



Heti étlap 2026.10.12. - 2026.10.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05615) Ét. diabetes	Ebéd	Zöldséges karfiollevés[9], Tökfőzelék [1,7,15], Sertés pörkölt feltét , Tk. zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Zellerkrémleves [9,12], Rakott brokkoli tejföllel[7]	Zöldségleves , Paracicsomos káposzta[1,15], Húsgombóc [3], R. zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Alma	Alma meggyleves[15], Csirke paprikás, Tészta köret szarvacska[1]	Kunsági húsos lebbencsleves[1,9,12], Túrógombóc diab.[1,3,7,15, (5,8,11)], Édes öntet[7,15, (1)], Alma
		Energia: 671.07 Kcal / 2,805.07 KJ	Energia: 568.28 Kcal / 2,375.41 KJ	Energia: 646.92 Kcal / 2,704.13 KJ	Energia: 499.41 Kcal / 2,087.53 KJ	Energia: 811.97 Kcal / 3,394.03 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28.54 g 38.73 g 10.80 g	31.66 g 25.87 g 6.91 g	24.30 g 31.07 g 7.08 g	30.22 g 16.01 g 4.39 g	49.42 g 33.21 g 12.67 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
(05618) Ét. tejmentes	Ebéd	Zöldséges karfiollevés[9], Paprikásburgonya [12], Csalamádé[10,(12)]	Sárgaborsó krémleves , Rakott brokkoli *(12)	Zöldségleves , grízgaluskával [1,3], Paracicsomos káposzta [1], Húsgombóc[3], Gyümölcs, Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Gyümölcsleves , Csirke pörkölt , orsó tésztával[1]	Kunsági húsos lebbencsleves[1,9,12], Tejberizs rizstejjel,, kakaószórával (1,5), Alma, Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]
		Energia: 524.71 Kcal / 2,193.29 KJ	Energia: 570.80 Kcal / 2,385.94 KJ	Energia: 788.56 Kcal / 3,296.18 KJ	Energia: 668.71 Kcal / 2,795.21 KJ	Energia: 950.98 Kcal / 3,975.10 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		17.76 g 22.47 g 4.76 g	39.19 g 15.94 g 3.38 g	25.94 g 31.33 g 7.30 g	30.46 g 21.38 g 5.39 g	19.78 g 16.90 g 4.20 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
(05640) Ét. Inzulin rezisztens 50g	Ebéd	Zöldséges karfiollevés[9], Tökfőzelék [1,7,15], Sertés pörkölt feltét , Bajor paraszt kenyér [1,7, (3,5,6,8,9,10,11,12)]	Zellerkrémleves [9,12], Rakott brokkoli tejföllel[7]	Zöldségleves , Paracicsomos káposzta[1,15], Húsgombóc [3], Tk. kenyér[1, (2,3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Alma	Alma meggyleves[15], Csirke paprikás, Tészta köret szarvacska[1]	Kunsági húsos lebbencsleves[1,9,12], Túrógombóc diab. morzsa nél [1,3,7,15,(5,8,11)], Édes öntet[7,15,(1)], Alma
		Energia: 592.57 Kcal / 2,476.94 KJ	Energia: 568.28 Kcal / 2,375.41 KJ	Energia: 538.82 Kcal / 2,252.27 KJ	Energia: 428.04 Kcal / 1,789.21 KJ	Energia: 687.75 Kcal / 2,874.80 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25.04 g 35.99 g 9.56 g	31.66 g 25.87 g 6.91 g	21.22 g 27.24 g 6.69 g	26.67 g 13.70 g 3.73 g	45.06 g 29.07 g 11.51 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05665) Ét. Reflux	Ebéd	Hamis gulyásleves [1,3,9,12], ,csipetke[1,3], Tökfőzelék [1,15], Fűszeres pulyka apró [1], Kenyér[1,6,7, (3,5,8,9,10,11,12)]	Zellerkrémleves [6,9,12, (1,7)], Gyöngy levesbetét [1,3,7], Rakott brokkoli[6, (1,7)]	Grízgaluska leves [1,3,9], Csongrádi apróhús petr.burgonyával[12], Savanyú[15], Alma	Alma meggyleves[15], Lestyános csirkeragu[6,9,15, (1,7)], orsó tésztával[1]	Kunsági húsos lebbencsleves[1,9,12], Tejberizs fahéjas szórattal[7], Alma
		Energia: 559.52 Kcal / 2,338.79 Kj	Energia: 643.92 Kcal / 2,691.59 Kj	Energia: 547.26 Kcal / 2,287.55 Kj	Energia: 614.91 Kcal / 2,570.32 Kj	Energia: 815.02 Kcal / 3,406.78 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		33.46 g12.76 g2.67 g	31.84 g33.86 g10.59 g	29.07 g13.09 g2.02 g	32.10 g19.63 g5.17 g	25.26 g21.90 g6.24 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		78.17 g0.00 g2.60 g	51.37 g0.00 g2.26 g	73.45 g0.00 g2.99 g	80.83 g0.28 g2.82 g	126.13 g38.74 g2.28 g

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

