

2025.február

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Ebéd</b>	Zöldségleves 1 Zöldborsós pulykamáj Párolt köles	Karalábéleves, tejfölös, Graham- liszttel Gyömbéres rakott burgonya Vegetáriánus saláta cukormentes	Paradicsomleves édesítővel, Graham-liszttel Gombás csirkemell Párolt bulgur Almás sárgarépa-cék-saláta édesítővel	Reszeltészta leves, Graham-liszttel Zabpelyhes pulykahúsgombóc Sajtmártás zsírszegény sajttal Párolt mexikói vegetáriánus	Nyírségi gombócleves, csirkehúsból Mákos metélt, édesítővel
	energia: 488 Kcal szénhidrát: 51,3 g fehérje: 24,3 g rost: 6,9 g zsír / telített zs.: 19,8 g / 3,03 g só: 2,05 g	energia: 436 Kcal szénhidrát: 52,0 g fehérje: 29,7 g rost: 7,8 g zsír / telített zs.: 11,5 g / 5,5 g só: 1,5 g	energia: 479 Kcal szénhidrát: 51,9 g fehérje: 32,4 g rost: 11,7 g zsír / telített zs.: 16,5 g / 1,9 g só: 3,0 g	energia: 569 Kcal szénhidrát: 52,4 g fehérje: 32,8 g rost: 11,8 g zsír / telített zs.: 24,9 g / 6,3 g só: 2,6 g	energia: 502 Kcal szénhidrát: 51,4 g fehérje: 26,2 g rost: 5,8 g zsír / telített zs.: 20,8 g / 4,7 g só: 1,2 g
	Allergének: glutén, laktóz, zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén, tej, tojás, zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén, zeller, fruktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén, tej, laktóz, tojás, zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén, tej, tojás, zeller, fruktóz, mák Feltételezhető:

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Ebéd</b>	Kelbimbó krémleves, Csirkemell rizottó barnarizzsal, Uborkasaláta édesítővel	Kertész leves Sertéspörkölt Burgonyafőzelék, majorannás-tejfölös	Csontleves tésztával, Töltött káposzta, pulykahúsból, barnarizzsal	Meggyleves, cukor nélkül, tejföllel Firenzei tonhalfilé Csöbenschüttel	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 Feltételezhető:	Allergének: glutén, tej, laktóz, zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén, tojás, zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén, tej, tojás, hal; szeszám; fruktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén, tej, laktóz, tojás, mustár, zeller Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Ebéd</b>	Csirkeraagu leves Gránátos kocka durumtésztából Csemege uborka	Kukorica-krémleves Sült baromfivirslis Zöldborsófőzelék, Graham liszttel	Sertésragu leves Főtt tojás Sóskamártás, édesítővel Teljes kiőrlésű zsemle	Szilvaleves, cukormentesen Pulykamellpaprikás Gombás barnariz	Daragaluska leves Natúr halfilé, Graham liszttel Párolt kukorica Párolt bulgur Tiroli saláta édesítővel
	energia: 368 Kcal szénhidrát: 50,2 g fehérje: 18,4 g rost: 6 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,2 g só: 1,6 g	energia: 572 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 28,6 g rost: 10,1 g zsír / telített zs.: 27,7 g / 8,6 g só: 0,85 g	energia: 643 Kcal szénhidrát: 52,7 g fehérje: 31,9 g rost: 14 g zsír / telített zs.: 32,8 g / 8,2 g só: 2 g	energia: 545 Kcal szénhidrát: 50,8 g fehérje: 37,4 g rost: 7,8 g zsír / telített zs.: 20,5 g / 5,4 g só: 2,5 g	energia: 498 Kcal szénhidrát: 50,5 g fehérje: 31,2 g rost: 8,8 g zsír / telített zs.: 18,7 g / 2,3 g só: 2,2 g
	Allergének: glutén, zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén, tej, laktóz, szója Feltételezhető:	Allergének: glutén, tej, laktóz, tojás, szeszám; szója Feltételezhető:	Allergének: glutén, tej, fruktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén, tojás, zeller; hal Feltételezhető:

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Ebéd</b>	Karfiolkrémleves betét nélkül Sült csirkemell Petrezselymes burgonya Gyömbéres párolt vöröskáposzta	Csurgatott tojásleves Milánói durum makaróni, sovány marhahússal, sovány sajttal	Babgulyás, zöldséges, pulykamellből Sajtos pogácsa, margarinnal	Gyömbéres sárgarépa-leves Rakott zöldbab, sovány sertéshússal, barna rizzsel	Sütőtökkrémleves Paprikásburgonya baromfivirslivel, Kovászos uborka
	energia: 591 Kcal szénhidrát: 49,6 g fehérje: 40,2 g rost: 10,9 g zsír / telített zs.: 25,1 g / 5,5 g só: 3,35 g	energia: 472 Kcal szénhidrát: 50,2 g fehérje: 25,4 g rost: 3,3 g zsír / telített zs.: 18,6 g / 4,3 g só: 1,7 g	energia: 478 Kcal szénhidrát: 50,2 g fehérje: 26,7 g rost: 13,1 g zsír / telített zs.: 18,5 g / 5,7 g só: 1,4 g	energia: 511 Kcal szénhidrát: 50,5 g fehérje: 27,4 g rost: 10,8 g zsír / telített zs.: 21,5 g / 5,4 g só: 1,4 g	energia: 389 Kcal szénhidrát: 49,7 g fehérje: 13,7 g rost: 6,8 g zsír / telített zs.: 14,5 g / 2,8 g só: 1,4 g
	Allergének: glutén, tej Feltételezhető:	Allergének: glutén, tej, tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén, tej, tojás, zeller Feltételezhető:	Allergének: tej Feltételezhető:	Allergének: szója Feltételezhető:

Diabetes

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Készítette: Ésik Judit dietetikus