



## Heti étlap 2026.06.01. - 2026.06.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00108) Inzulin rezisztens 50gCH</b>	<b>Ebéd</b>	Karalábéleves, Burgonyafőzelék [1,7,12,15], Aprópecsenye, Tk. kenyér[1, (2,3,5,6,7,8,9,10,11,12)]			BrokkolikréMLEVES[6,12, (1,7)], Szárnyas rizses hús, Csalamádé(12)			Nyári zöldségLEVES[12], Paradicsomos káposzta [1,15], Húsgombóc [3], Tk. kenyér[1, (2,3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Alma			ParadicsomLEVES diab.[15], Reszelt sajt [7], Gyros csirkecombfilé , Vajas tört burgonya[12], Vegyes saláta *, Jogh.fokh.öntet [7,(1)]			Májgaluska LEVES, Durum fodros kockatészta[1], reszelt sajttal[7], Tejföl[7,(1)], Gyümölcs		
		Energia: 578.23 Kcal / 2,417.00 KJ			Energia: 381.75 Kcal / 1,595.72 KJ			Energia: 578.78 Kcal / 2,419.30 KJ			Energia: 543.66 Kcal / 2,272.50 KJ			Energia: 509.54 Kcal / 2,129.88 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		23.14 g	33.03 g	8.90 g	22.54 g	9.37 g	1.69 g	22.95 g	30.32 g	7.65 g	35.28 g	21.29 g	7.23 g	23.19 g	18.68 g	7.37 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50.14 g	0.10 g	1.36 g	51.29 g	0.13 g	1.66 g	59.69 g	0.10 g	3.26 g	51.26 g	0.00 g	2.98 g	60.55 g	0.00 g	2.41 g		
<b>(05619) Ét. laktózmentes</b>	<b>Ebéd</b>	KARALÁBÉLEVES, Burgonya főzelék [12], Aprópecsenye, Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]			Sárgaborsó kréMLEVES , metélt tésztával[1], Szárnyas rizses hús, Csalamádé(12)			Nyári zöldségLEVES[12], Paradicsomos káposzta[1], Húsgombóc [3], Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Alma			ParadicsomLEVES[1], betűtészta[1], Gyros csirkecombfilé , Tört burgonya[12], Vegyes saláta *			Májgaluska LEVES, Gránátos kocka[1,12], Csemege uborka[10,(12)], Gyümölcs		
		Energia: 779.16 Kcal / 3,256.89 KJ			Energia: 685.32 Kcal / 2,864.64 KJ			Energia: 763.29 Kcal / 3,190.55 KJ			Energia: 657.10 Kcal / 2,746.68 KJ			Energia: 660.87 Kcal / 2,762.44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		27.49 g	36.84 g	9.29 g	40.23 g	14.69 g	1.95 g	25.63 g	32.07 g	7.89 g	31.93 g	14.16 g	3.01 g	20.66 g	10.17 g	1.32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82.70 g	0.00 g	1.80 g	97.33 g	0.00 g	2.34 g	91.06 g	14.99 g	3.10 g	98.89 g	25.98 g	2.10 g	119.68 g	1.33 g	1.83 g		
<b>(05620) Ét. Glutén diéta</b>	<b>Ebéd</b>	KARALÁBÉLEVES, Tejfölös burgonya főzelék [7,12], Aprópecsenye			Sárgaborsó kréMLEVES , metélt tésztával, Szárnyas rizses hús, Csalamádé(12)			Nyári zöldségLEVES[12], Paradicsomos káposzta, Húsgombóc [3], Banános csoki[7,(5,6,8)]			ParadicsomLEVES[1], Gluténm. betűtészta, Gyros csirkecombfilé , Tört burgonya[12], Vegyes saláta *			Májgaluska LEVES, Gránátos kocka[12], Csemege uborka [10,(12)], Gyümölcs		
		Energia: 650.83 Kcal / 2,720.47 KJ			Energia: 683.10 Kcal / 2,855.36 KJ			Energia: 611.88 Kcal / 2,557.66 KJ			Energia: 651.08 Kcal / 2,721.51 KJ			Energia: 652.33 Kcal / 2,726.74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		23.41 g	37.61 g	9.70 g	39.71 g	14.70 g	1.97 g	21.07 g	33.19 g	8.90 g	31.35 g	14.15 g	3.03 g	14.71 g	9.68 g	1.32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53.14 g	0.00 g	1.41 g	97.20 g	0.00 g	2.35 g	55.68 g	0.00 g	2.67 g	97.93 g	25.98 g	2.06 g	123.88 g	1.33 g	2.42 g		



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(05623) Ét. tej-tojásmentes</b>	<b>Ebéd</b>	Karatábéleves, Burgonya főzelék [12], Aprópecsenye, Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]			Sárgaborsó krémleves , metélt tésztával[1], Szárnyas rizses hús, Csalamádé(12)			Nyári zöldségleves[12], Paradicsomos káposzta[1], Húsgombóc , Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Alma			Paradicsomleves[1], betűtésztával[1], Gyros csirkecombfilé , Tört burgonya[12], Vegyes saláta *			Májgaluska leves, Gránátos kocka[1,12], Csemege uborka[10,(12)], Gyümölcs		
		Energia: 779.16 Kcal / 3,256.89 KJ			Energia: 685.32 Kcal / 2,864.64 KJ			Energia: 668.57 Kcal / 2,794.62 KJ			Energia: 657.10 Kcal / 2,746.68 KJ			Energia: 660.87 Kcal / 2,762.44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		27.49 g	36.84 g	9.29 g	40.23 g	14.69 g	1.95 g	25.42 g	20.09 g	3.59 g	31.93 g	14.16 g	3.01 g	20.66 g	10.17 g	1.32 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
82.70 g 0.00 g 1.80 g			97.33 g 0.00 g 2.34 g			94.65 g 14.99 g 2.47 g			98.89 g 25.98 g 2.10 g			119.68 g 1.33 g 1.83 g				
<b>(05645) Ét. gluténm laktóz</b>	<b>Ebéd</b>	Karatábéleves, Burgonya főzelék [12], Aprópecsenye			Sárgaborsó krémleves , metélt tésztával, Szárnyas rizses hús, Csalamádé(12)			Nyári zöldségleves[12], Paradicsomos káposzta, Húsgombóc [3], Alma			Paradicsomleves[1], Gluténm. betűtészta, Gyros csirkecombfilé , Tört burgonya[12], Vegyes saláta *			Májgaluska leves, Gránátos kocka[12], Csemege uborka [10,(12)], Gyümölcs		
		Energia: 640.38 Kcal / 2,676.79 KJ			Energia: 683.10 Kcal / 2,855.36 KJ			Energia: 578.03 Kcal / 2,416.17 KJ			Energia: 651.08 Kcal / 2,721.51 KJ			Energia: 652.33 Kcal / 2,726.74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		23.23 g	36.41 g	9.08 g	39.71 g	14.70 g	1.97 g	21.15 g	31.67 g	7.70 g	31.35 g	14.15 g	3.03 g	14.71 g	9.68 g	1.32 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
53.54 g 0.00 g 1.40 g			97.20 g 0.00 g 2.35 g			50.48 g 0.00 g 2.68 g			97.93 g 25.98 g 2.06 g			123.88 g 1.33 g 2.42 g				
<b>(05653) Ét. Mogyoró</b>	<b>Ebéd</b>	Karatábéleves, Tejfölös burgonya főzelék [7,12], Aprópecsenye, Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)]			Sárgaborsó krémleves , metélt tésztával[1], Szárnyas rizses hús, Csalamádé(12)			Nyári zöldségleves[12], Paradicsomos káposzta[1], Húsgombóc [3], Zsemle[1, (3,5,6,7,8,9,10,11,12)], Alma			Paradicsomleves[1], betűtésztával[1], Gyros csirkecombfilé , Tört burgonya[12], Vegyes saláta *			Májgaluska leves, Gránátos kocka[1,12], Csemege uborka[10,(12)], Gyümölcs		
		Energia: 789.61 Kcal / 3,300.57 KJ			Energia: 685.32 Kcal / 2,864.64 KJ			Energia: 763.29 Kcal / 3,190.55 KJ			Energia: 657.10 Kcal / 2,746.68 KJ			Energia: 660.87 Kcal / 2,762.44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		27.67 g	38.04 g	9.91 g	40.23 g	14.69 g	1.95 g	25.63 g	32.07 g	7.89 g	31.93 g	14.16 g	3.01 g	20.66 g	10.17 g	1.32 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
82.30 g 0.00 g 1.81 g			97.33 g 0.00 g 2.34 g			91.06 g 14.99 g 3.10 g			98.89 g 25.98 g 2.10 g			119.68 g 1.33 g 1.83 g				

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

