



Heti étlap 2026.10.12. - 2026.10.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05590) ÉT. Virágoskert	Ebéd	Hamis gulyásleves [1,3,12], Tökfőzelék [1,7], Csirke nuggets [1,6,7,9], Kenyér [1,6,7, (3,5,8,9,10,11,12)]	Sárgaborsó krémleves metélttel[1], Paprikás burgonya [12], Savanyú[15], Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Grízgaluska leves [1,3], Paradicsomos káposzta[1], Húsgombóc[3], Túró rudi[6,7,(5,8)], Tk. kenyér[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Gyümölcsleves [1,7], Füstölt sajtos csirkeragu[1,6,7], Rövidcső tészta[1]	Kunsági húsos lebbencsleves [1,7,9,12], Tejbegríz kakaószóráttal[1,7, (5)], Gyümölcs	Gombaleves,kiskocka [1], Tarhonyás hús[1], Csemege uborka[10, (12)]	Erőleves csigatészta [1,3], Párizsias csirkemell [1,3], Burgonyapüré[6,7,12, (1)], Savanyú[10,(12)]
		Energia: 773.50 Kcal / 3,233.23 Kj	Energia: 815.60 Kcal / 3,409.21 Kj	Energia: 827.80 Kcal / 3,460.20 Kj	Energia: 770.48 Kcal / 3,220.61 Kj	Energia: 780.65 Kcal / 3,263.12 Kj	Energia: 794.82 Kcal / 3,322.35 Kj	Energia: 738.14 Kcal / 3,085.43 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 25.39 g 32.75 g 7.41 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 30.50 g 25.69 g 8.56 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 28.59 g 34.47 g 11.35 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 47.59 g 22.29 g 7.99 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 26.91 g 22.89 g 7.84 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 36.05 g 36.11 g 10.05 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 41.42 g 20.05 g 3.41 g
		Szénhidrát Cukor Só 92.00 g 6.90 g 3.36 g	Szénhidrát Cukor Só 109.35 g 0.00 g 3.85 g	Szénhidrát Cukor Só 98.20 g 14.99 g 3.23 g	Szénhidrát Cukor Só 93.18 g 14.99 g 2.94 g	Szénhidrát Cukor Só 115.05 g 40.96 g 2.28 g	Szénhidrát Cukor Só 79.81 g 1.52 g 3.27 g	Szénhidrát Cukor Só 93.55 g 3.24 g 4.02 g

Nyomokban moggyorót, dióféléleket, szezámmagot tartalmazhat.
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk! Horváth Eszter, Dietetikus

