



Heti étlap 2026.06.08. - 2026.06.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
(05619) Ét. laktózmentes	Ebéd	Tojásleves [1,3], Zöldséges rizottó(9), Savanyú[10,(12)]			Karfiolleves , Bolognai spagetti másképp[1,4], reszelt sajt /laktózm./[7,(1)]			Zöldségkrémleves[9,12], Tepsis húsos burgonya [12], Vegyes vágott[10,(12)], Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Gyümölcs			Alma-meggyleves, Párizsias csirkemell [1,3], Tavaszri rizs (9)			Palócleves[12], Darásmetélt [1], baracklekvárral (12), Alma, Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]			
		Energia: 688.24 Kcal / 2,876.84 KJ			Energia: 627.69 Kcal / 2,623.74 KJ			Energia: 934.21 Kcal / 3,905.00 KJ			Energia: 842.66 Kcal / 3,522.32 KJ			Energia: 801.62 Kcal / 3,350.77 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
		23.52 g	30.39 g	7.71 g	32.23 g	25.77 g	6.25 g	33.52 g	33.87 g	10.17 g	29.76 g	38.27 g	6.58 g	27.83 g	10.60 g	1.48 g	
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
77.30 g			2.84 g			2.92 g			66.92 g			6.99 g			2.97 g		
120.24 g			1.53 g			3.27 g			116.19 g			19.98 g			1.96 g		
146.71 g			25.49 g			1.56 g											
(05620) Ét. Glutén diéta	Ebéd	Tojásleves [1,3], Zöldséges rizottó(9), Savanyú[10,(12)]			Karfiolleves , Bolognai tészta másképp Glum.[4]			Zöldségkrémleves[9,12], Tepsis húsos burgonya [12], Vegyes vágott[10,(12)], Gyümölcs			Alma-meggyleves, Párizsias csirkemell [3], Tavaszri rizs(9)			Palócleves[12], Darásmetélt Gluténm[1], baracklekvárral (12), Alma			
		Energia: 688.24 Kcal / 2,876.84 KJ			Energia: 600.58 Kcal / 2,510.42 KJ			Energia: 795.43 Kcal / 3,324.90 KJ			Energia: 729.82 Kcal / 3,050.65 KJ			Energia: 745.77 Kcal / 3,117.32 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
		23.52 g	30.39 g	7.71 g	20.93 g	20.89 g	2.95 g	29.26 g	33.44 g	9.96 g	24.30 g	18.43 g	4.33 g	20.20 g	10.85 g	1.72 g	
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
77.30 g			2.84 g			2.92 g			80.02 g			6.99 g			2.43 g		
91.08 g			1.53 g			2.87 g			120.04 g			19.98 g			2.41 g		
139.20 g			25.79 g			1.27 g											

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

