



Heti étlap 2024.10.21. - 2024.10.25.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
Ebéd	(00011) Reflux	Zöldségleves R, Sertés aprópecsenye R, Burgonya főzelék R	Köményleves R, Pulykacombragu zöldséggel o R, Párolt rizs R	Zöldborsólevespüré R, Bácskai rizseshús R	Kertészlevespüré R, Sertéssült R, Párolt rizs R, Almabefőtt diabetikus
		Energia: 427.51 Kcal / 1,786.99 Kj	Energia: 461.30 Kcal / 1,928.23 Kj	Energia: 520.42 Kcal / 2,175.36 Kj	Energia: 534.53 Kcal / 2,234.34 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		18.24 g 16.11 g 4.07 g	18.22 g 12.53 g 1.96 g	27.42 g 11.99 g 2.76 g	26.39 g 16.43 g 3.46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	50.87 g 0.38 g 1.47 g	68.32 g 0.32 g 1.32 g	74.89 g 0.43 g 1.04 g	69.47 g 2.62 g 1.47 g	
	(00100) Diab 40g CH ebéd	Zöldségleves CH, Sertés aprópecsenye CH, Burgonya főzelék CH	Paradicsom leves CH, Pulykacombragu mexikói zöldséggel CH, Bulgur CH	Zöldborsóleves CH, Tarhonyáshús CH	Legényfogó leves CH, Diósmetelt CH
		Energia: 377.50 Kcal / 1,577.95 Kj	Energia: 315.36 Kcal / 1,318.20 Kj	Energia: 373.24 Kcal / 1,560.14 Kj	Energia: 412.47 Kcal / 1,724.12 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
19.62 g 14.85 g 3.70 g		17.98 g 9.75 g 1.63 g	24.35 g 11.98 g 2.76 g	24.35 g 19.12 g 4.52 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
40.19 g 0.43 g 1.13 g	40.25 g 0.00 g 1.26 g	40.49 g 0.50 g 1.53 g	39.87 g 0.16 g 1.55 g		



Heti étlap 2024.10.21. - 2024.10.25.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00105) Diab 50g CH ebéd	Zöldségleves CH, Sertés aprópecsenye CH, Burgonya főzelék CH			Paradicsom leves CH, Pulykacombragu mexikói zöldséggel CH, Bulgur CH			Zöldborsóleves CH, Tarhonyáshús CH, Csemege uborka			Legényfogó leves CH, Diósmetélt CH		
		Energia: 466.33 Kcal / 1,949.26 Kj			Energia: 375.61 Kcal / 1,570.05 Kj			Energia: 443.02 Kcal / 1,851.82 Kj			Energia: 515.59 Kcal / 2,155.17 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24.11 g	18.19 g	4.67 g	19.75 g	11.37 g	1.82 g	27.75 g	13.67 g	2.94 g	30.44 g	23.90 g	5.65 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	50.09 g 0.43 g 1.33 g			50.43 g 0.00 g 1.53 g			50.58 g 0.66 g 3.88 g			49.84 g 0.20 g 1.94 g			
	(00153) Tejtojasmentes óvoda	Zöldségleves o LM-TM, Sertés aprópecsenye o LM-TM, Burgonya főzelék o LM-TM			Paradicsom leves o LM-TM, Pulykacombragu mexikói zöldséggel o LM-T, Bulgur o			Zöldborsóleves o LM-TM, Tarhonyáshús o LM-TM, Csemege uborka			Legényfogó leves o LM-TM, Diósmetélt o LM-TM		
		Energia: 467.83 Kcal / 1,955.53 Kj			Energia: 547.73 Kcal / 2,289.51 Kj			Energia: 530.37 Kcal / 2,216.95 Kj			Energia: 569.36 Kcal / 2,379.92 Kj		
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
19.17 g		20.92 g	3.37 g	22.20 g	19.99 g	2.81 g	21.54 g	19.61 g	3.36 g	17.59 g	23.60 g	4.91 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
49.48 g 0.46 g 1.10 g			72.60 g 6.99 g 1.45 g			65.47 g 3.00 g 2.01 g			70.15 g 9.99 g 0.85 g				
(00154) Tejtojasmentes iskola	Zöldségleves i LM-TM, Sertés aprópecsenye i LM-TM, Burgonya főzelék i LM-TM			Paradicsom leves i LM-TM, Pulykacombragu mexikói zöldséggel i LM-T, Bulgur i			Zöldborsóleves i LM-TM, Tarhonyáshús i LM-TM, Csemege uborka			Legényfogó leves i LM-TM, Diósmetélt i LM-TM			
	Energia: 586.54 Kcal / 2,451.74 Kj			Energia: 673.23 Kcal / 2,814.10 Kj			Energia: 673.48 Kcal / 2,815.15 Kj			Energia: 753.28 Kcal / 3,148.71 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	25.11 g	26.68 g	4.41 g	28.67 g	24.71 g	3.55 g	25.78 g	24.66 g	4.13 g	22.78 g	32.43 g	6.84 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
60.02 g 0.55 g 1.46 g			87.27 g 8.99 g 1.87 g			85.22 g 4.00 g 2.27 g			90.64 g 12.99 g 1.10 g				



Heti étlap 2024.10.21. - 2024.10.25.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
Ebéd					
	(00155) Gluténmentes óvoda	Zöldségleves o GM, Sertés aprópecsenye o GM, Burgonya főzelék o GM	Paradicsom leves o GM, Pulykacombragu mexikói zöldséggel o GM, Párolt rizs o	Zöldborsóleves o GM, Tarhonyáshús o GM, Csemege uborka	Legényfogó leves o GM, Diósmetélt o GM
		Energia: 459.96 Kcal / 1,922.63 Kj	Energia: 510.86 Kcal / 2,135.39 Kj	Energia: 508.30 Kcal / 2,124.69 Kj	Energia: 553.43 Kcal / 2,313.34 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		21.86 g 22.95 g 4.95 g	19.56 g 19.33 g 2.69 g	21.36 g 19.58 g 3.34 g	15.49 g 22.79 g 4.62 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		58.44 g 0.00 g 1.17 g	79.72 g 6.99 g 1.43 g	67.24 g 3.00 g 2.01 g	70.11 g 9.99 g 0.83 g
		Zöldségleves b LM-TM, Sertés aprópecsenye b LM-TM, Burgonya főzelék b LM-TM	Paradicsom leves b LM-TM, Pulykacombragu mexikói zöldséggel b LM-T, Bulgur b	Zöldborsóleves b LM-TM, Tarhonyáshús b LM-TM, Csemege uborka	Legényfogó leves b LM-TM, Diósmetélt b LM-TM
		Energia: 366.53 Kcal / 1,532.10 Kj	Energia: 430.42 Kcal / 1,799.16 Kj	Energia: 427.37 Kcal / 1,786.41 Kj	Energia: 448.57 Kcal / 1,875.02 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		15.11 g 16.44 g 2.66 g	17.97 g 14.71 g 2.11 g	17.90 g 14.79 g 2.63 g	13.43 g 18.27 g 3.74 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	38.58 g 0.37 g 0.76 g	58.95 g 5.00 g 1.04 g	54.46 g 2.50 g 1.78 g	56.39 g 7.50 g 0.60 g	
	Zöldségleves LM-TM-GM, Sertés aprópecsenye LM-TM-GM, Burgonya főzelék LM-TM-GM	Paradicsom leves LM-TM-GM, Pulykacombragu mexikói zöldséggel LM-TM-, Párolt rizs	Zöldborsóleves LM-TM-GM, Tarhonyáshús LM-TM-GM, Csemege uborka	Legényfogó leves LM-TM-GM, Diósmetélt LM-TM-GM	
	Energia: 535.04 Kcal / 2,236.47 Kj	Energia: 634.51 Kcal / 2,652.25 Kj	Energia: 644.05 Kcal / 2,692.13 Kj	Energia: 753.28 Kcal / 3,148.71 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	25.18 g 26.65 g 4.39 g	25.66 g 24.88 g 3.50 g	25.49 g 24.61 g 4.10 g	22.78 g 32.43 g 6.84 g	



Heti étlap 2024.10.21. - 2024.10.25.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	69.98 g	0.55 g	1.46 g	97.11 g	8.99 g	1.85 g	87.06 g	4.00 g	2.27 g	90.64 g	12.99 g	1.10 g
(00159) Gluténmentes iskola	Zöldségleves i GM, Sertés aprópecsenye i GM, Burgonya főzelék i GM			Paradicsom leves i GM, Pulykacombragu mexikói zöldséggel i GM, Párolt rizs			Zöldborsóleves i GM, Tarhonyáshús i GM, Csemege uborka			Legényfogó leves i GM, Diósmetélt i GM		
	Energia: 579.47 Kcal / 2,422.18 Kj			Energia: 634.51 Kcal / 2,652.25 Kj			Energia: 644.05 Kcal / 2,692.13 Kj			Energia: 753.28 Kcal / 3,148.71 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	28.59 g	29.35 g	6.44 g	25.66 g	24.88 g	3.50 g	25.49 g	24.61 g	4.10 g	22.78 g	32.43 g	6.84 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
71.26 g	0.00 g	1.56 g	97.11 g	8.99 g	1.85 g	87.06 g	4.00 g	2.27 g	90.64 g	12.99 g	1.10 g	
(00160) Mogyorómentes	Zöldségleves o, Sertés aprópecsenye o, Burgonya főzelék o			Paradicsom leves o, Pulykacombragu mexikói zöldséggel o, Bulgur o			Zöldborsóleves o, Tarhonyáshús o, Csemege uborka			Legényfogó leves o, Diósmetélt o		
	Energia: 504.05 Kcal / 2,106.93 Kj			Energia: 566.13 Kcal / 2,366.42 Kj			Energia: 558.98 Kcal / 2,336.54 Kj			Energia: 570.62 Kcal / 2,385.19 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	21.88 g	23.04 g	5.01 g	23.03 g	20.15 g	2.82 g	27.20 g	19.52 g	3.26 g	24.06 g	24.69 g	5.18 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50.77 g	0.43 g	1.24 g	75.97 g	7.31 g	1.71 g	66.23 g	0.59 g	3.27 g	62.22 g	7.15 g	2.03 g	
(00162) Paradicsom, dió, mogyorómentes	Zöldségleves i PM-DM-MM, Sertés aprópecsenye i PM-DM-MM, Burgonya főzelék i			Köményleves i, Pulykacombragu mexikói zöldséggel i, Bulgur i			Zöldborsóleves PM-DM-MM, Tarhonyáshús TM-SZM-PM, Csemege uborka			Kertészleves i, Sertéssült i, Párolt rizs i, Csemege uborka		
	Energia: 628.19 Kcal / 2,625.83 Kj			Energia: 602.43 Kcal / 2,518.16 Kj			Energia: 671.04 Kcal / 2,804.95 Kj			Energia: 598.00 Kcal / 2,499.64 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv



Heti étlap 2024.10.21. - 2024.10.25.

	28.32 g	29.38 g	6.51 g	27.13 g	24.41 g	3.53 g	25.65 g	24.63 g	4.13 g	27.05 g	22.96 g	4.19 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	60.79 g	0.00 g	1.54 g	71.95 g	0.00 g	1.41 g	84.82 g	4.00 g	2.27 g	69.92 g	0.00 g	2.62 g
(00163) Tej-glutén-fruktóz	Zöldségleves o LM-GM-FRSZ, Sertés aprópecsenye LM-GM-FRSZ, Burgonya főzelék o LM-GM-FRSZ			Köményleves LM-GM-FRSZ, Pulykacombragu zöldséggel o LM-GM-FRSZ, Párolt rizs o LM-GM-FRSZ			Csurgatott tojásleves o LM-GM-FRSZ, Tarhonyáshús LM-GM-FRSZ			Kertészleves o LM-GM-FRSZ, Sertéssült o LM-GM-FRSZ, Párolt rizs o LM-GM-FRSZ		
	Energia: 403.15 Kcal / 1,685.17 Kj			Energia: 404.06 Kcal / 1,688.97 Kj			Energia: 456.82 Kcal / 1,909.51 Kj			Energia: 433.65 Kcal / 1,812.66 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	17.59 g	20.75 g	3.34 g	17.08 g	15.21 g	2.24 g	17.66 g	20.46 g	3.65 g	19.43 g	17.30 g	3.16 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53.84 g	0.46 g	1.07 g	64.97 g	0.00 g	1.09 g	56.31 g	3.00 g	0.82 g	57.81 g	0.00 g	1.14 g	
(00164) Tej-,tojás-,olajos magv. mentes	Zöldségleves LM-TM-DM, Sertés aprópecsenye LM-TM-DM, Burgonya főzelék LM-TM-DM			Paradicsom leves LM-TM-DM, Pulykacombragu mexikói zöldséggel LM-TM-, Bulgur			Zöldborsóleves LM-TM-DM, Tarhonyáshús LM-TM-DM, Csemege uborka			Kertészleves LM-TM-DM, Sertéssült LM-TM-DM, Párolt rizs, Csemege uborka		
	Energia: 586.54 Kcal / 2,451.74 Kj			Energia: 673.23 Kcal / 2,814.10 Kj			Energia: 671.83 Kcal / 2,808.25 Kj			Energia: 554.92 Kcal / 2,319.57 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	25.11 g	26.68 g	4.41 g	28.67 g	24.71 g	3.55 g	25.70 g	24.60 g	4.13 g	22.75 g	20.39 g	3.51 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.02 g	0.55 g	1.46 g	87.27 g	8.99 g	1.87 g	85.02 g	4.00 g	2.27 g	69.28 g	0.00 g	2.48 g	
(00183) Pépes	Zöldséglevespüré, Sertés aprópecsenye P, Burgonya főzelékpüré			Paradicsom leves P, Pulykacombragu mexikói zöldséggel P			Zöldborsólevespüré, Sertés pörkölt darált, Burgonyapüré			Kertészleves P, Darált sertéssült, Sárgarépa-főzelékpüré P		
	Energia: 634.25 Kcal / 2,651.17 Kj			Energia: 377.47 Kcal / 1,577.82 Kj			Energia: 709.38 Kcal / 2,965.21 Kj			Energia: 482.88 Kcal / 2,018.44 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv



Heti étlap 2024.10.21. - 2024.10.25.

	28.65 g	29.39 g	6.48 g	20.18 g	17.29 g	2.66 g	34.56 g	26.49 g	5.52 g	29.47 g	21.42 g	4.63 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	61.92 g	0.54 g	1.62 g	34.66 g	9.42 g	1.51 g	87.81 g	0.43 g	1.78 g	42.02 g	6.42 g	1.93 g
(00250) Fehérjeszegény	Zöldségleves o Feh. szeg., Burgonya főzelék o Feh. szeg.			Paradicsom leves o Feh. szeg., Mexikói zöldséragu o Feh. szeg., Párolt rizs o			Zöldborsóleves o Feh. szeg., Tarhonya köret o Feh. szeg., Csemege uborka			Kertészleves o Feh. szeg., Sárgarépa főzelék o Feh. szeg.		
	Energia: 238.34 Kcal / 996.26 KJ			Energia: 276.68 Kcal / 1,156.52 KJ			Energia: 385.72 Kcal / 1,612.31 KJ			Energia: 231.09 Kcal / 965.96 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	6.70 g	7.85 g	0.88 g	6.73 g	9.99 g	1.16 g	6.47 g	10.81 g	1.17 g	5.91 g	10.33 g	1.15 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50.57 g	0.46 g	0.52 g	50.51 g	5.24 g	0.87 g	71.24 g	3.75 g	2.08 g	48.10 g	8.41 g	1.29 g	

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Étlapjaink a www.kozetkeztetes60.hu weboldalon is elérhetőek!

.....
Dietetikus