



Heti étlap 2026.10.12. - 2026.10.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(05619) Ét. laktózmentes	Ebéd	Zöldséges karfiolleves[9], Paprikásburgonya [12], Csalamádé[10, (12)]	Sárgaborsó krémleves , Rakott brokkoli *(12)	Zöldségleves , grízgaluskával [1,3], Paradicsomos káposzta[1], Húsgombóc[3], Gyümölcs, Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Gyümölcsleves , Csirke pörkölt , orsó tészta[1]	Kunsági húsos lebbencsleves[1,9,12], Tejberizs rizstejjel,, kakaósóráttal (1,5), Alma, Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]	Gombakrémleves [12], Tarhonyás hús [1], Csemege uborka [10,(12)]	Erőleves csigatészta [1,3], Párizsias csirkemell [1,3], Vajas tört burgonya[6,12, (1,7)], Káposztasaláta
		Energia: 524.71 Kcal / 2,193.29 KJ	Energia: 570.80 Kcal / 2,385.94 KJ	Energia: 819.47 Kcal / 3,425.38 KJ	Energia: 668.71 Kcal / 2,795.21 KJ	Energia: 950.98 Kcal / 3,975.10 KJ	Energia: 672.82 Kcal / 2,812.39 KJ	Energia: 719.24 Kcal / 3,006.42 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 17.76 g 22.47 g 4.76 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 39.19 g 15.94 g 3.38 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 26.08 g 31.43 g 7.30 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 30.46 g 21.38 g 5.39 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 19.78 g 16.90 g 4.20 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 25.14 g 32.03 g 8.66 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 41.13 g 18.75 g 3.02 g
		Szénhidrát Cukor Só 60.71 g 0.00 g 3.12 g	Szénhidrát Cukor Só 66.95 g 0.00 g 1.51 g	Szénhidrát Cukor Só 105.63 g 14.99 g 3.30 g	Szénhidrát Cukor Só 92.98 g 17.48 g 2.25 g	Szénhidrát Cukor Só 177.66 g 56.42 g 2.28 g	Szénhidrát Cukor Só 69.69 g 2.35 g 2.02 g	Szénhidrát Cukor Só 94.37 g 1.50 g 2.76 g

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

