

2025. Szeptember	Diabetikus														
	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	Almaleves cukormentesen, tejföllel Pirított csirkemáj Főtt burgonya Céklasaláta			Rizsleves Párolt csirkemell szelet Finomfőzelék			Zöldségleves Rakott kelkáposzta Alma			Karfiolleves Lecsós pulykaszelet Párolt barnarizs			Palócleves Tejbe rizs édesítővel		
	energia: 483 Kcal szénhidrát: 52,7 g	fehérje: 27,2 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 17,2 g / 4,1 g só: 1,6 g	energia: 549,2 Kcal szénhidrát: 51,1 g	fehérje: 41 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 19,4 g / 2,9 g só: 2,1 g	energia: 547 Kcal szénhidrát: 52,3 g	fehérje: 31,5 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 22,9 g / 5,5 g só: 1,5 g	energia: 464 Kcal szénhidrát: 52,0 g	fehérje: 28,9 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 15,2 g / 1,7 g só: 2,0 g	energia: 482 Kcal szénhidrát: 53,7 g	fehérje: 24,5 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 17,8 g / 4,9 g só: 1,0 g
	Allergének: glutén, tej Feltételezhető:			Allergének: glutén, tej, zeller Feltételezhető:			Allergének: glutén, tej, zeller Feltételezhető:			Allergének: glutén, zeller Feltételezhető:			Allergének: glutén, tojás, tej Feltételezhető:		
	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	Erőleves Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Párolt lilakáposzta			Tarhonyaleves Sertésvagdalt Tökfőzelék Alma			Zöldspárga leves Rostonsült harcsafilé Párolt köles Fokhagymamártás			Zöldborsóleves Szerpenyős burgonya virslivel Csemege uborka			Hagymaleves Borsos marhatokány Párolt rizs Ecetes almapaprika		
	energia: 584 Kcal szénhidrát: 52,1 g	fehérje: 35,4 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 25,2 g / 4,3 g só: 3,0 g	energia: 594 Kcal szénhidrát: 54,8 g	fehérje: 22 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 30,8 g / 7,6 g só: 1,7 g	energia: 586 Kcal szénhidrát: 52,9 g	fehérje: 28,7 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 28,3 g / 4,3 g só: 2,8 g	energia: 470 Kcal szénhidrát: 56 g	fehérje: 17 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 19 g / 4,7 g só: 1,5 g	energia: 567 Kcal szénhidrát: 54,8 g	fehérje: 28,8 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 25,4 g / 5,6 g só: 2,1 g
	Allergének: Feltételezhető:			Allergének: glutén, tojás, tej Feltételezhető:			Allergének: glutén, hal, tej Feltételezhető:			Allergének: glutén, szója, tej, zeller, mustár Feltételezhető:			Allergének: glutén, tej Feltételezhető: mustár, kén-dioxid, szulfit,;		
	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	Zöldségleves Bolognai durum spagetti			Édesburgonya krémleves Sült csirkemell Kukoricafőzelék			Brokkoli krémleves Tárkonyos csirkecomb ragu Párolt barnarizs Csalamádé			Csirkemájás zöldségleves Töltött paprika cukormentes paradicsommártással			Csontleves Pulykapörkölt Sárgaborsó főzelék Alma		
	energia: 490 Kcal szénhidrát: 55 g	fehérje: 29,3 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 16,6 g / 3,9 g só: 1,2 g	energia: 549 Kcal szénhidrát: 52,7 g	fehérje: 34,6 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 21,9 g / 4,9 g só: 2 g	energia: 580 Kcal szénhidrát: 53,8 g	fehérje: 34 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 24,8 g / 7,9 g só: 2 g	energia: 549 Kcal szénhidrát: 53,7 g	fehérje: 35,7 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 20,8 g / 4,2 g só: 1,4 g	energia: 622 Kcal szénhidrát: 52,9 g	fehérje: 42,2 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 26,2 g / 5,1 g só: 2,4 g
	Allergének: glutén, tej, zeller; Feltételezhető: tojás			Allergének: glutén, tej Feltételezhető:			Allergének: glutén, tojás, tej Feltételezhető: mustár, kén-dioxid, szulfít			Allergének: glutén, tojás, zeller; Feltételezhető:			Allergének: glutén, zeller Feltételezhető:		
	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	Paradicsomleves édesítővel Temesvári sertésborda Durumtészta köret			Lebbencsleves Párolt halfilé Csőbensült zöldségtál			Pulykaragu leves Gyümölcsrizs			Gombaleves Brassói feltét Pirított burgonya Uborkasaláta			Rántott leves Székelygulyás Graham kenyér Alma		
	energia: 551 Kcal szénhidrát: 54,1 g	fehérje: 26 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 25,2 g / 5,5 g só: 2,1 g	energia: 631,5 Kcal szénhidrát: 54,4 g	fehérje: 39,4 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 27,7 g / 6,9 g só: 2,6 g	energia: 525 Kcal szénhidrát: 53,5 g	fehérje: 24,5 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 23,2 g / 9,8 g só: 1 g	energia: 600 Kcal szénhidrát: 55 g	fehérje: 32,7 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 26,9 g / 5 g só: 2,8 g	energia: 674,5 Kcal szénhidrát: 54,9 g	fehérje: 36,3 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 33,8 g / 8,4 g só: 1,9 g
	Allergének: glutén, tojás, tej, zeller; Feltételezhető:			Allergének: glutén, tojás, tej, zeller, hal; Feltételezhető: ,			Allergének: glutén, tej, zeller Feltételezhető:			Allergének: glutén, zeller Feltételezhető:			Allergének: glutén, tej Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít		
Ebéd	Kelbimbó krémleves, Csirkemell rizottó barnarizzsel, Uborkasaláta édesítővel			Kertész leves Sertéspörkölt Burgonyafőzelék, majorannás-tejfölös			Csontleves tésztával, Töltött káposzta, pulykahúsból, barnarizzsel			Meggyleves, cukor nélkül, tejföllel Firenzei tonhalfilé Csőbensült cukkini			Zöldségleves Mustáros sertésszelet Galuska Graham-liszttel		
	energia: 442 Kcal szénhidrát: 50,7 g	fehérje: 27,8 g rost: 10,0 g	zsír / telített zs.: 13,9 g / 3,8 g só: 2,85 g	energia: 566 Kcal szénhidrát: 51,5 g	fehérje: 30 g rost: 8,5 g	zsír / telített zs.: 26 g / 5,9 g só: 2,4 g	energia: 522 Kcal szénhidrát: 51,5 g	fehérje: 27,5 g rost: 11,2 g	zsír / telített zs.: 22,6 g / 6,1 g só: 4,05 g	energia: 847 Kcal szénhidrát: 52,5 g	fehérje: 50,1 g rost: 6,7 g	zsír / telített zs.: 47,3 g / 16,3 g só: 3,5 g	energia: 613 Kcal szénhidrát: 52,3 g	fehérje: 34,1 g rost: 11,2 g	zsír / telített zs.: 29,3 g / 6,4 g só: 2,8 g
	Allergének: tej, laktóz			Allergének: glutén, tej, laktóz, zeller			Allergének: glutén, tojás, zeller			Allergének: glutén, tej, tojás, hal; szeszám; fruktóz			Allergének: glutén, tej, laktóz, tojás, mustár, zeller		

Készítette: Ésik Judit dietetikus