Heti étlap 2026.10.05. - 2026.10.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05618) Ét. tejmentes	**Ebéd**	Zellerkrémleves [9,12], Pörkölt , Lencsefőzelék [10,12], Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]			Burgonyaleves[9,12], Kolozsvári rakott káposzta[1, (12)], Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]			Csontleves, cérnametélt[1], Parad zöldséges rizottó(9), Gyümölcs			Zöldborsó krémleves [12], Párolt csirkecombfilé, Hagymás törtburgonya[12], Csalamádé[10,(12)]			Alföldi leves[9,12], Káposztás kocka[1], Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Gyümölcs		
		Energia: 788.57 Kcal / 3,296.22 Kj			Energia: 739.52 Kcal / 3,091.19 Kj			Energia: 658.80 Kcal / 2,753.78 Kj			Energia: 559.08 Kcal / 2,336.95 Kj			Energia: 717.13 Kcal / 2,997.60 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		48.89 g	20.23 g	2.86 g	26.90 g	31.58 g	8.83 g	29.20 g	11.37 g	1.32 g	33.43 g	15.72 g	2.53 g	28.08 g	14.40 g	1.99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		100.88 g	3.26 g	2.38 g	85.53 g	0.40 g	3.74 g	108.23 g	2.00 g	1.89 g	69.14 g	1.30 g	2.99 g	116.73 g	7.70 g	2.97 g
(05619) Ét. laktózmentes	**Ebéd**	Zellerkrémleves [9,12], Pörkölt , Lencsefőzelék [10,12], Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]			Burgonyaleves[9,12], Kolozsvári rakott káposzta[1, (12)], Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]			Csontleves, cérnametélt[1], Parad zöldséges rizottó(9), Gyümölcs			Brokkolikrémleves [12], Párolt csirkecombfilé, Hagymás törtburgonya[12], Csalamádé[10,(12)]			Alföldi leves[9,12], Káposztás kocka[1], Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Gyümölcs		
		Energia: 807.37 Kcal / 3,374.81 Kj			Energia: 739.52 Kcal / 3,091.19 Kj			Energia: 658.80 Kcal / 2,753.78 Kj			Energia: 488.14 Kcal / 2,040.43 Kj			Energia: 717.13 Kcal / 2,997.60 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		49.65 g	20.31 g	2.87 g	26.90 g	31.58 g	8.83 g	29.20 g	11.37 g	1.32 g	30.84 g	12.79 g	2.22 g	28.08 g	14.40 g	1.99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		104.45 g	3.02 g	2.71 g	85.53 g	0.40 g	3.74 g	108.23 g	2.00 g	1.89 g	60.81 g	1.30 g	2.60 g	116.73 g	7.70 g	2.97 g
(05620) Ét. Glutén diéta	**Ebéd**	Zellerkrémleves [9,12], Lencsefőzelék [10,12], Pörkölt			Burgonyaleves[9,12], Kolozsvári rakott káposzta [1,7,(12)]			Csontleves , gluténm. kacsatészta, Parad zöldséges rizottó(9), Gyümölcs			Zöldborsó krémleves [12], Párolt csirkecombfilé, Hagymás törtburgonya[12], Csalamádé[10,(12)]			Alföldi leves[9,12], Káposztás tészta, Gyümölcs		
		Energia: 649.79 Kcal / 2,716.12 Kj			Energia: 647.22 Kcal / 2,705.38 Kj			Energia: 641.38 Kcal / 2,680.97 Kj			Energia: 574.57 Kcal / 2,401.70 Kj			Energia: 511.72 Kcal / 2,138.99 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		44.63 g	19.80 g	2.65 g	22.85 g	35.81 g	11.27 g	28.09 g	11.17 g	1.33 g	33.44 g	17.02 g	3.11 g	17.55 g	9.73 g	1.35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		71.72 g	3.26 g	1.98 g	56.47 g	0.00 g	3.17 g	105.41 g	2.00 g	2.64 g	70.12 g	1.85 g	3.20 g	86.14 g	3.21 g	2.56 g

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05645) Ét. gluténm laktóz	**Ebéd**	Zellerkrémleves [9,12], Lencsefőzelék [10,12], Pörkölt			Burgonyaleves[9,12], Kolozsvári rakott káposzta[1, (12)]			Csontleves , gluténm. kacsatészta, Parad zöldséges rizottó(9), Gyümölcs			Brokkolikrémleves [12], Párolt csirkecombfilé, Hagymás törtburgonya[12], Csalamádé[10,(12)]			Alföldi leves[9,12], Káposztás tészta, Gyümölcs		
		Energia: 649.79 Kcal / 2,716.12 Kj			Energia: 600.74 Kcal / 2,511.09 Kj			Energia: 641.38 Kcal / 2,680.97 Kj			Energia: 488.14 Kcal / 2,040.43 Kj			Energia: 511.72 Kcal / 2,138.99 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		44.63 g	19.80 g	2.65 g	22.64 g	31.15 g	8.62 g	28.09 g	11.17 g	1.33 g	30.84 g	12.79 g	2.22 g	17.55 g	9.73 g	1.35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		71.72 g	3.26 g	1.98 g	56.37 g	0.40 g	3.34 g	105.41 g	2.00 g	2.64 g	60.81 g	1.30 g	2.60 g	86.14 g	3.21 g	2.56 g
(05653) Ét. Mogyoró	**Ebéd**	Zellerkrémleves [9,12], Pörkölt , Lencsefőzelék [10,12], Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]			Burgonyaleves[9,12], Kolozsvári rakott káposzta [1,7,(12)], Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]			Csontleves, cérnametélt[1], Parad zöldséges rizottó(9), Gyümölcs			Zöldborsó krémleves [12], Párolt csirkecombfilé, Hagymás törtburgonya[12], Csalamádé[10,(12)]			Alföldi leves[9,12], Káposztás kocka[1], Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Gyümölcs		
		Energia: 788.57 Kcal / 3,296.22 Kj			Energia: 786.00 Kcal / 3,285.48 Kj			Energia: 658.80 Kcal / 2,753.78 Kj			Energia: 570.87 Kcal / 2,386.24 Kj			Energia: 717.13 Kcal / 2,997.60 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		48.89 g	20.23 g	2.86 g	27.11 g	36.24 g	11.48 g	29.20 g	11.37 g	1.32 g	33.57 g	16.10 g	3.00 g	28.08 g	14.40 g	1.99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		100.88 g	3.26 g	2.38 g	85.63 g	0.00 g	3.57 g	108.23 g	2.00 g	1.89 g	71.12 g	1.85 g	3.00 g	116.73 g	7.70 g	2.97 g

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