], Csongrádi apróhús petr.burgonyával[12], Uborka saláta diétás[15]	Zellerleves[9,12], Töltött cukkini[6,7,(1)], Kapor mártás [1,15]	Burgonyaleves [1,3,9,12], Zöldbabfőzelékpüré[1,15], Diétás vagdalt[1,3,6,(5,8)], Müzliszelet[1,5,6,(7,8,11)], Kenyér[1,6,7, (3,5,8,9,10,11,12)]	Alma-meggyleves, Zöldfűszeres csirkemell , Petr. burgonya [12]	Diétás Gulyásleves[1,3,9,12], Rizsfelfújt barackos[3,6,15, (1,7)], Banán, Kenyér[1,6,7, (3,5,8,9,10,11,12)]
		Energia: 446.94 Kcal / 1,868.21 KJ	Energia: 773.45 Kcal / 3,233.02 KJ	Energia: 681.43 Kcal / 2,848.38 KJ	Energia: 533.07 Kcal / 2,228.23 KJ	Energia: 793.70 Kcal / 3,317.67 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27.55 g 11.02 g 1.92 g	35.51 g 38.36 g 14.32 g	30.69 g 19.84 g 5.49 g	27.26 g 10.41 g 4.08 g	34.05 g 13.21 g 4.85 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só



Nyomokban mogyorót, dióféléket szezámmagot tartalmazhat.
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

