Heti étlap 2026.11.09. - 2026.11.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(05618) Ét. tejmentes	**Ebéd**	Burgonyakrémleves[12], Zöldborsófőzelék [12], Sült csirkecomb	Karfiolleves , Mediterrán csirke penne tésztával[1,(9)]	Zöldbableves, Húsgombóc [3], Paradicsom mártás[9], Főtt burgonya [12], Körte	Zellerkrémleves [9,12], Zöldfűszeres csirkemell , Párolt Jázmin rizs , Párolt ceruzabab	Húsos kelkáposztaleves[12], Tejbegríz diétás[1], kakaószórattal (1,5), Gyümölcs, Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]
		Energia: 635.44 Kcal / 2,656.14 Kj	Energia: 510.43 Kcal / 2,133.60 Kj	Energia: 727.77 Kcal / 3,042.08 Kj	Energia: 600.63 Kcal / 2,510.63 Kj	Energia: 917.51 Kcal / 3,835.19 Kj
		Fehérje: 37.05 g; Zsír: 21.96 g; T.Zsírsav: 3.06 g	Fehérje: 26.58 g; Zsír: 15.98 g; T.Zsírsav: 2.16 g	Fehérje: 22.26 g; Zsír: 26.29 g; T.Zsírsav: 6.48 g	Fehérje: 29.30 g; Zsír: 15.53 g; T.Zsírsav: 2.69 g	Fehérje: 21.43 g; Zsír: 17.57 g; T.Zsírsav: 4.63 g
		Szénhidrát: 70.63 g; Cukor: 9.84 g; Só: 2.57 g	Szénhidrát: 64.40 g; Cukor: 0.16 g; Só: 1.23 g	Szénhidrát: 98.49 g; Cukor: 12.99 g; Só: 3.37 g	Szénhidrát: 84.28 g; Cukor: 1.02 g; Só: 2.75 g	Szénhidrát: 166.16 g; Cukor: 59.56 g; Só: 2.46 g
(05619) Ét. laktózmentes	**Ebéd**	Burgonyakrémleves[12], Sült csirkecomb , Petr. rizs , Csemege uborka[10,(12)]	Karfiolleves , Mediterrán csirke penne tésztával[1,(9)]	Zöldbableves, Húsgombóc [3], Paradicsom mártás[9], Főtt burgonya [12], Körte	Zellerkrémleves [9,12], Zöldfűszeres csirkemell , Jázmin rizs , Párolt ceruzabab	Húsos kelkáposztaleves[12], Tejbegríz diétás[1], kakaószórattal (1,5), Gyümölcs, Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]
		Energia: 658.43 Kcal / 2,752.24 Kj	Energia: 510.43 Kcal / 2,133.60 Kj	Energia: 727.34 Kcal / 3,040.28 Kj	Energia: 580.46 Kcal / 2,426.32 Kj	Energia: 920.23 Kcal / 3,846.56 Kj
		Fehérje: 28.62 g; Zsír: 18.60 g; T.Zsírsav: 2.79 g	Fehérje: 26.58 g; Zsír: 15.98 g; T.Zsírsav: 2.16 g	Fehérje: 22.25 g; Zsír: 26.29 g; T.Zsírsav: 6.48 g	Fehérje: 29.17 g; Zsír: 14.08 g; T.Zsírsav: 2.53 g	Fehérje: 21.57 g; Zsír: 17.39 g; T.Zsírsav: 4.63 g
		Szénhidrát: 92.40 g; Cukor: 3.18 g; Só: 2.43 g	Szénhidrát: 64.40 g; Cukor: 0.16 g; Só: 1.23 g	Szénhidrát: 98.39 g; Cukor: 12.99 g; Só: 3.17 g	Szénhidrát: 82.65 g; Cukor: 1.02 g; Só: 2.75 g	Szénhidrát: 167.16 g; Cukor: 59.56 g; Só: 2.47 g
(05620) Ét. Glutén diéta	**Ebéd**	Burgonyakrémleves[12], Zöldborsófőzelék [12], Sült csirkecomb	Karfiolleves , Mediterrán csirke penne tésztával(9)	Zöldbableves, Húsgombóc [3], Paradicsom mártás[9], Főtt burgonya [12], Körte	Zellerkrémleves [9,12], Zöldfűszeres csirkemell , Jázmin rizs , Párolt ceruzabab	Húsos kelkáposztaleves[12], Tejbegríz diétás[1], kakaószórattal (1,5), Gyümölcs
		Energia: 635.44 Kcal / 2,656.14 Kj	Energia: 526.35 Kcal / 2,200.14 Kj	Energia: 727.34 Kcal / 3,040.28 Kj	Energia: 580.46 Kcal / 2,426.32 Kj	Energia: 781.45 Kcal / 3,266.46 Kj
		Fehérje: 37.05 g; Zsír: 21.96 g; T.Zsírsav: 3.06 g	Fehérje: 22.03 g; Zsír: 16.34 g; T.Zsírsav: 2.43 g	Fehérje: 22.25 g; Zsír: 26.29 g; T.Zsírsav: 6.48 g	Fehérje: 29.17 g; Zsír: 14.08 g; T.Zsírsav: 2.53 g	Fehérje: 17.31 g; Zsír: 16.96 g; T.Zsírsav: 4.42 g
		Szénhidrát: 70.63 g; Cukor: 9.84 g; Só: 2.57 g	Szénhidrát: 71.43 g; Cukor: 0.16 g; Só: 1.32 g	Szénhidrát: 98.39 g; Cukor: 12.99 g; Só: 3.17 g	Szénhidrát: 82.65 g; Cukor: 1.02 g; Só: 2.75 g	Szénhidrát: 138.00 g; Cukor: 59.56 g; Só: 2.07 g

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