



## Heti étlap 2026.05.04. - 2026.05.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00203) Kalóriaszegénység</b>	<b>Ebéd</b>	Kertészleves , Sertés aprópecs. , Párolt brokkolis bulgur[1]			Karatálbékremleves[12], Rakott brokkoli[1,6,(7)], Tk. kenyér[1, (2,3,5,6,7,8,9,10,11,12)]			Tárkonyos burgonyaleves [7,12], Tökfőzelék [1,7,15], Stefánia vagdalt[1,3, (2,5,6,7,8,9,10,11,12)], Tk. kenyér[1, (2,3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Alma			Almaleves[15], Sonkába csavart csirkemell(1,6,7), Gombafasírt[1,3]			Csirkés zöldborsóleves [1,7,15], Túróféljűt diab. [1,3,6,7,15,(5,8,11)], diab. gyümölcs öntettel[15,(12)], Gyümölcs		
		Energia: 592.88 Kcal / 2,478.24 KJ			Energia: 725.53 Kcal / 3,032.72 KJ			Energia: 613.81 Kcal / 2,565.73 KJ			Energia: 629.73 Kcal / 2,632.27 KJ			Energia: 738.83 Kcal / 3,088.31 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27.32 g	32.68 g	8.90 g	34.57 g	31.07 g	9.51 g	26.68 g	25.84 g	5.47 g	46.83 g	22.49 g	3.75 g	50.95 g	27.87 g	10.05 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
49.84 g 0.00 g 1.54 g			73.95 g 1.42 g 1.92 g			70.46 g 0.16 g 1.72 g			58.79 g 1.34 g 3.28 g			73.02 g 0.00 g 1.05 g				
<b>(05615) Ét. diabetes</b>	<b>Ebéd</b>	Kertészleves , Sertés aprópecsenye, Burgonyafőzelék[1,12], R. zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]			Karatálbékremleves[12], Bolognai spagetti másképp diab[1,4,15], Reszelt sajt [7]			Tárkonyos burgonyaleves [7,12], Stefánia vagdalt[1,3, (2,5,6,7,8,9,10,11,12)], Tökfőzelék [1,7,15], R. zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Alma			Almaleves[15], Sonkába csavart csirkemell(1,6,7), Petr. burgonya [12], Vegyes vágott[10,(12)]			Csirkés zöldborsóleves [1,7,15], Túróféljűt diab. [1,3,6,7,15,(5,8,11)], diab. gyümölcs öntettel[15,(12)], Gyümölcs		
		Energia: 631.08 Kcal / 2,637.91 KJ			Energia: 536.57 Kcal / 2,242.86 KJ			Energia: 618.61 Kcal / 2,585.79 KJ			Energia: 455.34 Kcal / 1,903.32 KJ			Energia: 690.69 Kcal / 2,887.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.57 g	33.08 g	8.66 g	28.23 g	18.04 g	5.25 g	26.40 g	25.84 g	5.39 g	29.34 g	8.99 g	2.01 g	47.12 g	25.75 g	9.60 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
62.81 g 0.20 g 2.34 g			65.51 g 1.26 g 2.79 g			72.86 g 0.03 g 1.97 g			62.46 g 1.34 g 1.62 g			68.73 g 0.00 g 0.96 g				
<b>(05618) Ét. tejmentes</b>	<b>Ebéd</b>	Kertészleves , Sertés aprópecsenye, Sárgaborsó főzelék [12], Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]			Karatálbékremleves[12], Bolognai spagetti másképp [1,4]			Tárkonyos burgonyaleves [12], Bácskai rizseshús , Csemege uborka[10,(12)]			Fahéjas almaleves , Sonkába csavart csirkemell(1,6,7), Petr. burgonya [12], Vegyes vágott[10,(12)]			Kukoricás csirkeraguleves [12,(9)], Fodros metélt[1], mákos szórattal, Gyümölcs		
		Energia: 847.89 Kcal / 3,544.18 KJ			Energia: 573.49 Kcal / 2,397.19 KJ			Energia: 708.16 Kcal / 2,960.11 KJ			Energia: 532.14 Kcal / 2,224.35 KJ			Energia: 893.13 Kcal / 3,733.28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		42.24 g	33.86 g	8.96 g	26.51 g	18.31 g	2.47 g	23.44 g	28.97 g	7.95 g	29.31 g	8.75 g	1.78 g	32.27 g	22.71 g	4.41 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
92.24 g 0.00 g 2.38 g			75.76 g 8.25 g 2.06 g			86.71 g 1.33 g 2.07 g			82.14 g 20.94 g 1.62 g			137.80 g 21.24 g 1.16 g				



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(05619) Ét. laktózmentes</b>	<b>Ebéd</b>	Kertészleves , Sertés aprópecsenye, Sárgaborsó főzelék [12], Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]			Karatálbékremleves[12], Bolognai spagetti másképp [1,4]			Tárkonyos burgonyaleves [12], Bácskai rizseshús , Csemege uborka[10,(12)]			Fahéjas almaleves , Sonkába csavart csirkemell(1,6,7), Petr. burgonya [12], Vegyes vágott[10,(12)]			Kukoricás csirkeraguleves [12,(9)], Fodros metélt[1], mákos szórattal, Gyümölcs		
		Energia: 847.89 Kcal / 3,544.18 Kj			Energia: 573.49 Kcal / 2,397.19 Kj			Energia: 708.16 Kcal / 2,960.11 Kj			Energia: 532.14 Kcal / 2,224.35 Kj			Energia: 893.13 Kcal / 3,733.28 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		42.24 g	33.86 g	8.96 g	26.51 g	18.31 g	2.47 g	23.44 g	28.97 g	7.95 g	29.31 g	8.75 g	1.78 g	32.27 g	22.71 g	4.41 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
92.24 g 0.00 g 2.38 g			75.76 g 8.25 g 2.06 g			86.71 g 1.33 g 2.07 g			82.14 g 20.94 g 1.62 g			137.80 g 21.24 g 1.16 g				
<b>(05620) Ét. Glutén diéta</b>	<b>Ebéd</b>	Kertészleves , Sertés aprópecsenye, Sárgaborsó főzelék [12]			Karatálbékremleves[12], Bolognai tészta másképp Glum.[4], Reszelt sajt [7]			Tárkonyos burgonyaleves [7,12], Bácskai rizseshús , Csemege uborka[10,(12)], Gyümölcs			Fahéjas almaleves , Sonkába csavart csirkemell(1,6,7), Petr. burgonya [12], Vegyes vágott[10,(12)]			Kukoricás csirkeraguleves [12,(9)], Gluténm. metélt, mákos szórattal, Gyümölcs		
		Energia: 709.11 Kcal / 2,964.08 Kj			Energia: 695.12 Kcal / 2,905.60 Kj			Energia: 764.11 Kcal / 3,193.98 Kj			Energia: 532.14 Kcal / 2,224.35 Kj			Energia: 903.01 Kcal / 3,774.58 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		37.98 g	33.43 g	8.75 g	26.29 g	24.67 g	6.31 g	24.20 g	30.65 g	8.57 g	29.31 g	8.75 g	1.78 g	25.77 g	21.82 g	4.63 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
63.08 g 0.00 g 1.98 g			89.50 g 8.25 g 2.50 g			95.51 g 1.33 g 2.08 g			82.14 g 20.94 g 1.62 g			147.80 g 21.24 g 1.29 g				
<b>(05632) Ét. Tojásmentes</b>	<b>Ebéd</b>	Kertészleves , Sertés aprópecsenye, Sárgaborsó főzelék [12], Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]			Karatálbékremleves[12], Bolognai spagetti másképp [1,4], Reszelt sajt [7]			Tárkonyos burgonyaleves [7,12], Bácskai rizseshús , Csemege uborka[10,(12)], Gyümölcs			Fahéjas almaleves , Sonkába csavart csirkemell(1,6,7), Petr. burgonya [12], Vegyes vágott[10,(12)]			Kukoricás csirkeraguleves [12,(9)], Fodros metélt[1], mákos szórattal, Gyümölcs		
		Energia: 847.89 Kcal / 3,544.18 Kj			Energia: 647.86 Kcal / 2,708.05 Kj			Energia: 764.11 Kcal / 3,193.98 Kj			Energia: 532.14 Kcal / 2,224.35 Kj			Energia: 893.13 Kcal / 3,733.28 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		42.24 g	33.86 g	8.96 g	32.05 g	23.93 g	6.04 g	24.20 g	30.65 g	8.57 g	29.31 g	8.75 g	1.78 g	32.27 g	22.71 g	4.41 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
92.24 g 0.00 g 2.38 g			76.08 g 8.25 g 2.55 g			95.51 g 1.33 g 2.08 g			82.14 g 20.94 g 1.62 g			137.80 g 21.24 g 1.16 g				

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

