



Heti étlap 2021.11.22. - 2021.11.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00011) Reflux	Tarhonyaleves R, Sertés aprópecsenye R, Tökfőzelék R	Köményleves R, Eszterházi sertéstokány R, Párolt rizs R	Pulykaraguleves R, Sajtos-tejfölös makaróni R	Zöldséges karfiollevespüré R, Főtt pulykacomb R, Főtt burgonya i, Almabefőtt diabetikus	Csontleves tésztabetéttel R, Párolt csirkemáj R, Tarhonya köret R
		Energia: 551.88 Kcal / 2,306.86 KJ	Energia: 554.67 Kcal / 2,318.52 KJ	Energia: 705.51 Kcal / 2,949.03 KJ	Energia: 414.74 Kcal / 1,733.61 KJ	Energia: 476.22 Kcal / 1,990.60 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28.08 g 26.93 g 6.71 g	23.88 g 18.49 g 4.79 g	40.39 g 30.32 g 12.68 g	27.16 g 12.57 g 3.29 g	29.51 g 13.87 g 2.43 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	48.44 g 0.02 g 1.03 g	72.49 g 0.00 g 0.96 g	66.78 g 0.04 g 1.76 g	47.67 g 2.23 g 1.20 g	57.94 g 0.05 g 0.95 g	
	(00100) Diab 25g CH ebéd	Tarhonyaleves CH, Sertés pörkölt CH, Tökfőzelék CH	Csurgatott tojásleves CH, Eszterházi sertéstokány CH, Párolt rizs CH	Zöldségleves CH, Pulyka aprópecsenye CH, Zöldborsófőzelék CH	Karfiolleves zöldséges CH, Főtt pulykacomb, Paradicsom mártás CH, Burgonya félada g CH	Csontleves tésztabetéttel CH, Leccsós csirkemáj CH, Tarhonya köret CH
		Energia: 274.30 Kcal / 1,146.57 KJ	Energia: 269.45 Kcal / 1,126.30 KJ	Energia: 288.97 Kcal / 1,207.89 KJ	Energia: 275.44 Kcal / 1,151.34 KJ	Energia: 222.46 Kcal / 929.88 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
15.42 g 12.09 g 3.34 g		13.13 g 12.71 g 3.13 g	18.98 g 11.74 g 2.45 g	18.13 g 10.75 g 2.50 g	15.45 g 6.74 g 1.20 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
25.52 g 0.00 g 0.53 g	25.28 g 0.00 g 0.60 g	26.25 g 0.06 g 0.60 g	26.17 g 0.02 g 0.83 g	24.75 g 0.03 g 0.58 g		



Heti étlap 2021.11.22. - 2021.11.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00103) Diab 35g CH ebéd	Tarhonyaleves o CH, Sertés pörkölt i CH, Tökfőzelék CH	Csurgatott tojásleves CH, Eszterházi sertéstokány CH, Párolt rizs o CH	Pulykaraguleves CH, Káposztás kocka CH	Karfiolleves zöldséges o CH, Paradicsom mártás o CH, Főtt pulykacomb, Burgonya féladag CH	Csontleves tésztabetéttel CH, Lecsós csirkemáj CH, Tarhonya köret CH
		Energia: 371.72 Kcal / 1,553.79 Kj	Energia: 317.11 Kcal / 1,325.52 Kj	Energia: 328.37 Kcal / 1,372.59 Kj	Energia: 325.70 Kcal / 1,361.43 Kj	Energia: 310.63 Kcal / 1,298.43 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		20.92 g 15.68 g 4.41 g	13.76 g 13.12 g 3.13 g	19.55 g 11.95 g 2.44 g	19.60 g 11.64 g 2.60 g	21.40 g 9.28 g 1.61 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	36.09 g 0.00 g 0.73 g	35.58 g 0.00 g 0.64 g	34.98 g 0.03 g 0.57 g	35.17 g 0.03 g 1.02 g	35.00 g 0.05 g 0.83 g	
	(00105) Diab 50g CH ebéd	Tarhonyaleves CH, Sertés pörkölt CH, Tökfőzelék CH, Alma	Csurgatott tojásleves CH, Eszterházi sertéstokány CH, Párolt rizs CH	Pulykaraguleves CH, Káposztás kocka CH	Karfiolleves zöldséges CH, Főtt pulykacomb, Paradicsom mártás CH, Burgonya féladag CH	Csontleves tésztabetéttel CH, Lecsós csirkemáj CH, Tarhonya köret CH
		Energia: 469.37 Kcal / 1,961.97 Kj	Energia: 459.51 Kcal / 1,920.75 Kj	Energia: 439.06 Kcal / 1,835.27 Kj	Energia: 419.81 Kcal / 1,754.81 Kj	Energia: 429.88 Kcal / 1,796.90 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
23.11 g 19.11 g 5.11 g		21.53 g 18.93 g 4.83 g	23.51 g 15.00 g 2.83 g	22.60 g 13.42 g 2.81 g	27.98 g 12.51 g 2.17 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
50.12 g 0.00 g 0.85 g	50.10 g 0.00 g 1.02 g	51.62 g 0.03 g 0.74 g	51.55 g 0.03 g 1.35 g	50.84 g 0.05 g 1.06 g		



Heti étlap 2021.11.22. - 2021.11.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00153) Tejtojásmentes óvoda	Tarhonyaleves o LM-TM, Sertés pörkölt o LM-TM, Tökfőzelék o LM-TM, Alma	Köményleves o LM-TM, Eszterházi sertéstokány o LM-TM, Párolt rizs o	Pulykaraguleves o LM-TM, Káposztás kocka o LM-TM	Karfiolleves zöldséges o LM-TM, Főtt pulykacomb o LM-TM, Paradicsom mártás o LM-TM, Burgonya féladag o	Csontleves tésztabetéttel o LM-TM, Lecsós csirkemáj o, Tarhonya köret o
		Energia: 476.16 Kcal / 1,990.35 KJ	Energia: 516.53 Kcal / 2,159.10 KJ	Energia: 590.24 Kcal / 2,467.20 KJ	Energia: 480.63 Kcal / 2,009.03 KJ	Energia: 466.31 Kcal / 1,949.18 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		19.58 g 21.98 g 4.17 g	17.91 g 21.59 g 3.48 g	18.72 g 25.24 g 3.86 g	21.62 g 18.14 g 3.34 g	18.58 g 15.06 g 2.67 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	48.80 g 0.80 g 0.78 g	61.95 g 0.32 g 0.75 g	70.15 g 3.30 g 0.62 g	56.97 g 7.29 g 1.07 g	62.83 g 3.30 g 0.83 g	
	(00154) Tejtojásmentes iskola	Tarhonyaleves i LM-TM, Sertés pörkölt i LM-TM, Tökfőzelék i LM-TM, Alma	Köményleves i LM-TM, Eszterházi sertéstokány i LM-TM, Párolt rizs i	Pulykaraguleves i LM-TM, Káposztás kocka i LM-TM	Karfiolleves zöldséges i LM-TM, Főtt pulykacomb i, Paradicsom mártás i LM-TM, Burgonya féladag i	Csontleves tésztabetéttel i LM-TM, Lecsós csirkemáj i, Tarhonya köret i
		Energia: 582.88 Kcal / 2,436.44 KJ	Energia: 647.80 Kcal / 2,707.80 KJ	Energia: 720.18 Kcal / 3,010.35 KJ	Energia: 599.79 Kcal / 2,507.12 KJ	Energia: 580.75 Kcal / 2,427.54 KJ
Fehérje Zsír T.Zsírsv		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
23.92 g 27.74 g 5.27 g		23.66 g 28.09 g 4.63 g	22.36 g 32.13 g 4.86 g	29.20 g 23.11 g 4.54 g	24.14 g 19.60 g 3.44 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
57.98 g 0.98 g 1.02 g	74.23 g 0.40 g 1.00 g	83.12 g 3.90 g 0.80 g	67.83 g 9.39 g 1.40 g	75.39 g 3.90 g 1.08 g		
(00155) Gluténmentes óvoda	Tarhonyaleves o GM, Sertés pörkölt o GM, Tökfőzelék o GM, Alma	Csurgatott tojásleves o GM, Eszterházi sertéstokány o GM, Párolt rizs o	Pulykaraguleves o GM, Káposztás kocka o GM	Karfiolleves zöldséges o GM, Főtt pulykacomb o, Paradicsom mártás o GM, Burgonya féladag o	Csontleves tésztabetéttel o GM, Lecsós csirkemáj o, Tarhonya köret o GM	
	Energia: 530.95 Kcal / 2,219.37 KJ	Energia: 602.08 Kcal / 2,516.69 KJ	Energia: 592.98 Kcal / 2,478.66 KJ	Energia: 475.03 Kcal / 1,985.63 KJ	Energia: 466.31 Kcal / 1,949.18 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	21.31 g 24.87 g 5.82 g	19.84 g 26.77 g 5.21 g	18.52 g 25.21 g 3.85 g	20.68 g 17.09 g 3.17 g	18.58 g 15.06 g 2.67 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		



Heti étlap 2021.11.22. - 2021.11.26.

	54.20 g	0.40 g	0.82 g	69.64 g	0.00 g	0.80 g	71.10 g	3.30 g	0.62 g	58.89 g	7.29 g	1.07 g	62.83 g	3.30 g	0.83 g
(00156) Tej-, tojásmentes bölcsi	Tarhonyaleves b LM-TM, Sertés pörkölt b, Tökfőzelék b LM-TM, Alma			Köményleves b LM-TM, Eszterházi sertéstokány b LM-TM, Párolt rizs b			Pulykaraguleves b LM-TM, Káposztás kocka b LM-TM			Karfiolleves zöldséges b LM-TM, Főtt pulykacomb b, Paradicsom mártás b, Burgonya féladag b			Csontleves tésztabetéttel b LM-TM, Lecsós csirkemáj b, Tarhonya köret b		
	Energia: 391.84 Kcal / 1,637.89 Kj			Energia: 419.63 Kcal / 1,754.05 Kj			Energia: 461.26 Kcal / 1,928.07 Kj			Energia: 351.78 Kcal / 1,470.44 Kj			Energia: 369.37 Kcal / 1,543.97 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	16.36 g	17.75 g	3.41 g	14.58 g	16.91 g	2.75 g	14.94 g	18.37 g	2.88 g	15.20 g	13.15 g	2.36 g	13.14 g	11.93 g	2.05 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40.69 g	0.62 g	0.56 g	51.71 g	0.24 g	0.54 g	57.52 g	2.75 g	0.46 g	42.61 g	5.25 g	0.76 g	51.30 g	2.75 g	0.58 g	
(00158) Tej-tojás-gluténmentes	Tarhonyaleves LM-TM-GM, Sertés pörkölt LM-TM-GM, Tökfőzelék LM-TM-GM, Alma			Köményleves LM-TM-GM, Eszterházi sertéstokány LM-TM-GM, Párolt rizs			Pulykaraguleves LM-TM-GM, Káposztás kocka LM-TM-GM			Karfiolleves zöldséges LM-TM-GM, Főtt pulykacomb, Paradicsom mártás LM-TM-GM, Burgonya féladag			Csontleves tésztabetéttel LM-TM-GM, Lecsós csirkemáj, Tarhonya köret LM-TM-GM		
	Energia: 582.82 Kcal / 2,436.19 Kj			Energia: 677.01 Kcal / 2,829.90 Kj			Energia: 726.29 Kcal / 3,035.89 Kj			Energia: 603.25 Kcal / 2,521.59 Kj			Energia: 580.75 Kcal / 2,427.54 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	23.91 g	27.74 g	5.27 g	23.42 g	28.03 g	4.60 g	22.18 g	32.10 g	4.84 g	28.10 g	22.96 g	4.46 g	24.14 g	19.60 g	3.44 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.97 g	0.98 g	1.02 g	81.87 g	0.40 g	1.00 g	84.90 g	3.90 g	0.80 g	70.13 g	9.39 g	1.40 g	75.39 g	3.90 g	1.08 g	
(00159) Gluténmentes iskola	Tarhonyaleves i GM, Sertés pörkölt i GM, Tökfőzelék i GM, Alma			Csurgatott tojásleves i GM, Eszterházi sertéstokány i GM, Párolt rizs			Pulykaraguleves i GM, Káposztás kocka i GM			Karfiolleves zöldséges i GM, Főtt pulykacomb i, Paradicsom mártás i GM, Burgonya féladag i			Csontleves tésztabetéttel i GM, Lecsós csirkemáj i, Tarhonya köret i GM		
	Energia: 648.69 Kcal / 2,711.52 Kj			Energia: 753.90 Kcal / 3,151.30 Kj			Energia: 726.29 Kcal / 3,035.89 Kj			Energia: 603.25 Kcal / 2,521.59 Kj			Energia: 580.75 Kcal / 2,427.54 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	27.29 g	31.57 g	7.45 g	25.87 g	34.95 g	6.82 g	22.18 g	32.10 g	4.84 g	28.10 g	22.96 g	4.46 g	24.14 g	19.60 g	3.44 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40.69 g	0.62 g	0.56 g	51.71 g	0.24 g	0.54 g	57.52 g	2.75 g	0.46 g	42.61 g	5.25 g	0.76 g	51.30 g	2.75 g	0.58 g	



Heti étlap 2021.11.22. - 2021.11.26.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	62.35 g	0.50 g	1.08 g	82.97 g	0.00 g	1.05 g	84.90 g	3.90 g	0.80 g	70.13 g	9.39 g	1.40 g	75.39 g	3.90 g	1.08 g
(00164) Tej-,tojás-,olajos magv. mentes	Tarhonyaleves LM-TM-DM, Sertés pörkölt LM-TM-DM, Tökfőzelék LM-TM-DM, Alma			Rántottleves LM-TM-DM, Eszterházi sertéstokány LM-TM-DM, Párolt rizs			Pulykaraguleves LM-TM-DM, Káposztás kocka LM-TM-DM			Karfiolleves zöldséges LM-TM-DM, Főtt pulykacomb, Paradicsom mártás LM-TM-DM, Burgonya féladag			Csontleves tésztabetéttel LM-TM-DM, Lecsós csirkemáj, Tarhonya köret		
	Energia: 575.13 Kcal / 2,404.04 KJ			Energia: 647.14 Kcal / 2,705.05 KJ			Energia: 720.18 Kcal / 3,010.35 KJ			Energia: 599.79 Kcal / 2,507.12 KJ			Energia: 580.75 Kcal / 2,427.54 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	24.80 g	27.50 g	5.20 g	23.63 g	28.06 g	4.63 g	22.36 g	32.13 g	4.86 g	29.20 g	23.11 g	4.54 g	24.14 g	19.60 g	3.44 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55.73 g	0.98 g	1.02 g	74.15 g	0.40 g	1.00 g	83.12 g	3.90 g	0.80 g	67.83 g	9.39 g	1.40 g	75.39 g	3.90 g	1.08 g	
(00183) Pépes	Tarhonyalevespüré, Sertés pörkölt darált, Tökfőzelékpüré			Csurgatott tojásleves P, Sertés aprópecsenye P, Sárgarépa-főzelékpüré P			Zöldséglevespüré, Pulyka aprópecsenye P, Zöldborsófőzelékpüré			Karfiollevespüré zöldséges, Főtt darált pulykacomb, Paradicsom mártás			Csontleves tésztabetéttel P, Lecsós csirkemáj P		
	Energia: 616.95 Kcal / 2,578.85 KJ			Energia: 505.22 Kcal / 2,111.82 KJ			Energia: 591.30 Kcal / 2,471.63 KJ			Energia: 504.17 Kcal / 2,107.43 KJ			Energia: 285.57 Kcal / 1,193.68 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	28.99 g	32.21 g	7.84 g	22.04 g	29.65 g	5.21 g	34.11 g	26.16 g	4.93 g	27.26 g	23.00 g	4.55 g	22.15 g	12.74 g	2.72 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51.79 g	0.00 g	1.09 g	36.65 g	5.99 g	1.26 g	53.71 g	0.07 g	1.00 g	46.34 g	9.03 g	1.15 g	20.24 g	0.05 g	0.76 g	
(00250)	Tarhonyaleves o Feh. szeg., Tökfőzelék o Feh. szeg., Alma			Köményleves o Feh. szeg., Eszterházi o Feh. szeg., Párolt rizs o			Zöldségleves o Feh. szeg., Káposztás kocka o Feh. szeg.			Karfiolleves zöldséges o Feh. szeg., Paradicsom mártás o Feh. szeg., Burgonya féladag o			Csontleves tésztabetéttel o Feh. szeg., Lecsó o Feh. szeg., Tarhonya köret o Feh. szeg.		



Heti étlap 2021.11.22. - 2021.11.26.

Fehérjeszegény	Energia: 318.74 Kcal / 1,332.33 Kj			Energia: 412.85 Kcal / 1,725.71 Kj			Energia: 365.28 Kcal / 1,526.87 Kj			Energia: 278.97 Kcal / 1,166.09 Kj			Energia: 391.95 Kcal / 1,638.35 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	5.57 g	11.30 g	1.73 g	6.72 g	14.58 g	1.69 g	6.21 g	13.99 g	1.56 g	6.26 g	8.52 g	0.97 g	6.63 g	12.85 g	1.81 g
	47.68 g	0.80 g	0.47 g	63.14 g	0.24 g	0.54 g	52.35 g	2.48 g	0.41 g	43.86 g	5.47 g	0.59 g	61.24 g	3.30 g	0.79 g

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

.....
Dietetikus