















































Heti étlap 2026.04.13. - 2026.04.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00100) Diab 40g CH ebéd	Zöldségleves CH[1, (3,7,9,10)], Pulyka aprópecsenye CH (1,3,7,9,10), Zöldbabfőzelék CH[1,7, (3,9,10)]	Csontleves CH[9, (1,3,7,10)], Harcsapaprikás CH[1,4,7], Tészta köret CH[1]	KarfiolkréMLEves CH[1,7, (3,9,10)], Zöldborsós pulykaragu CH[1], Párolt rizs CH	Csurgatott tojásleves CH [1,3], Főtt sertéshús, Paradicsom mártás CH [1,9,15], Burgonya féladag CH	Hamis gulyásleves CH, Sült csirkecomb CH (1,3,9), Párolt rizs CH
		Energia: 459.47 Kcal / 1,920.58 KJ	Energia: 366.65 Kcal / 1,532.60 KJ	Energia: 351.44 Kcal / 1,469.02 KJ	Energia: 395.80 Kcal / 1,654.44 KJ	Energia: 436.02 Kcal / 1,822.56 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	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	17.22 g 13.12 g 2.68 g	24.85 g 14.85 g 3.49 g	31.93 g 16.28 g 2.83 g
		Szénhidrát Cukor Só	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	40.47 g 0.12 g 0.92 g	39.99 g 0.00 g 2.10 g	40.02 g 0.43 g 1.30 g	
	(00105) Diab 50g CH ebéd	Zöldségleves CH[1, (3,7,9,10)], Pulyka aprópecsenye CH (1,3,7,9,10), Fejtett babfőzelék CH[1,7,15]	Csontleves CH[9, (1,3,7,10)], Harcsapaprikás CH[1,4,7], Tészta köret CH[1]	KarfiolkréMLEves CH[1,7, (3,9,10)], Levesgyöngy [1,3,7], Zöldborsós pulykaragu CH[1], Párolt rizs CH	Csurgatott tojásleves CH [1,3], Főtt sertéshús, Paradicsom mártás CH [1,9,15], Burgonya féladag CH	Hamis gulyásleves CH, Sült csirkecomb CH (1,3,9), Párolt rizs CH, Csemege uborka[10]
		Energia: 458.32 Kcal / 1,915.78 KJ	Energia: 429.56 Kcal / 1,795.56 KJ	Energia: 429.35 Kcal / 1,794.68 KJ	Energia: 441.32 Kcal / 1,844.72 KJ	Energia: 545.17 Kcal / 2,278.81 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
28.03 g 15.62 g 3.50 g		25.18 g 14.11 g 3.41 g	22.25 g 17.75 g 3.36 g	26.02 g 14.71 g 3.45 g	40.12 g 20.23 g 3.53 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
50.46 g 0.70 g 1.41 g	49.72 g 0.32 g 2.80 g	51.25 g 0.12 g 1.16 g	50.31 g 0.00 g 2.42 g	50.12 g 0.54 g 3.04 g		

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00153) Tejtojásmentes óvoda	Zöldséglevés o LM-TM [1], Pulyka aprópecsenye o LM-TM, Fejtett babfőzelék o LM-TM[1]	Csontlevés o LM-TM[9], Harcsapaprikás o LM-PM [1,4], Tészta köret o LM-TM	Karfiolkrémlevés o LM-TM[1], Zöldborsós pulykaragu o LM-TM[1], Párolt rizs o	Köményleves o LM-TM [1], Főtt sertéshús o, Paradicsom mártás o LM-TM[1,9], Burgonya féladag o	Hamis gulyáslevés o LM-TM, Sült csirkecomb o LM-TM, Párolt rizs o, Csemege uborka[10]
		Energia: 479.35 Kcal / 2,003.68 KJ	Energia: 402.80 Kcal / 1,683.70 KJ	Energia: 573.71 Kcal / 2,398.11 KJ	Energia: 444.85 Kcal / 1,859.47 KJ	Energia: 627.76 Kcal / 2,624.04 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		24.89 g 20.33 g 2.89 g	15.38 g 10.64 g 1.51 g	24.06 g 19.92 g 2.86 g	23.48 g 16.57 g 3.53 g	35.02 g 24.95 g 3.78 g
	Szénhidrát Cukor Só	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	73.78 g 0.74 g 1.12 g	49.53 g 6.99 g 1.81 g	64.74 g 0.00 g 2.43 g	
		  		 		
	(00154) Tejtojásmentes iskola	Zöldséglevés i LM-TM[1], Pulyka aprópecsenye i LM-TM, Fejtett babfőzelék i LM-TM[1]	Csontlevés i LM-TM[9], Harcsapaprikás i LM-TM [1,4], Tészta köret i LM-TM	Karfiolkrémlevés i LM-TM [1], Zöldborsós pulykaragu i LM-TM[1], Párolt rizs i	Köményleves i LM-TM[1], Főtt sertéshús i, Paradicsom mártás i LM-TM[1,9], Burgonya féladag i	Hamis gulyáslevés i LM-TM, Sült csirkecomb i LM-TM, Párolt rizs i, Csemege uborka[10]
		Energia: 588.01 Kcal / 2,457.88 KJ	Energia: 491.71 Kcal / 2,055.35 KJ	Energia: 713.08 Kcal / 2,980.67 KJ	Energia: 544.65 Kcal / 2,276.64 KJ	Energia: 755.87 Kcal / 3,159.54 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
31.25 g 25.44 g 3.66 g		19.77 g 13.32 g 1.94 g	30.55 g 26.01 g 3.77 g	28.86 g 21.12 g 4.45 g	42.56 g 31.26 g 4.71 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
57.75 g 3.10 g 1.53 g	71.80 g 3.73 g 1.61 g	88.26 g 0.92 g 1.48 g	58.70 g 8.99 g 2.32 g	74.86 g 0.00 g 2.80 g		
	  		 			
(00155) Gluténmentes óvoda	Zöldséglevés o GM, Pulyka aprópecsenye o GM, Fejtett babfőzelék o GM[7]	Csontlevés o GM[9], Harcsapaprikás o GM [4,7], Tészta köret o GM	Karfiolkrémlevés o GM [7], Zöldborsós pulykaragu o GM, Párolt rizs o	Csurgatott tojáslés o GM[3], Főtt sertéshús o, Paradicsom mártás o GM [9], Burgonya féladag o	Hamis gulyáslevés o GM, Sült csirkecomb o GM, Párolt rizs o, Csemege uborka[10]	
	Energia: 396.09 Kcal / 1,655.66 KJ	Energia: 401.28 Kcal / 1,677.35 KJ	Energia: 518.96 Kcal / 2,169.25 KJ	Energia: 407.96 Kcal / 1,705.27 KJ	Energia: 627.86 Kcal / 2,624.45 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	24.71 g 19.91 g 3.71 g	15.76 g 12.52 g 2.69 g	24.03 g 21.86 g 4.30 g	24.02 g 19.53 g 3.98 g	35.02 g 24.96 g 3.78 g	
Szénhidrát Cukor Só	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	74.05 g 0.28 g 1.12 g	52.42 g 6.99 g 1.85 g	64.76 g 0.00 g 2.43 g		
	  		 			

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00156) Tej-, tojásmentes bölcsi	Zöldségleves b LM-TM [1], Pulyka aprópecsenye b LM-TM, Zöldbabfőzelék b LM-TM[1]	Csontleves b LM-TM[9], Harcsapaprikás b LM-TM [1,4], Tészta köret b LM-TM	Karfiolkrémleves b LM-TM[1], Zöldborsós pulykaragu b LM-TM[1], Párolt rizs b	Köményleves b LM-TM [1], Főtt sertéshús b, Paradicsom mártás b[1,9], Burgonya féladag b	Hamis gulyásleves b LM-TM, Sült csirkecomb b LM-TM, Párolt rizs b, Csemege uborka[10]
		Energia: 290.00 Kcal / 1,212.20 KJ	Energia: 332.72 Kcal / 1,390.77 KJ	Energia: 455.35 Kcal / 1,903.36 KJ	Energia: 338.91 Kcal / 1,416.64 KJ	Energia: 505.21 Kcal / 2,111.78 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		17.13 g 13.69 g 2.01 g	12.75 g 8.67 g 1.25 g	19.63 g 15.17 g 2.23 g	17.75 g 12.92 g 2.70 g	29.38 g 19.17 g 2.97 g
	Szénhidrát Cukor Só	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	59.48 g 0.55 g 0.78 g	37.23 g 5.00 g 1.29 g	52.97 g 0.00 g 2.08 g	
		  		 		
	(00158) Tej-tojás-gluténmentes	Zöldségleves LM-TM-GM, Pulyka aprópecsenye LM-TM-GM, Fejtett babfőzelék i LM-TM-GM	Csontleves LM-TM-GM [9], Harcsapaprikás LM-TM-GM[4], Tészta köret LM-TM-GM	Karfiolkrémleves LM-TM-GM, Zöldborsós pulykaragu LM-TM-GM, Párolt rizs	Köményleves LM-TM-GM, Főtt sertéshús, Paradicsom mártás LM-TM-GM[9], Burgonya féladag	Hamis gulyásleves LM-TM-GM, Sült csirkecomb LM-TM-GM, Párolt rizs, Csemege uborka[10]
		Energia: 497.66 Kcal / 2,080.22 KJ	Energia: 462.28 Kcal / 1,932.33 KJ	Energia: 639.51 Kcal / 2,673.15 KJ	Energia: 452.68 Kcal / 1,892.20 KJ	Energia: 755.87 Kcal / 3,159.54 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		30.51 g 23.46 g 3.39 g	19.33 g 13.26 g 1.91 g	29.88 g 25.91 g 3.71 g	27.64 g 20.96 g 4.37 g	42.56 g 31.26 g 4.71 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
62.34 g 3.10 g 1.53 g	72.05 g 3.73 g 1.61 g	93.65 g 0.92 g 1.48 g	61.07 g 8.99 g 2.33 g	74.86 g 0.00 g 2.80 g		
	 					
(00159) Gluténmentes iskola	Zöldségleves i GM, Pulyka aprópecsenye i GM, Fejtett babfőzelék i GM[7]	Csontleves i GM[9], Harcsapaprikás i GM[4,7], Tészta köret i GM	Karfiolkrémleves i GM[7], Zöldborsós pulykaragu i GM, Párolt rizs	Csurgatott tojásleves i GM[3], Főtt sertéshús i , Paradicsom mártás i GM [9], Burgonya féladag i	Hamis gulyásleves i GM, Sült csirkecomb i GM, Párolt rizs, Csemege uborka[10]	
	Energia: 468.95 Kcal / 1,960.21 KJ	Energia: 523.78 Kcal / 2,189.40 KJ	Energia: 645.95 Kcal / 2,700.07 KJ	Energia: 501.74 Kcal / 2,097.27 KJ	Energia: 755.87 Kcal / 3,159.54 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	30.94 g 23.10 g 4.46 g	22.22 g 15.84 g 3.40 g	30.51 g 28.56 g 5.60 g	29.42 g 25.23 g 5.06 g	42.56 g 31.26 g 4.71 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
55.30 g 2.00 g 1.49 g	78.30 g 3.50 g 1.75 g	88.42 g 0.37 g 1.49 g	61.87 g 8.99 g 2.37 g	74.86 g 0.00 g 2.80 g		
	  		 			

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00168) Tej, tojás, borsó, bab, kukorica	Zöldségleves i LM-TM-BM-KM[1], Pulyka aprópecsenye i LM-TM, Burgonyapüré i LM-TM	Csontleves i LM-TM[9], Harcsapaprikás i LM-TM [1,4], Tészta köret i[1]	Karfiolkrémleves i LM-TM [1], Pulyka aprópecsenye i LM-TM, Párolt rizs i	Köményleves i LM-TM[1], Főtt sertéshús i, Paradicsom mártás i LM-TM[1,9], Burgonya féladag i	Hamis gulyásleves i LM-TM, Sült csirkecomb i LM-TM, Párolt rizs i, Csemege uborka[10]
		Energia: 552.59 Kcal / 2,309.83 KJ	Energia: 474.46 Kcal / 1,983.24 KJ	Energia: 642.98 Kcal / 2,687.66 KJ	Energia: 544.65 Kcal / 2,276.64 KJ	Energia: 755.87 Kcal / 3,159.54 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28.50 g 15.02 g 2.44 g	26.53 g 14.39 g 2.23 g	26.24 g 25.73 g 3.73 g	28.86 g 21.12 g 4.45 g	42.56 g 31.26 g 4.71 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	74.43 g 0.00 g 1.65 g	59.13 g 0.23 g 2.86 g	75.88 g 0.92 g 1.47 g	58.70 g 8.99 g 2.32 g	74.86 g 0.00 g 2.80 g	
	(00183) Pépes	Zöldséglevespüré[1, (3,7,9,10)], Pulyka aprópecsenye P (1,3,7,9,10), Zöldbabfőzelékpüré P[1,7, (3,9,10)]	Csontleves P[9, (1,3,7,10)], Rostonhal darált P[4], Tökfőzelékpüré[1,7]	Karfiolkrémleves P[1,7, (3,9,10)], Zöldborsós pulykaragu P[1]	Csurgatott tojásleves P [1,3], Főtt darált sertéshús, Paradicsom mártás[1,9]	Hamis gulyásleves P (1,3,7,9,10), Sült csirkecomb darált(1,3,9), Karfiolfőzelékpüré P[1,7]
		Energia: 501.90 Kcal / 2,097.94 KJ	Energia: 335.44 Kcal / 1,402.14 KJ	Energia: 409.67 Kcal / 1,712.42 KJ	Energia: 490.57 Kcal / 2,050.58 KJ	Energia: 656.44 Kcal / 2,743.92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		30.79 g 23.08 g 5.09 g	30.70 g 16.81 g 4.25 g	25.58 g 21.03 g 4.78 g	27.89 g 25.17 g 5.12 g	45.39 g 33.20 g 5.53 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
41.40 g 0.98 g 1.73 g	38.16 g 0.54 g 1.67 g	28.70 g 0.58 g 1.11 g	37.51 g 8.99 g 1.96 g	43.23 g 0.76 g 1.69 g		
(00250) Fehérjeszegény	Zöldségleves Feh. szeg., Zöldbabfőzelék Feh. szeg.	Csontleves Feh. szeg.[9], Tészta köret Feh. szeg.	Karfiolkrémleves o Feh. szeg., Zöldborsóragu Feh. szeg., Párolt rizs	Köményleves Feh. szeg., Paradicsom mártás Feh. szeg.[9], Burgonya féladag o	Hamis gulyásleves o LM-TM, Karfiolfőzelék Feh. szeg.	
	Energia: 139.47 Kcal / 582.98 KJ	Energia: 416.94 Kcal / 1,742.81 KJ	Energia: 245.78 Kcal / 1,027.36 KJ	Energia: 267.31 Kcal / 1,117.36 KJ	Energia: 237.53 Kcal / 992.88 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	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	6.32 g 10.37 g 1.19 g	6.36 g 10.01 g 1.16 g	6.81 g 12.62 g 1.41 g	
Szénhidrát Cukor Só	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	43.98 g 0.56 g 0.57 g	56.42 g 6.99 g 1.44 g	35.03 g 0.55 g 0.69 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!  
Étlapjaink a [www.kozetkeztetes60.hu](http://www.kozetkeztetes60.hu) weboldalon is elérhetőek!

.....  
Dietetikus