



## Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00011) Reflux	Zöldséges karalábélevespüré R, Pulykasült R, Zöldbabfőzelékpüré R	Karfiolkrémleves R, Sertés aprópecsenye R, Sárgarépa-főzelék R	Zöldborsólevespüré R, Rostonhal R, Párolt rizs R	Reszelttészta leves R, Párolt csirkemell R, Zöldborsófőzelékpüré R	Pulykaraguleves R, Sajtos-tejfölös makaróni R										
		Energia: 423.20 Kcal / 1,768.98 KJ	Energia: 506.50 Kcal / 2,117.17 KJ	Energia: 495.40 Kcal / 2,070.77 KJ	Energia: 432.28 Kcal / 1,806.93 KJ	Energia: 705.51 Kcal / 2,949.03 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.90 g	19.88 g	5.15 g	25.79 g	26.53 g	6.10 g	34.79 g	12.21 g	2.02 g	46.87 g	6.91 g	1.41 g	40.39 g	30.32 g	12.68 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	34.32 g	0.06 g	0.97 g	40.21 g	0.04 g	1.13 g	84.72 g	0.04 g	0.90 g	44.82 g	0.06 g	1.07 g	66.78 g	0.04 g	1.76 g	
	(00100) Diab 25g CH ebéd	Zöldséges karalábéleves CH, Fokhagymás pulykasült CH, Zöldbabfőzelék CH	Karfiolkrémleves CH, Tarhonyáshús CH	Zöldborsóleves CH, Rostonhal CH, Párolt rizs CH	Reszelttészta leves CH, Gombás csirkemellragu CH, Tészta köret CH	Pulykaraguleves CH, Sajtos-tejfölös makaróni CH										
		Energia: 295.70 Kcal / 1,236.03 KJ	Energia: 263.39 Kcal / 1,100.97 KJ	Energia: 176.85 Kcal / 739.23 KJ	Energia: 239.66 Kcal / 1,001.78 KJ	Energia: 346.17 Kcal / 1,446.99 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
16.48 g		13.76 g	3.23 g	15.93 g	10.80 g	2.94 g	16.88 g	6.93 g	1.15 g	17.66 g	7.47 g	0.97 g	20.91 g	17.69 g	7.23 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
25.89 g	0.05 g	0.63 g	25.30 g	0.04 g	0.42 g	25.79 g	0.01 g	0.45 g	25.12 g	0.02 g	0.53 g	25.33 g	0.02 g	0.98 g		



### Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00103) Diab 35g CH ebéd	Zöldséges karalábéleves CH, Fokhagymás pulykasült CH, Zöldbabfőzelék CH	Karfiolkrémleves CH, Levesgyöngy, Tarhonyáshús CH	Zöldborsóleves CH, Rostonhal CH, Párolt rizs CH	Reszelttészta leves CH, Gombás csirkemellragu CH, Tészta köret CH	Pulykaraguleves CH, Sajtos-tejfölös makaróni CH
		Energia: 374.55 Kcal / 1,565.62 Kj	Energia: 373.19 Kcal / 1,559.93 Kj	Energia: 245.55 Kcal / 1,026.40 Kj	Energia: 343.17 Kcal / 1,434.45 Kj	Energia: 486.55 Kcal / 2,033.78 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		19.53 g 16.57 g 4.03 g	21.56 g 15.93 g 4.11 g	23.00 g 9.50 g 1.55 g	24.45 g 11.09 g 1.40 g	27.71 g 25.52 g 11.09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	35.96 g 0.05 g 0.73 g	35.44 g 0.05 g 0.60 g	35.69 g 0.02 g 0.61 g	35.90 g 0.03 g 0.77 g	35.81 g 0.02 g 1.45 g	
	(00105) Diab 50g CH ebéd	Zöldséges karalábéleves CH, Fokhagymás pulykasült CH, Zöldbabfőzelék CH	Karfiolkrémleves CH, Levesgyöngy, Tarhonyáshús CH, Csemege uborka	Zöldborsóleves CH, Rostonhal CH, Párolt rizs CH	Reszelttészta leves CH, Gombás csirkemellragu CH, Tészta köret CH	Pulykaraguleves CH, Sajtos-tejfölös makaróni CH
		Energia: 525.62 Kcal / 2,197.09 Kj	Energia: 540.09 Kcal / 2,257.58 Kj	Energia: 336.83 Kcal / 1,407.95 Kj	Energia: 466.02 Kcal / 1,947.96 Kj	Energia: 672.14 Kcal / 2,809.55 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
26.98 g 23.10 g 5.58 g		31.17 g 23.47 g 5.61 g	26.55 g 11.83 g 1.81 g	31.87 g 14.91 g 1.89 g	38.09 g 35.35 g 15.43 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
51.29 g 0.09 g 1.04 g	50.39 g 0.07 g 1.31 g	49.49 g 0.03 g 0.76 g	50.48 g 0.04 g 1.02 g	49.50 g 0.03 g 2.02 g		



## Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Ebéd</b>	<b>(00153) Tejtojásmentes óvoda</b>	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, Rostonhal o LM-TM, Párolt rizs o			Reszelttészta leves o LM-TM, Gombás csirkemellragu o LM-TM, Tészta köret o LM-TM			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: 480.64 Kcal / 2,009.08 KJ			Energia: 489.28 Kcal / 2,045.19 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	27.85 g	17.10 g	2.43 g	21.57 g	15.65 g	1.81 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			72.16 g 0.30 g 0.68 g			64.12 g 3.40 g 0.80 g			92.08 g 4.30 g 0.74 g			
	<b>(00154) Tejtojásmentes iskola</b>	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, Rostonhal i LM-TM, Párolt rizs i			Reszelttészta leves i LM-TM, Gombás csirkemellragu i LM-TM, Tészta köret i LM-TM			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: 590.43 Kcal / 2,468.00 KJ			Energia: 607.50 Kcal / 2,539.35 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	34.03 g	22.28 g	3.15 g	28.17 g	20.07 g	2.32 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			86.35 g 0.40 g 0.90 g			76.86 g 4.00 g 1.05 g			115.48 g 5.40 g 1.16 g				
<b>(00155) Gluténmentes óvoda</b>	Zöldséges karalábéleves o GM, Fokhagymás pulykasült o, Zöldbabfőzelék o GM			Karfiolkrémleves o GM, Tarhonyáshús o GM, Csemege uborka			Zöldborsóleves o GM, Rostonhal o GM, Párolt rizs o			Reszelttészta leves o GM, Gombás csirkemellragu o GM, Tészta köret o GM			Pulykaraguleves o GM, Gránátos kocka o GM			
	Energia: 440.77 Kcal / 1,842.42 KJ			Energia: 539.94 Kcal / 2,256.95 KJ			Energia: 485.81 Kcal / 2,030.69 KJ			Energia: 509.48 Kcal / 2,129.63 KJ			Energia: 621.58 Kcal / 2,598.20 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	21.29 g	24.45 g	5.36 g	19.16 g	21.63 g	4.88 g	27.34 g	17.03 g	2.39 g	21.66 g	15.64 g	1.79 g	19.16 g	19.11 g	3.15 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
33.04 g 0.15 g 0.77 g			65.88 g 3.22 g 1.08 g			74.12 g 0.30 g 0.68 g			69.07 g 3.40 g 0.80 g			91.36 g 4.30 g 0.92 g				



## Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																																																																																						
Ebéd	(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, Rostonhal b LM-TM, Párolt rizs b	Reszelttészta leves b LM-TM, Gombás csirkemellragu b LM-TM, Tészta köret b LM-TM	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: 393.18 Kcal / 1,643.49 KJ	Energia: 399.90 Kcal / 1,671.58 KJ	Energia: 481.34 Kcal / 2,012.00 KJ																																																																																																																							
	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: 0.8em;"> <tr> <th style="width: 10%;">Fehérje</th> <th style="width: 10%;">Zsír</th> <th style="width: 10%;">T.Zsír</th> <th style="width: 10%;">Fehérje</th> <th style="width: 10%;">Zsír</th> <th style="width: 10%;">T.Zsír</th> <th style="width: 10%;">Fehérje</th> <th style="width: 10%;">Zsír</th> <th style="width: 10%;">T.Zsír</th> <th style="width: 10%;">Fehérje</th> <th style="width: 10%;">Zsír</th> <th style="width: 10%;">T.Zsír</th> <th style="width: 10%;">Fehérje</th> <th style="width: 10%;">Zsír</th> <th style="width: 10%;">T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>15.83 g</td> <td>17.54 g</td> <td>3.03 g</td> <td>15.65 g</td> <td>13.08 g</td> <td>2.49 g</td> <td>21.59 g</td> <td>13.78 g</td> <td>1.94 g</td> <td>17.68 g</td> <td>12.74 g</td> <td>1.48 g</td> <td>15.32 g</td> <td>14.81 g</td> <td>2.47 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	15.83 g	17.54 g	3.03 g	15.65 g	13.08 g	2.49 g	21.59 g	13.78 g	1.94 g	17.68 g	12.74 g	1.48 g	15.32 g	14.81 g	2.47 g	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: 0.8em;"> <tr> <th style="width: 10%;">Fehérje</th> <th style="width: 10%;">Zsír</th> <th style="width: 10%;">T.Zsír</th> <th style="width: 10%;">Fehérje</th> <th style="width: 10%;">Zsír</th> <th style="width: 10%;">T.Zsír</th> <th style="width: 10%;">Fehérje</th> <th style="width: 10%;">Zsír</th> <th style="width: 10%;">T.Zsír</th> <th style="width: 10%;">Fehérje</th> <th style="width: 10%;">Zsír</th> <th style="width: 10%;">T.Zsír</th> <th style="width: 10%;">Fehérje</th> <th style="width: 10%;">Zsír</th> <th style="width: 10%;">T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>21.27 g</td> <td>0.08 g</td> <td>0.49 g</td> <td>50.64 g</td> <td>2.74 g</td> <td>0.89 g</td> <td>59.36 g</td> <td>0.25 g</td> <td>0.47 g</td> <td>52.44 g</td> <td>2.80 g</td> <td>0.58 g</td> <td>70.26 g</td> <td>3.25 g</td> <td>0.45 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	21.27 g	0.08 g	0.49 g	50.64 g	2.74 g	0.89 g	59.36 g	0.25 g	0.47 g	52.44 g	2.80 g	0.58 g	70.26 g	3.25 g	0.45 g	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: 0.8em;"> <tr> <th style="width: 10%;">Fehérje</th> <th style="width: 10%;">Zsír</th> <th style="width: 10%;">T.Zsír</th> <th style="width: 10%;">Fehérje</th> <th style="width: 10%;">Zsír</th> <th style="width: 10%;">T.Zsír</th> <th style="width: 10%;">Fehérje</th> <th style="width: 10%;">Zsír</th> <th style="width: 10%;">T.Zsír</th> <th style="width: 10%;">Fehérje</th> <th style="width: 10%;">Zsír</th> <th style="width: 10%;">T.Zsír</th> <th style="width: 10%;">Fehérje</th> <th style="width: 10%;">Zsír</th> <th style="width: 10%;">T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>24.25 g</td> <td>27.19 g</td> <td>4.70 g</td> <td>22.17 g</td> <td>22.06 g</td> <td>3.90 g</td> <td>33.30 g</td> <td>22.18 g</td> <td>3.10 g</td> <td>28.41 g</td> <td>20.07 g</td> <td>2.31 g</td> <td>23.58 g</td> <td>23.38 g</td> <td>3.83 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	24.25 g	27.19 g	4.70 g	22.17 g	22.06 g	3.90 g	33.30 g	22.18 g	3.10 g	28.41 g	20.07 g	2.31 g	23.58 g	23.38 g	3.83 g	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: 0.8em;"> <tr> <th style="width: 10%;">Fehérje</th> <th style="width: 10%;">Zsír</th> <th style="width: 10%;">T.Zsír</th> <th style="width: 10%;">Fehérje</th> <th style="width: 10%;">Zsír</th> <th style="width: 10%;">T.Zsír</th> <th style="width: 10%;">Fehérje</th> <th style="width: 10%;">Zsír</th> <th style="width: 10%;">T.Zsír</th> <th style="width: 10%;">Fehérje</th> <th style="width: 10%;">Zsír</th> <th style="width: 10%;">T.Zsír</th> <th style="width: 10%;">Fehérje</th> <th style="width: 10%;">Zsír</th> <th style="width: 10%;">T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>35.98 g</td> <td>0.32 g</td> <td>0.96 g</td> <td>84.73 g</td> <td>4.40 g</td> <td>1.20 g</td> <td>88.44 g</td> <td>0.40 g</td> <td>0.90 g</td> <td>84.05 g</td> <td>4.00 g</td> <td>1.06 g</td> <td>116.93 g</td> <td>5.40 g</td> <td>0.80 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	35.98 g	0.32 g	0.96 g	84.73 g	4.40 g	1.20 g	88.44 g	0.40 g	0.90 g	84.05 g	4.00 g	1.06 g	116.93 g	5.40 g	0.80 g
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																													
	15.83 g	17.54 g	3.03 g	15.65 g	13.08 g	2.49 g	21.59 g	13.78 g	1.94 g	17.68 g	12.74 g	1.48 g	15.32 g	14.81 g	2.47 g																																																																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																														
21.27 g	0.08 g	0.49 g	50.64 g	2.74 g	0.89 g	59.36 g	0.25 g	0.47 g	52.44 g	2.80 g	0.58 g	70.26 g	3.25 g	0.45 g																																																																																																														
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																														
24.25 g	27.19 g	4.70 g	22.17 g	22.06 g	3.90 g	33.30 g	22.18 g	3.10 g	28.41 g	20.07 g	2.31 g	23.58 g	23.38 g	3.83 g																																																																																																														
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																														
35.98 g	0.32 g	0.96 g	84.73 g	4.40 g	1.20 g	88.44 g	0.40 g	0.90 g	84.05 g	4.00 g	1.06 g	116.93 g	5.40 g	0.80 g																																																																																																														
(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, Rostonhal LM-TM-GM, Párolt rizs	Reszelttészta leves LM-TM-GM, Gombás csirkemellragu LM-TM-GM, Tészta köret LM-TM-GM	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: 594.98 Kcal / 2,487.02 KJ	Energia: 637.39 Kcal / 2,664.29 KJ	Energia: 781.77 Kcal / 3,267.80 KJ																																																																																																																								
<table style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: 0.8em;"> <tr> <th style="width: 10%;">Fehérje</th> <th style="width: 10%;">Zsír</th> <th style="width: 10%;">T.Zsír</th> <th style="width: 10%;">Fehérje</th> <th style="width: 10%;">Zsír</th> <th style="width: 10%;">T.Zsír</th> <th style="width: 10%;">Fehérje</th> <th style="width: 10%;">Zsír</th> <th style="width: 10%;">T.Zsír</th> <th style="width: 10%;">Fehérje</th> <th style="width: 10%;">Zsír</th> <th style="width: 10%;">T.Zsír</th> <th style="width: 10%;">Fehérje</th> <th style="width: 10%;">Zsír</th> <th style="width: 10%;">T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>24.25 g</td> <td>27.19 g</td> <td>4.70 g</td> <td>22.17 g</td> <td>22.06 g</td> <td>3.90 g</td> <td>33.30 g</td> <td>22.18 g</td> <td>3.10 g</td> <td>28.41 g</td> <td>20.07 g</td> <td>2.31 g</td> <td>23.58 g</td> <td>23.38 g</td> <td>3.83 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	24.25 g	27.19 g	4.70 g	22.17 g	22.06 g	3.90 g	33.30 g	22.18 g	3.10 g	28.41 g	20.07 g	2.31 g	23.58 g	23.38 g	3.83 g	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: 0.8em;"> <tr> <th style="width: 10%;">Fehérje</th> <th style="width: 10%;">Zsír</th> <th style="width: 10%;">T.Zsír</th> <th style="width: 10%;">Fehérje</th> <th style="width: 10%;">Zsír</th> <th style="width: 10%;">T.Zsír</th> <th style="width: 10%;">Fehérje</th> <th style="width: 10%;">Zsír</th> <th style="width: 10%;">T.Zsír</th> <th style="width: 10%;">Fehérje</th> <th style="width: 10%;">Zsír</th> <th style="width: 10%;">T.Zsír</th> <th style="width: 10%;">Fehérje</th> <th style="width: 10%;">Zsír</th> <th style="width: 10%;">T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>35.98 g</td> <td>0.32 g</td> <td>0.96 g</td> <td>84.73 g</td> <td>4.40 g</td> <td>1.20 g</td> <td>88.44 g</td> <td>0.40 g</td> <td>0.90 g</td> <td>84.05 g</td> <td>4.00 g</td> <td>1.06 g</td> <td>116.93 g</td> <td>5.40 g</td> <td>0.80 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	35.98 g	0.32 g	0.96 g	84.73 g	4.40 g	1.20 g	88.44 g	0.40 g	0.90 g	84.05 g	4.00 g	1.06 g	116.93 g	5.40 g	0.80 g	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: 0.8em;"> <tr> <th style="width: 10%;">Fehérje</th> <th style="width: 10%;">Zsír</th> <th style="width: 10%;">T.Zsír</th> <th style="width: 10%;">Fehérje</th> <th style="width: 10%;">Zsír</th> <th style="width: 10%;">T.Zsír</th> <th style="width: 10%;">Fehérje</th> <th style="width: 10%;">Zsír</th> <th style="width: 10%;">T.Zsír</th> <th style="width: 10%;">Fehérje</th> <th style="width: 10%;">Zsír</th> <th style="width: 10%;">T.Zsír</th> <th style="width: 10%;">Fehérje</th> <th style="width: 10%;">Zsír</th> <th style="width: 10%;">T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>24.25 g</td> <td>27.19 g</td> <td>4.70 g</td> <td>22.17 g</td> <td>22.06 g</td> <td>3.90 g</td> <td>33.30 g</td> <td>22.18 g</td> <td>3.10 g</td> <td>28.41 g</td> <td>20.07 g</td> <td>2.31 g</td> <td>23.58 g</td> <td>23.38 g</td> <td>3.83 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	24.25 g	27.19 g	4.70 g	22.17 g	22.06 g	3.90 g	33.30 g	22.18 g	3.10 g	28.41 g	20.07 g	2.31 g	23.58 g	23.38 g	3.83 g	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: 0.8em;"> <tr> <th style="width: 10%;">Fehérje</th> <th style="width: 10%;">Zsír</th> <th style="width: 10%;">T.Zsír</th> <th style="width: 10%;">Fehérje</th> <th style="width: 10%;">Zsír</th> <th style="width: 10%;">T.Zsír</th> <th style="width: 10%;">Fehérje</th> <th style="width: 10%;">Zsír</th> <th style="width: 10%;">T.Zsír</th> <th style="width: 10%;">Fehérje</th> <th style="width: 10%;">Zsír</th> <th style="width: 10%;">T.Zsír</th> <th style="width: 10%;">Fehérje</th> <th style="width: 10%;">Zsír</th> <th style="width: 10%;">T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>24.25 g</td> <td>27.19 g</td> <td>4.70 g</td> <td>22.17 g</td> <td>22.06 g</td> <td>3.90 g</td> <td>33.30 g</td> <td>22.18 g</td> <td>3.10 g</td> <td>28.41 g</td> <td>20.07 g</td> <td>2.31 g</td> <td>23.58 g</td> <td>23.38 g</td> <td>3.83 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	24.25 g	27.19 g	4.70 g	22.17 g	22.06 g	3.90 g	33.30 g	22.18 g	3.10 g	28.41 g	20.07 g	2.31 g	23.58 g	23.38 g	3.83 g	
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																														
24.25 g	27.19 g	4.70 g	22.17 g	22.06 g	3.90 g	33.30 g	22.18 g	3.10 g	28.41 g	20.07 g	2.31 g	23.58 g	23.38 g	3.83 g																																																																																																														
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																														
35.98 g	0.32 g	0.96 g	84.73 g	4.40 g	1.20 g	88.44 g	0.40 g	0.90 g	84.05 g	4.00 g	1.06 g	116.93 g	5.40 g	0.80 g																																																																																																														
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																														
24.25 g	27.19 g	4.70 g	22.17 g	22.06 g	3.90 g	33.30 g	22.18 g	3.10 g	28.41 g	20.07 g	2.31 g	23.58 g	23.38 g	3.83 g																																																																																																														
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																														
24.25 g	27.19 g	4.70 g	22.17 g	22.06 g	3.90 g	33.30 g	22.18 g	3.10 g	28.41 g	20.07 g	2.31 g	23.58 g	23.38 g	3.83 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, Rostonhal i GM, Párolt rizs	Reszelttészta leves i GM, Gombás csirkemellragu i GM, Tészta köret i GM	Pulykaraguleves i GM, Gránátos kocka i GM																																																																																																																							
Energia: 559.12 Kcal / 2,337.12 KJ	Energia: 681.48 Kcal / 2,848.59 KJ	Energia: 594.98 Kcal / 2,487.02 KJ	Energia: 637.39 Kcal / 2,664.29 KJ	Energia: 750.08 Kcal / 3,135.33 KJ																																																																																																																								
<table style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: 0.8em;"> <tr> <th style="width: 10%;">Fehérje</th> <th style="width: 10%;">Zsír</th> <th style="width: 10%;">T.Zsír</th> <th style="width: 10%;">Fehérje</th> <th style="width: 10%;">Zsír</th> <th style="width: 10%;">T.Zsír</th> <th style="width: 10%;">Fehérje</th> <th style="width: 10%;">Zsír</th> <th style="width: 10%;">T.Zsír</th> <th style="width: 10%;">Fehérje</th> <th style="width: 10%;">Zsír</th> <th style="width: 10%;">T.Zsír</th> <th style="width: 10%;">Fehérje</th> <th style="width: 10%;">Zsír</th> <th style="width: 10%;">T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>24.25 g</td> <td>27.19 g</td> <td>4.70 g</td> <td>22.17 g</td> <td>22.06 g</td> <td>3.90 g</td> <td>33.30 g</td> <td>22.18 g</td> <td>3.10 g</td> <td>28.41 g</td> <td>20.07 g</td> <td>2.31 g</td> <td>23.58 g</td> <td>23.38 g</td> <td>3.83 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	24.25 g	27.19 g	4.70 g	22.17 g	22.06 g	3.90 g	33.30 g	22.18 g	3.10 g	28.41 g	20.07 g	2.31 g	23.58 g	23.38 g	3.83 g	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: 0.8em;"> <tr> <th style="width: 10%;">Fehérje</th> <th style="width: 10%;">Zsír</th> <th style="width: 10%;">T.Zsír</th> <th style="width: 10%;">Fehérje</th> <th style="width: 10%;">Zsír</th> <th style="width: 10%;">T.Zsír</th> <th style="width: 10%;">Fehérje</th> <th style="width: 10%;">Zsír</th> <th style="width: 10%;">T.Zsír</th> <th style="width: 10%;">Fehérje</th> <th style="width: 10%;">Zsír</th> <th style="width: 10%;">T.Zsír</th> <th style="width: 10%;">Fehérje</th> <th style="width: 10%;">Zsír</th> <th style="width: 10%;">T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>35.98 g</td> <td>0.32 g</td> <td>0.96 g</td> <td>84.73 g</td> <td>4.40 g</td> <td>1.20 g</td> <td>88.44 g</td> <td>0.40 g</td> <td>0.90 g</td> <td>84.05 g</td> <td>4.00 g</td> <td>1.06 g</td> <td>116.93 g</td> <td>5.40 g</td> <td>0.80 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	35.98 g	0.32 g	0.96 g	84.73 g	4.40 g	1.20 g	88.44 g	0.40 g	0.90 g	84.05 g	4.00 g	1.06 g	116.93 g	5.40 g	0.80 g	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: 0.8em;"> <tr> <th style="width: 10%;">Fehérje</th> <th style="width: 10%;">Zsír</th> <th style="width: 10%;">T.Zsír</th> <th style="width: 10%;">Fehérje</th> <th style="width: 10%;">Zsír</th> <th style="width: 10%;">T.Zsír</th> <th style="width: 10%;">Fehérje</th> <th style="width: 10%;">Zsír</th> <th style="width: 10%;">T.Zsír</th> <th style="width: 10%;">Fehérje</th> <th style="width: 10%;">Zsír</th> <th style="width: 10%;">T.Zsír</th> <th style="width: 10%;">Fehérje</th> <th style="width: 10%;">Zsír</th> <th style="width: 10%;">T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>24.25 g</td> <td>27.19 g</td> <td>4.70 g</td> <td>22.17 g</td> <td>22.06 g</td> <td>3.90 g</td> <td>33.30 g</td> <td>22.18 g</td> <td>3.10 g</td> <td>28.41 g</td> <td>20.07 g</td> <td>2.31 g</td> <td>23.58 g</td> <td>23.38 g</td> <td>3.83 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	24.25 g	27.19 g	4.70 g	22.17 g	22.06 g	3.90 g	33.30 g	22.18 g	3.10 g	28.41 g	20.07 g	2.31 g	23.58 g	23.38 g	3.83 g	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: 0.8em;"> <tr> <th style="width: 10%;">Fehérje</th> <th style="width: 10%;">Zsír</th> <th style="width: 10%;">T.Zsír</th> <th style="width: 10%;">Fehérje</th> <th style="width: 10%;">Zsír</th> <th style="width: 10%;">T.Zsír</th> <th style="width: 10%;">Fehérje</th> <th style="width: 10%;">Zsír</th> <th style="width: 10%;">T.Zsír</th> <th style="width: 10%;">Fehérje</th> <th style="width: 10%;">Zsír</th> <th style="width: 10%;">T.Zsír</th> <th style="width: 10%;">Fehérje</th> <th style="width: 10%;">Zsír</th> <th style="width: 10%;">T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>24.25 g</td> <td>27.19 g</td> <td>4.70 g</td> <td>22.17 g</td> <td>22.06 g</td> <td>3.90 g</td> <td>33.30 g</td> <td>22.18 g</td> <td>3.10 g</td> <td>28.41 g</td> <td>20.07 g</td> <td>2.31 g</td> <td>23.58 g</td> <td>23.38 g</td> <td>3.83 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	24.25 g	27.19 g	4.70 g	22.17 g	22.06 g	3.90 g	33.30 g	22.18 g	3.10 g	28.41 g	20.07 g	2.31 g	23.58 g	23.38 g	3.83 g	
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																														
24.25 g	27.19 g	4.70 g	22.17 g	22.06 g	3.90 g	33.30 g	22.18 g	3.10 g	28.41 g	20.07 g	2.31 g	23.58 g	23.38 g	3.83 g																																																																																																														
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																														
35.98 g	0.32 g	0.96 g	84.73 g	4.40 g	1.20 g	88.44 g	0.40 g	0.90 g	84.05 g	4.00 g	1.06 g	116.93 g	5.40 g	0.80 g																																																																																																														
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																														
24.25 g	27.19 g	4.70 g	22.17 g	22.06 g	3.90 g	33.30 g	22.18 g	3.10 g	28.41 g	20.07 g	2.31 g	23.58 g	23.38 g	3.83 g																																																																																																														
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																														
24.25 g	27.19 g	4.70 g	22.17 g	22.06 g	3.90 g	33.30 g	22.18 g	3.10 g	28.41 g	20.07 g	2.31 g	23.58 g	23.38 g	3.83 g																																																																																																														



### Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

	27.66 g	31.11 g	6.89 g	22.88 g	26.87 g	6.01 g	33.30 g	22.18 g	3.10 g	28.41 g	20.07 g	2.31 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	88.44 g	0.40 g	0.90 g	84.05 g	4.00 g	1.06 g	113.58 g	5.40 g	1.16 g
<b>(00164)</b> Tej-,tojás-,olajos magv. mentes	Zöldséges karalábéleves LM-TM-DM, Fokhagymás pulykasült i, Zöldbabfőzelék LM-TM-DM			Karfiolkrémleves LM-TM-DM, Tarhonyás hús LM-TM-DM, Csemege uborka			Zöldborsóleves LM-TM-DM, Rostonhal LM-TM-DM, Párolt rizs			Reszelttészta leves i LM-TM-DM, Gombás csirkemellragu LM-TM-DM, Tészta köret LM-TM-DM			Pulykaraguleves LM-TM-DM, Gránátos kocka LM-TM-DM		
	Energia: 492.00 Kcal / 2,056.56 KJ			Energia: 611.87 Kcal / 2,557.62 KJ			Energia: 583.47 Kcal / 2,438.90 KJ			Energia: 610.12 Kcal / 2,550.30 KJ			Energia: 777.92 Kcal / 3,251.71 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	25.60 g	27.38 g	4.78 g	22.32 g	22.05 g	3.93 g	33.95 g	22.24 g	3.14 g	28.27 g	20.07 g	2.32 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
34.86 g	0.10 g	0.96 g	79.39 g	4.40 g	1.20 g	84.81 g	0.30 g	0.90 g	77.41 g	4.00 g	1.06 g	115.48 g	5.40 g	1.16 g	
<b>(00183)</b> Pépes	Zöldséges karalábéleves P, Darált fokhagymás pulykasült P, Zöldbabfőzelékpüré P			Karfiolkrémleves P, Sertés pörkölt darált, Sárgarépa-főzelékpüré P			Zöldborsólevespüré, Rostonhal darált P, Burgonyapüré			Reszelttészta leves P, Natúr darált csirkemell i, Zöldborsófőzelékpüré			Zöldséglevespüré, Pulyka aprópecsenye P, Tökfőzelékpüré		
	Energia: 562.11 Kcal / 2,349.62 KJ			Energia: 537.78 Kcal / 2,247.92 KJ			Energia: 612.54 Kcal / 2,560.42 KJ			Energia: 584.38 Kcal / 2,442.71 KJ			Energia: 554.90 Kcal / 2,319.48 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	29.02 g	31.31 g	6.97 g	25.75 g	27.83 g	6.63 g	39.46 g	19.35 g	3.75 g	42.70 g	24.58 g	3.44 g	27.95 g	26.76 g	6.30 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40.05 g	0.05 g	1.02 g	45.17 g	6.31 g	1.08 g	93.12 g	0.04 g	1.15 g	47.35 g	0.27 g	1.12 g	49.58 g	0.07 g	1.05 g	
<b>(00250)</b>	Zöldséges karalábéleves o Feh. szeg.,			Karfiolkrémleves o Feh. szeg., Tarhonya köret o			Zöldborsóleves o Feh.			Reszelttészta leves o Feh. szeg., Tészta köret o			Zöldségleves o Feh. szeg., Gránátos kocka o		



### Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

Fehérjeszegény	Zöldbabfőzelék o Feh. szeg.			Feh. szeg., Csemege uborka			szeg., Párolt rizs o			Feh. szeg.			Feh. szeg.		
	Energia: 231.44 Kcal / 967.42 Kj			Energia: 409.83 Kcal / 1,713.09 Kj			Energia: 331.88 Kcal / 1,387.26 Kj			Energia: 425.04 Kcal / 1,776.67 Kj			Energia: 392.44 Kcal / 1,640.40 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	6.71 g	10.13 g	1.15 g	6.03 g	9.30 g	1.06 g	7.11 g	10.29 g	1.17 g	6.28 g	11.64 g	1.23 g	6.84 g	9.40 g	1.04 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	27.75 g	0.25 g	0.45 g	74.20 g	4.07 g	1.05 g	52.17 g	0.30 g	0.34 g	72.26 g	4.25 g	0.62 g	68.83 g	3.23 g	0.50 g

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

.....  
Dietetikus