



Heti étlap 2026.05.11. - 2026.05.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05619) Ét. laktózmentes	Ebéd	Karfiolleves , Sült csirke , Vajas tört burgonya[12], Csemege uborka[10,(12)]			Paradicsomleves[1], betűtésztával[1], Zöldséges jázminrizseshús			Tavaszi erőleves, cérnametélt [1], Székelykáposzta (12), Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Almás pite [1]			BrokkolikréMLEves [12], Orly csirkemell [1,3], Vajas burgonya[12], Savanyú[15, (10,12)]			Bugaci húsgaluskaLeves[12], Gránátos kocka[1,12], Csemege uborka[10,(12)], Alma		
		Energia: 619.60 Kcal / 2,589.93 KJ			Energia: 766.28 Kcal / 3,203.05 KJ			Energia: 721.07 Kcal / 3,014.07 KJ			Energia: 553.33 Kcal / 2,312.92 KJ			Energia: 669.17 Kcal / 2,797.13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		47.05 g	20.21 g	4.44 g	23.69 g	29.51 g	7.84 g	26.49 g	32.22 g	10.12 g	34.57 g	13.35 g	2.99 g	21.82 g	19.48 g	4.36 g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	
60.30 g		1.33 g	2.16 g	100.67 g		24.98 g	1.39 g	80.53 g		9.19 g	2.87 g	86.82 g		1.26 g	2.47 g	

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

