



Heti étlap 2021.08.02. - 2021.08.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00153) Tejtojásmentes óvoda	Zöldségleves o LM-TM, Pulyka aprópecsenye o LM-TM, Paradicsomos burgonyafőzelék o LM-TM, Alma	Zöldbableves o LM-TM, Bolognai halas spagetti o LM-TM	Zellerkrémleves o LM-TM, Sült csirkecomb o LM-TM, Rizi-bizi o	Csontleves tésztabetéttel o LM-TM, Főtt sertéshús o LM-TM, Vegyes gyümölcsmártás o LM-TM, Pirított dara o	Hamis gulyásleves o LM-TM, Bácskai rizshús o LM-TM, Csemege uborka										
		Energia: 543.09 Kcal / 2,270.12 Kj	Energia: 406.51 Kcal / 1,699.21 Kj	Energia: 589.35 Kcal / 2,463.48 Kj	Energia: 413.93 Kcal / 1,730.23 Kj	Energia: 456.09 Kcal / 1,906.46 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.42 g	20.35 g	3.48 g	18.79 g	14.20 g	1.95 g	37.20 g	20.57 g	3.28 g	18.99 g	14.22 g	2.66 g	18.05 g	15.02 g	2.70 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	66.29 g	5.30 g	1.05 g	63.99 g	3.60 g	0.59 g	62.75 g	0.20 g	1.08 g	51.35 g	7.69 g	0.76 g	61.48 g	0.30 g	0.98 g	
	(00154) Tejtojásmentes iskola	Zöldségleves i LM-TM, Pulyka aprópecsenye i LM-TM, Paradicsomos burgonyafőzelék i LM-TM, Alma	Zöldbableves i LM-TM, Bolognai halas spagetti i LM-TM	Zellerkrémleves i LM-TM, Sült csirkecomb i LM-TM, Rizi-bizi i	Csontleves tésztabetéttel i LM-TM, Főtt sertéshús i, Vegyes gyümölcsmártás i LM-TM, Pirított dara i	Hamis gulyásleves i LM-TM, Bácskai rizshús i LM-TM, Csemege uborka										
		Energia: 721.83 Kcal / 3,017.25 Kj	Energia: 496.63 Kcal / 2,075.91 Kj	Energia: 745.63 Kcal / 3,116.73 Kj	Energia: 560.54 Kcal / 2,343.06 Kj	Energia: 602.50 Kcal / 2,518.45 Kj										
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
28.41 g		24.68 g	4.17 g	24.00 g	18.67 g	2.57 g	46.85 g	27.03 g	4.22 g	27.47 g	19.12 g	3.74 g	24.48 g	19.63 g	3.61 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
94.98 g	10.39 g	1.63 g	75.86 g	4.30 g	0.77 g	77.32 g	0.24 g	1.41 g	68.23 g	9.87 g	1.02 g	81.08 g	0.40 g	1.15 g		
(00155) Gluténmentes óvoda	Zöldségleves o GM, Pulyka aprópecsenye o GM, Paradicsomos burgonyafőzelék o GM, Alma	Tejfölös zöldbableves o GM, Bolognai halas spagetti o GM	Zellerkrémleves o GM, Sült csirkecomb o GM, Rizi-bizi o	Csontleves tésztabetéttel o GM, Főtt sertéshús o, Vegyes gyümölcsmártás o GM, Pirított dara o GM	Hamis gulyásleves o GM, Bácskai rizshús o GM, Csemege uborka											
	Energia: 569.47 Kcal / 2,380.38 Kj	Energia: 494.38 Kcal / 2,066.51 Kj	Energia: 631.82 Kcal / 2,641.01 Kj	Energia: 448.45 Kcal / 1,874.52 Kj	Energia: 455.07 Kcal / 1,902.19 Kj											
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	22.39 g	20.34 g	3.48 g	22.66 g	19.85 g	5.46 g	38.97 g	21.26 g	3.67 g	20.73 g	16.64 g	3.49 g	18.01 g	15.01 g	2.69 g	



Heti étlap 2021.08.02. - 2021.08.06.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	72.92 g	10.29 g	1.04 g	69.24 g	3.15 g	0.91 g	69.97 g	0.00 g	1.11 g	52.80 g	7.48 g	0.84 g	61.29 g	0.30 g	0.98 g
(00156) Tej-, tojásmentes bölcsi	Zöldségleves b LM-TM, Pulyka aprópecsenye b LM-TM, Paradicsomos burgonyafőzelék b LM-TM, Alma			Zöldbableves b LM-TM, Bolognai halas spagetti b LM-TM			Zellerkrémleves b LM-TM, Sült csirkecomb b LM-TM, Rizi-bizi b			Csontleves tésztabetéttel b LM-TM, Főtt sertéshús b, Vegyes gyümölcsmártás b LM-TM, Pírtott dara b			Hamis gulyásleves b LM-TM, Bácskai rizseshús b LM-TM, Csemege uborka		
	Energia: 533.35 Kcal / 2,229.40 KJ			Energia: 336.14 Kcal / 1,405.07 KJ			Energia: 455.70 Kcal / 1,904.83 KJ			Energia: 301.18 Kcal / 1,258.93 KJ			Energia: 363.57 Kcal / 1,519.72 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	19.81 g	20.67 g	3.35 g	15.57 g	11.79 g	1.61 g	31.10 g	16.14 g	2.63 g	13.30 g	9.31 g	1.74 g	14.32 g	12.19 g	2.17 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
65.91 g	10.24 g	0.89 g	52.85 g	2.90 g	0.43 g	45.63 g	0.20 g	0.84 g	40.15 g	5.56 g	0.57 g	48.60 g	0.25 g	0.82 g	
(00158) Tej-tojás-gluténmentes	Zöldségleves LM-TM-GM, Pulyka aprópecsenye LM-TM-GM, Paradicsomos burgonyafőzelék i LM-TM-GM, Alma			Zöldbableves LM-TM-GM, Bolognai halas spagetti i LM-TM-GM			Zellerkrémleves LM-TM-GM, Sült csirkecomb LM-TM-GM, Rizi-bizi			Csontleves tésztabetéttel LM-TM-GM, Főtt sertéshús, Vegyes gyümölcsmártás LM-TM-GM, Pírtott dara LTGM			Hamis gulyásleves LM-TM-GM, Bácskai rizseshús LM-TM-GM, Csemege uborka		
	Energia: 736.27 Kcal / 3,077.61 KJ			Energia: 527.67 Kcal / 2,205.66 KJ			Energia: 806.14 Kcal / 3,369.67 KJ			Energia: 562.62 Kcal / 2,351.75 KJ			Energia: 602.50 Kcal / 2,518.45 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	28.31 g	25.59 g	4.26 g	23.96 g	18.62 g	2.54 g	46.97 g	30.74 g	4.63 g	27.53 g	19.75 g	3.85 g	24.48 g	19.63 g	3.61 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
96.62 g	10.39 g	1.62 g	83.68 g	4.50 g	0.77 g	83.92 g	0.24 g	1.41 g	67.27 g	9.87 g	1.06 g	81.08 g	0.40 g	1.15 g	
(00159) Gluténmentes iskola	Zöldségleves i GM, Pulyka aprópecsenye i GM, Paradicsomos burgonyafőzelék i GM, Alma			Tejfölös zöldbableves i GM, Bolognai halas spagetti i GM			Zellerkrémleves i GM, Sült csirkecomb i GM, Rizi-bizi i			Csontleves tésztabetéttel i GM, Főtt sertéshús i, Vegyes gyümölcsmártás i GM, Pírtott dara i GM			Hamis gulyásleves i GM, Bácskai rizseshús i GM, Csemege uborka		



Heti étlap 2021.08.02. - 2021.08.06.

(00159) Gluténmentes iskola	Energia: 711.09 Kcal / 2,972.36 KJ			Energia: 610.82 Kcal / 2,553.23 KJ			Energia: 832.75 Kcal / 3,480.90 KJ			Energia: 602.37 Kcal / 2,517.91 KJ			Energia: 602.50 Kcal / 2,518.45 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	28.31 g	22.81 g	3.95 g	29.01 g	25.68 g	6.91 g	48.99 g	31.58 g	5.11 g	29.56 g	22.15 g	4.76 g	24.48 g	19.63 g	3.61 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
96.62 g	10.39 g	1.62 g	83.44 g	3.70 g	1.16 g	86.63 g	0.00 g	1.44 g	69.78 g	9.61 g	1.12 g	81.08 g	0.40 g	1.15 g	



Heti étlap 2021.08.02. - 2021.08.06.

--	--	--	--	--	--

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

.....
Dietetikus