



Heti étlap 2024.10.28. - 2024.11.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
Ebéd	(00011) Reflux	Zöldségleves R, Pulyka aprópecsenye R, Zöldbabfőzelékpüré R	Csontleves R, Harcsapaprikás R, Tészta köret R	Zellerkrémleves R, Pulyka aprópecsenye R, Párolt rizs R	Köményleves R, Főtt sertéshús R, Burgonya féladag o, Almabefőtt diabetikus
		Energia: 345.22 Kcal / 1,443.02 Kj	Energia: 453.74 Kcal / 1,896.63 Kj	Energia: 493.44 Kcal / 2,062.58 Kj	Energia: 322.87 Kcal / 1,349.60 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		22.35 g 14.76 g 3.55 g	25.90 g 13.09 g 3.32 g	24.17 g 13.27 g 2.58 g	24.62 g 11.28 g 3.28 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	29.68 g 0.66 g 1.63 g	57.41 g 0.54 g 3.03 g	68.37 g 0.87 g 1.65 g	29.93 g 2.19 g 1.30 g	
	(00100) Diab 40g CH ebéd	Zöldségleves CH, Pulyka aprópecsenye CH, Zöldbabfőzelék CH	Csontleves CH, Harcsapaprikás CH, Tészta köret CH	Zellerkrémleves CH, Zöldborsós pulykaragu CH, Párolt rizs CH	Csurgatott tojásleves CH, Főtt sertéshús, Paradicsom mártás CH, Burgonya féladag CH
		Energia: 459.47 Kcal / 1,920.58 Kj	Energia: 366.65 Kcal / 1,532.60 Kj	Energia: 325.70 Kcal / 1,361.43 Kj	Energia: 395.80 Kcal / 1,654.44 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
31.10 g 18.65 g 4.15 g		22.78 g 12.80 g 3.21 g	15.38 g 11.45 g 1.91 g	24.85 g 14.85 g 3.49 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
40.43 g 0.98 g 1.68 g	39.41 g 0.32 g 2.24 g	39.59 g 0.41 g 1.03 g	39.99 g 0.00 g 2.10 g		



Heti étlap 2024.10.28. - 2024.11.01.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
Ebéd	(00105) Diab 50g CH ebéd	Zöldségleves CH, Pulyka aprópecsenye CH, Fejtett babfőzelék CH			Csontleves CH, Harcsapaprikás CH, Tészta köret CH			Zellerkrémleves CH, Levesgyöngy, Zöldborsós pulykaragu CH, Párolt rizs CH			Csurgatott tojásleves CH, Főtt sertéshús, Paradicsom mártás CH, Burgonya féladag CH		
		Energia: 440.92 Kcal / 1,843.05 KJ			Energia: 429.56 Kcal / 1,795.56 KJ			Energia: 400.74 Kcal / 1,675.09 KJ			Energia: 441.32 Kcal / 1,844.72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25.34 g	14.15 g	3.42 g	25.18 g	14.11 g	3.41 g	19.90 g	15.99 g	2.55 g	26.02 g	14.71 g	3.45 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	52.15 g	0.44 g	1.15 g	49.72 g	0.32 g	2.80 g	50.37 g	0.41 g	1.27 g	50.31 g	0.00 g	2.42 g	
	(00153) Tejtojásmentes óvoda	Zöldségleves o LM-TM, Pulyka aprópecsenye o LM-TM, Fejtett babfőzelék o LM-TM			Csontleves o LM-TM, Harcsapaprikás o LM-PM, Tészta köret o LM-TM			Zellerkrémleves o LM-TM, Zöldborsós pulykaragu o LM-TM, Párolt rizs o			Köményleves o LM-TM, Főtt sertéshús o, Paradicsom mártás o LM-TM, Burgonya féladag o		
		Energia: 479.35 Kcal / 2,003.68 KJ			Energia: 402.80 Kcal / 1,683.70 KJ			Energia: 517.93 Kcal / 2,164.95 KJ			Energia: 444.85 Kcal / 1,859.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24.89 g	20.33 g	2.89 g	15.38 g	10.64 g	1.51 g	20.42 g	17.66 g	2.48 g	23.48 g	16.57 g	3.53 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
48.54 g	2.72 g	1.17 g	60.20 g	3.18 g	1.23 g	68.34 g	0.46 g	1.16 g	49.53 g	6.99 g	1.81 g		
(00154) Tejtojásmentes iskola	Zöldségleves i LM-TM, Pulyka aprópecsenye i LM-TM, Fejtett babfőzelék i LM-TM			Csontleves i LM-TM, Harcsapaprikás i LM-TM, Tészta köret i LM-TM			Zellerkrémleves i LM-TM, Zöldborsós pulykaragu i LM-TM, Párolt rizs i			Köményleves i LM-TM, Főtt sertéshús i, Paradicsom mártás i LM-TM, Burgonya féladag i			
	Energia: 576.51 Kcal / 2,409.81 KJ			Energia: 491.71 Kcal / 2,055.35 KJ			Energia: 651.22 Kcal / 2,722.10 KJ			Energia: 544.65 Kcal / 2,276.64 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	29.20 g	25.08 g	3.53 g	19.77 g	13.32 g	1.94 g	26.74 g	23.43 g	3.32 g	28.86 g	21.12 g	4.45 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		






























Heti étlap 2024.10.28. - 2024.11.01.

	57.75 g	3.10 g	1.51 g	71.80 g	3.73 g	1.61 g	82.09 g	0.55 g	1.53 g	58.70 g	8.99 g	2.32 g
(00155) Gluténmentes óvoda	Zöldségleves o GM, Pulyka aprópecsenye o GM, Fejtett babfőzelék o GM			Csontleves o GM, Harcsapaprikás o GM, Tészta köret o GM			Zellerkrémleves o GM, Zöldborsós pulykaragu o GM, Párolt rizs o			Csurgatott tojásleves o GM, Főtt sertéshús o, Paradicsom mártás o GM, Burgonya féladag o		
	Energia: 396.09 Kcal / 1,655.66 KJ			Energia: 401.28 Kcal / 1,677.35 KJ			Energia: 473.02 Kcal / 1,977.22 KJ			Energia: 407.96 Kcal / 1,705.27 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	24.71 g	19.91 g	3.71 g	15.76 g	12.52 g	2.69 g	21.74 g	17.11 g	2.73 g	24.02 g	19.53 g	3.98 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47.13 g	1.80 g	1.14 g	60.24 g	3.00 g	1.23 g	72.83 g	0.00 g	1.20 g	52.42 g	6.99 g	1.85 g	
(00156) Tej-, tojásmentes bölcsi	Zöldségleves b LM-TM, Pulyka aprópecsenye b LM-TM, Zöldbabfőzelék b LM-TM			Csontleves b LM-TM, Harcsapaprikás b LM-TM, Tészta köret b LM-TM			Zellerkrémleves b LM-TM, Zöldborsós pulykaragu b LM-TM, Párolt rizs b			Köményleves b LM-TM, Főtt sertéshús b, Paradicsom mártás b, Burgonya féladag b		
	Energia: 290.00 Kcal / 1,212.20 KJ			Energia: 332.72 Kcal / 1,390.77 KJ			Energia: 417.54 Kcal / 1,745.32 KJ			Energia: 338.91 Kcal / 1,416.64 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	17.13 g	13.69 g	2.01 g	12.75 g	8.67 g	1.25 g	16.28 g	13.89 g	1.95 g	17.75 g	12.92 g	2.70 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23.96 g	0.18 g	0.79 g	49.96 g	2.64 g	0.87 g	56.05 g	0.46 g	0.80 g	37.23 g	5.00 g	1.29 g	
(00158) Tej-tojás-gluténmentes	Zöldségleves LM-TM-GM, Pulyka aprópecsenye LM-TM-GM, Fejtett babfőzelék i LM-TM-GM			Csontleves LM-TM-GM, Harcsapaprikás LM-TM-GM, Tészta köret LM-TM-GM			Zellerkrémleves LM-TM-GM, Zöldborsós pulykaragu LM-TM-GM, Párolt rizs			Köményleves LM-TM-GM, Főtt sertéshús, Paradicsom mártás LM-TM-GM, Burgonya féladag		
	Energia: 486.15 Kcal / 2,032.11 KJ			Energia: 462.28 Kcal / 1,932.33 KJ			Energia: 625.93 Kcal / 2,616.39 KJ			Energia: 452.68 Kcal / 1,892.20 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	28.46 g	23.10 g	3.25 g	19.33 g	13.26 g	1.91 g	26.43 g	27.09 g	3.70 g	27.64 g	20.96 g	4.37 g



Heti étlap 2024.10.28. - 2024.11.01.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	62.34 g	3.10 g	1.51 g	72.05 g	3.73 g	1.61 g	88.94 g	0.55 g	1.53 g	61.07 g	8.99 g	2.33 g
				 								
(00159) Gluténmentes iskola	Zöldségleves i GM, Pulyka aprópecsenye i GM, Fejtett babfőzelék i GM			Csontleves i GM, Harcsapaprikás i GM, Tészta köret i GM			Zellerkrémleves i GM, Zöldborsós pulykaragu i GM, Párolt rizs			Csurgatott tojásleves i GM, Főtt sertéshús i , Paradicsom mártás i GM, Burgonya féladag i		
	Energia: 457.44 Kcal / 1,912.10 Kj			Energia: 523.78 Kcal / 2,189.40 Kj			Energia: 625.01 Kcal / 2,612.54 Kj			Energia: 501.74 Kcal / 2,097.27 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	28.89 g	22.74 g	4.32 g	22.22 g	15.84 g	3.40 g	28.31 g	26.49 g	4.04 g	29.42 g	25.23 g	5.06 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55.30 g	2.00 g	1.47 g	78.30 g	3.50 g	1.75 g	88.16 g	0.00 g	1.58 g	61.87 g	8.99 g	2.37 g	
					  	 				 		
(00160) Magyoro mentes	Zöldségleves o, Pulyka aprópecsenye o, Fejtett babfőzelék o			Csontleves o, Harcsapaprikás o, Tészta köret o			Zellerkrémleves o, Zöldborsós pulykaragu o, Párolt rizs o			Csurgatott tojásleves o, Főtt sertéshús o, Paradicsom mártás o, Burgonya féladag o		
	Energia: 486.24 Kcal / 2,032.48 Kj			Energia: 408.70 Kcal / 1,708.37 Kj			Energia: 533.49 Kcal / 2,229.99 Kj			Energia: 505.07 Kcal / 2,111.19 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	27.26 g	20.89 g	4.25 g	21.88 g	13.46 g	2.96 g	22.14 g	18.52 g	3.14 g	26.87 g	21.35 g	4.49 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
46.38 g	2.39 g	1.30 g	49.25 g	0.43 g	2.35 g	68.54 g	0.72 g	1.29 g	50.34 g	6.99 g	1.89 g	
	   				   	   				  		
(00162) Paradicsom, dió,	Zöldségleves i PM-DM-MM, Pulyka aprópecsenye PM-DM-MM, Fejtett babfőzelék i			Csontleves i, Harcsapaprikás i, Tészta köret i			Zellerkrémleves i, Zöldborsós pulykaragu PM-DM-MM, Párolt rizs i			Csurgatott tojásleves i, Főtt sertéshús i, Burgonya féladag, Almabefőtt diabetikus		
	Energia: 575.86 Kcal / 2,407.09 Kj			Energia: 514.84 Kcal / 2,152.03 Kj			Energia: 647.56 Kcal / 2,706.80 Kj			Energia: 433.14 Kcal / 1,810.53 Kj		



Heti étlap 2024.10.28. - 2024.11.01.

mogyorómentes	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	31.62 g	25.69 g	5.16 g	20.55 g	15.70 g	3.42 g	28.50 g	22.81 g	3.66 g	29.46 g	19.85 g	4.81 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
53.48 g	2.00 g	1.52 g	71.15 g	3.50 g	1.62 g	80.81 g	0.00 g	1.55 g	33.22 g	2.19 g	1.52 g	
(00163) Tej-glutén-fruktóz	Köményleves LM-GM-FRSZ, Pulyka aprópecsenye o LM-GM-FRSZ, Fejtett babfőzelék i TM-GM-FM			Csontleves o LM-GM-FRSZ, Harcsapaprikás i LM-GM-FRM, Tészta köret o LM-GM-FRSZ			Zellerkrémleves o LM-GM-FRSZ, Pulyka aprópecsenye o LM-GM-FRSZ, Párolt rizs o LM-GM-FRSZ			Csurgatott tojásleves o LM-GM-FRSZ, Főtt sertéshús o, Főtt burgonya o		
	Energia: 416.32 Kcal / 1,740.22 Kj			Energia: 392.99 Kcal / 1,642.70 Kj			Energia: 475.73 Kcal / 1,988.55 Kj			Energia: 341.40 Kcal / 1,427.05 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	22.58 g	22.41 g	3.11 g	17.35 g	11.99 g	1.78 g	19.05 g	20.56 g	2.89 g	22.73 g	13.67 g	3.31 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.32 g	3.10 g	1.19 g	59.88 g	3.23 g	1.33 g	63.29 g	0.46 g	1.15 g	37.91 g	0.00 g	1.30 g	
(00164) Tej-,tojás-,olajos magv. mentes	Zöldségleves LM-TM-DM, Pulyka aprópecsenye LM-TM-DM, Fejtett babfőzelék i LM-TM-DM			Csontleves LM-TM-DM, Harcsapaprikás LM-TM-DM, Tészta köret LM-TM-DM			Zellerkrémleves LM-TM-DM, Zöldborsós pulykaragu LM-TM-DM, Párolt rizs			Rántottleves LM-TM-DM, Főtt sertéshús, Paradicsom mártás LM-TM-DM, Burgonya féladag		
	Energia: 559.72 Kcal / 2,339.63 Kj			Energia: 454.77 Kcal / 1,900.94 Kj			Energia: 651.22 Kcal / 2,722.10 Kj			Energia: 543.99 Kcal / 2,273.88 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	29.20 g	23.22 g	3.31 g	16.24 g	11.83 g	1.65 g	26.74 g	23.43 g	3.32 g	28.82 g	21.10 g	4.45 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.75 g	3.10 g	1.51 g	69.45 g	3.68 g	1.46 g	82.09 g	0.55 g	1.53 g	58.62 g	8.99 g	2.32 g	
Zöldséglevespüré, Pulyka aprópecsenye P, Zöldbabfőzelékpüré P			Csontleves P, Rostonhal darált P, Tökfőzelékpüré			Zellerkrémleves P, Zöldborsós pulykaragu P			Csurgatott tojásleves P, Főtt darált sertéshús, Paradicsom mártás			



Heti étlap 2024.10.28. - 2024.11.01.

(00183) Pépes	Energia: 490.40 Kcal / 2,049.87 Kj			Energia: 335.44 Kcal / 1,402.14 Kj			Energia: 358.72 Kcal / 1,499.45 Kj			Energia: 490.57 Kcal / 2,050.58 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	28.74 g	22.72 g	4.96 g	30.70 g	16.81 g	4.25 g	23.16 g	16.83 g	3.23 g	27.89 g	25.17 g	5.12 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	41.40 g	0.98 g	1.71 g	38.16 g	0.54 g	1.67 g	27.75 g	0.87 g	1.29 g	37.51 g	8.99 g	1.96 g
(00250) Fehérjeszegény	Zöldségleves o Feh. szeg., Zöldbabfőzelék o Feh. szeg.			Csontleves o Feh. szeg., Tészta köret o Feh. szeg.			Zellerkrémleves o Feh. szeg, Zöldborsóragu Feh. szeg., Párolt rizs o			Köményleves o Feh. szeg., Paradicsom mártás o Feh. szeg., Burgonya féladag o		
	Energia: 139.47 Kcal / 582.98 Kj			Energia: 416.94 Kcal / 1,742.81 Kj			Energia: 245.72 Kcal / 1,027.11 Kj			Energia: 267.31 Kcal / 1,117.36 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	6.01 g	6.63 g	0.72 g	6.07 g	8.98 g	0.96 g	6.17 g	10.41 g	1.17 g	6.36 g	10.01 g	1.16 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23.38 g	0.17 g	0.50 g	76.29 g	4.50 g	0.94 g	43.13 g	0.35 g	0.70 g	56.42 g	6.99 g	1.44 g	

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

.....
Dietetikus