



Heti étlap 2021.07.26. - 2021.07.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00153) Tej- tojásmentes óvoda	Zöldséges karalábéleves o LM-TM, Fokhagymás pulykasült o, Zöldbabfőzelék o LM-TM			Karfiolkrémleves o LM-TM, Tarhonyáshús o LM-TM, Csemege uborka			Zöldborsóleves o LM-TM, Halpaprikás o LM-TM, Tészta köret o LM-TM			Reszelttészta leves o LM-TM, Gombás csirkemellragu o LM-TM, Párolt rizs o			Pulykaraguleves o LM-TM, Gránátos kocka o LM-TM		
		Energia: 389.28 Kcal / 1,627.19 Kj			Energia: 485.98 Kcal / 2,031.40 Kj			Energia: 470.94 Kcal / 1,968.53 Kj			Energia: 497.82 Kcal / 2,080.89 Kj			Energia: 626.29 Kcal / 2,617.89 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		19.78 g	21.52 g	3.70 g	18.78 g	17.93 g	3.25 g	21.70 g	15.99 g	2.16 g	24.01 g	15.56 g	1.84 g	19.57 g	19.13 g	3.16 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	28.36 g 0.10 g 0.73 g			61.10 g 3.32 g 1.04 g			73.05 g 3.38 g 0.72 g			64.67 g 0.40 g 0.74 g			92.08 g 4.30 g 0.74 g			
	(00154) Tej- tojásmentes iskola	Zöldséges karalábéleves i LM-TM, Fokhagymás pulykasült i, Zöldbabfőzelék i LM-TM			Karfiolkrémleves i LM-TM, Tarhonyáshús i LM-TM, Csemege uborka			Zöldborsóleves i LM-TM, Halpaprikás i LM-TM, Tészta köret i LM-TM			Reszelttészta leves i LM-TM, Gombás csirkemellragu i LM-TM, Párolt rizs i			Pulykaraguleves i LM-TM, Gránátos kocka i LM-TM		
		Energia: 492.21 Kcal / 2,057.44 Kj			Energia: 613.52 Kcal / 2,564.51 Kj			Energia: 574.51 Kcal / 2,401.45 Kj			Energia: 624.65 Kcal / 2,611.04 Kj			Energia: 777.92 Kcal / 3,251.71 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25.60 g	27.38 g	4.78 g	22.40 g	22.11 g	3.93 g	27.59 g	20.44 g	2.79 g	31.01 g	20.74 g	2.45 g	23.84 g	23.48 g	3.86 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
34.90 g 0.12 g 0.96 g			79.59 g 4.40 g 1.20 g			87.58 g 4.00 g 0.95 g			77.55 g 0.50 g 0.98 g			115.48 g 5.40 g 1.16 g				
(00156) Tej- tojásmentes bölcsi	Zöldséges karalábéleves b LM-TM, Fokhagymás pulykasült b, Zöldbabfőzelék b LM-TM			Karfiolkrémleves b LM-TM, Tarhonyáshús b LM-TM, Csemege uborka			Zöldborsóleves b LM-TM, Halpaprikás b LM-TM, Tészta köret b LM-TM			Reszelttészta leves b LM-TM, Gombás csirkemellragu b LM-TM, Párolt rizs b			Pulykaraguleves b LM-TM, Gránátos kocka b LM-TM			
	Energia: 308.52 Kcal / 1,289.61 Kj			Energia: 386.93 Kcal / 1,617.37 Kj			Energia: 386.29 Kcal / 1,614.69 Kj			Energia: 408.41 Kcal / 1,707.15 Kj			Energia: 481.34 Kcal / 2,012.00 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	15.83 g	17.54 g	3.03 g	15.65 g	13.08 g	2.49 g	17.81 g	13.13 g	1.77 g	19.71 g	12.82 g	1.53 g	15.32 g	14.81 g	2.47 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
21.27 g 0.08 g 0.49 g			50.64 g 2.74 g 0.89 g			60.06 g 2.81 g 0.51 g			52.90 g 0.30 g 0.53 g			70.26 g 3.25 g 0.45 g				



Heti étlap 2021.07.26. - 2021.07.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Ebéd			 	 	 	 	
	(00158) Tej-tojás-gluténmentes		Zöldséges karalábéleves LM-TM-GM, Fokhagymás pulykasült i, Zöldbabfőzelék LM-TM-GM	Karfiolkrémleves LM-TM-GM, Tarhonyáshús LM-TM-GM, Csemege uborka	Zöldborsóleves LM-TM-GM, Halpaprikás LM-TM-GM, Tészta köret LM-TM-GM	Reszelttészta leves LM-TM-GM, Gombás csirkemellragu LM-TM-GM, Párolt rizs	Pulykaraguleves LM-TM-GM, Gránátos kocka LM-TM-GM
			Energia: 489.55 Kcal / 2,046.32 KJ	Energia: 632.79 Kcal / 2,645.06 KJ	Energia: 579.06 Kcal / 2,420.47 KJ	Energia: 654.54 Kcal / 2,735.98 KJ	Energia: 781.77 Kcal / 3,267.80 KJ
			Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
			24.25 g 27.19 g 4.70 g	22.17 g 22.06 g 3.90 g	26.87 g 20.34 g 2.73 g	31.25 g 20.74 g 2.44 g	23.58 g 23.38 g 3.83 g
			Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35.98 g 0.32 g 0.96 g	84.73 g 4.40 g 1.20 g	89.67 g 4.00 g 0.95 g	84.74 g 0.50 g 0.99 g	116.93 g 5.40 g 0.80 g	
	(00159) Gluténmentes iskola		Zöldséges karalábéleves i GM, Fokhagymás pulykasült i, Zöldbabfőzelék i GM	Karfiolkrémleves i GM, Tarhonyáshús i GM, Csemege uborka	Zöldborsóleves i GM, Halpaprikás i GM, Tészta köret i GM	Reszelttészta leves i GM, Gombás csirkemellragu i GM, Párolt rizs	Pulykaraguleves i GM, Gránátos kocka i GM
			Energia: 559.12 Kcal / 2,337.12 KJ	Energia: 681.48 Kcal / 2,848.59 KJ	Energia: 610.02 Kcal / 2,549.88 KJ	Energia: 654.54 Kcal / 2,735.98 KJ	Energia: 750.08 Kcal / 3,135.33 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		27.66 g 31.11 g 6.89 g	22.88 g 26.87 g 6.01 g	27.56 g 23.06 g 4.28 g	31.25 g 20.74 g 2.44 g	23.16 g 21.55 g 3.62 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	41.05 g 0.20 g 1.01 g	85.38 g 4.30 g 1.25 g	90.54 g 3.90 g 0.96 g	84.74 g 0.50 g 0.99 g	113.58 g 5.40 g 1.16 g		



Heti étlap 2021.07.26. - 2021.07.30.

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

.....
Dietetikus