



Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00100) Diab 30g CH ebéd	Zöldségleves CH, Sült virsli CH, Finomfőzelék CH	Almaleves CH, Bolognai halas spagetti CH	Zellerkrémleves CH, Bácskai rizseshús CH	Csontleves tésztabetéttel CH, Főtt sertéshús, Vegyes gyümölcs mártás CH, Pirított dara CH	Hamis gulyásleves CH, Sült csirkecomb CH, Karfiolfőzelék CH										
		Energia: 382.50 Kcal / 1,598.85 KJ	Energia: 270.96 Kcal / 1,132.61 KJ	Energia: 265.78 Kcal / 1,110.96 KJ	Energia: 272.92 Kcal / 1,140.81 KJ	Energia: 461.36 Kcal / 1,928.48 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17.69 g	20.60 g	5.98 g	24.71 g	11.44 g	4.79 g	15.01 g	8.95 g	2.18 g	18.70 g	8.18 g	2.38 g	42.88 g	18.94 g	3.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	30.83 g	0.02 g	0.92 g	31.19 g	0.00 g	0.94 g	30.82 g	0.03 g	0.42 g	30.22 g	0.02 g	0.57 g	29.57 g	0.23 g	1.01 g	
	(00103) Diab 40g CH ebéd	Zöldségleves CH, Sült virsli CH, Finomfőzelék CH, Alma	Almaleves CH, Bolognai halas spagetti CH	Zellerkrémleves CH, Bácskai rizseshús CH, Csemege uborka	Csontleves tésztabetéttel CH, Főtt sertéshús, Vegyes gyümölcs mártás CH, Pirított dara CH	Hamis gulyásleves CH, Sült csirkecomb CH, Karfiolfőzelék CH										
		Energia: 439.29 Kcal / 1,836.23 KJ	Energia: 346.78 Kcal / 1,449.54 KJ	Energia: 345.95 Kcal / 1,446.07 KJ	Energia: 334.27 Kcal / 1,397.25 KJ	Energia: 449.69 Kcal / 1,879.70 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
19.05 g		21.79 g	6.06 g	31.20 g	14.41 g	6.04 g	19.26 g	11.67 g	2.82 g	20.47 g	9.99 g	2.55 g	33.14 g	17.08 g	3.31 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
40.53 g	0.03 g	1.00 g	40.37 g	0.00 g	1.19 g	40.25 g	0.03 g	0.99 g	39.65 g	0.03 g	0.73 g	40.45 g	0.14 g	0.94 g		



Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00105) Diab 50g CH ebéd	Zöldségleves CH, Sült virsli CH, Finomfőzelék CH, Alma	Almaleves CH, Bolognai halas spagetti CH	Zellerkrémleves CH, Levesgyöngy, Bácskai rizseshús CH, Csemege uborka	Csontleves tésztabetéttel CH, Főtt sertéshús, Vegyes gyümölcsmártás CH, Pírtott dara CH	Hamis gulyásleves CH, Sült csirkecomb CH, Párolt rizs CH, Csemege uborka
		Energia: 511.80 Kcal / 2,139.32 Kj	Energia: 422.61 Kcal / 1,766.51 Kj	Energia: 451.05 Kcal / 1,885.39 Kj	Energia: 411.19 Kcal / 1,718.77 Kj	Energia: 491.62 Kcal / 2,054.97 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		22.16 g 23.72 g 6.37 g	37.71 g 17.39 g 7.28 g	23.85 g 16.31 g 3.69 g	23.43 g 11.65 g 2.77 g	33.75 g 17.31 g 2.95 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	50.96 g 0.04 g 1.15 g	49.56 g 0.00 g 1.46 g	51.37 g 0.05 g 1.20 g	51.96 g 0.05 g 0.92 g	49.86 g 0.19 g 1.88 g	
	(00153) Tejtojásmentes óvoda	Zöldségleves o LM-TM, Sült virsli o LM-TM, Finomfőzelék o LM-TM, Alma	Almaleves o LM-TM, Bolognai halas spagetti o LM-TM	Zellerkrémleves o LM-TM, Bácskai rizseshús o LM-TM, Csemege uborka	Csontleves tésztabetéttel o LM-TM, Főtt sertéshús o LM-TM, Vegyes gyümölcsmártás o LM-TM, Pírtott dara o	Hamis gulyásleves o LM-TM, Sült csirkecomb o LM-TM, Párolt rizs o, Csemege uborka
		Energia: 512.07 Kcal / 2,140.45 Kj	Energia: 359.20 Kcal / 1,501.46 Kj	Energia: 385.86 Kcal / 1,612.89 Kj	Energia: 413.93 Kcal / 1,730.23 Kj	Energia: 643.00 Kcal / 2,687.74 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
18.28 g 27.53 g 6.32 g		16.35 g 8.55 g 1.29 g	16.67 g 13.02 g 2.49 g	18.99 g 14.22 g 2.66 g	35.19 g 25.14 g 3.80 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
46.35 g 0.82 g 1.02 g	67.04 g 10.39 g 0.58 g	49.71 g 0.20 g 0.98 g	51.35 g 7.69 g 0.76 g	68.10 g 0.30 g 1.36 g		



Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00154) Tejtójasmentes iskola	Zöldségleves i LM-TM, Sült virsli i LM-TM, Finomfőzelék i LM-TM, Alma	Almaleves i LM-TM, Bolognai halas spagetti i LM-TM	Zellerkrémleves i LM-TM, Bácskai rizseshús i LM-TM, Csemege uborka	Csontleves tésztabetéttel i LM-TM, Főtt sertéshús i, Vegyes gyümölcsmártás i LM-TM, Pirított dara i	Hamis gulyásleves i LM-TM, Sült csirkecomb i LM-TM, Párolt rizs i, Csemege uborka
		Energia: 652.35 Kcal / 2,726.82 KJ	Energia: 440.68 Kcal / 1,842.04 KJ	Energia: 526.10 Kcal / 2,199.10 KJ	Energia: 560.54 Kcal / 2,343.06 KJ	Energia: 778.80 Kcal / 3,255.38 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		23.10 g 36.50 g 8.42 g	21.33 g 11.17 g 1.70 g	22.98 g 17.58 g 3.41 g	27.47 g 19.12 g 3.74 g	42.85 g 31.52 g 4.73 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	56.15 g 1.04 g 1.33 g	80.97 g 12.97 g 0.75 g	67.95 g 0.24 g 1.15 g	68.23 g 9.87 g 1.02 g	79.85 g 0.40 g 1.62 g	
	(00155) Gluténmentes óvoda	Zöldségleves o GM, Sült virsli o GM, Finomfőzelék o GM, Alma	Almaleves o GM, Bolognai halas spagetti o GM	Zellerkrémleves o GM, Bácskai rizseshús o GM, Csemege uborka	Csontleves tésztabetéttel o GM, Főtt sertéshús o, Vegyes gyümölcsmártás o GM, Pirított dara o GM	Hamis gulyásleves o GM, Sült csirkecomb o GM, Párolt rizs o, Csemege uborka
		Energia: 545.76 Kcal / 2,281.28 KJ	Energia: 482.05 Kcal / 2,014.97 KJ	Energia: 427.21 Kcal / 1,785.74 KJ	Energia: 448.45 Kcal / 1,874.52 KJ	Energia: 643.10 Kcal / 2,688.16 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
19.41 g 28.08 g 6.68 g		23.34 g 16.01 g 5.53 g	18.40 g 13.70 g 2.87 g	20.73 g 16.64 g 3.49 g	35.19 g 25.14 g 3.80 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
52.39 g 0.30 g 1.04 g	73.87 g 10.18 g 1.10 g	56.72 g 0.00 g 1.01 g	52.80 g 7.48 g 0.84 g	68.12 g 0.30 g 1.36 g		



Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00156) Tej-, tojásmentes bölcsi	Zöldségleves b LM-TM, Sült virsli b LM-TM, Finomfőzelék b LM, Alma	Almaleves b LM-TM, Bolognai halas spagetti b LM-TM	Zellerkrémleves b LM-TM, Bácskai rizshús b LM-TM, Csemege uborka	Csontleves tésztabetéttel b LM-TM, Főtt sertéshús b, Vegyes gyümölcsmártás b LM-TM, Pirított dara b	Hamis gulyásleves b LM-TM, Sült csirkecomb b LM-TM, Párolt rizs b, Csemege uborka
		Energia: 395.25 Kcal / 1,652.15 KJ	Energia: 298.70 Kcal / 1,248.57 KJ	Energia: 311.68 Kcal / 1,302.82 KJ	Energia: 301.18 Kcal / 1,258.93 KJ	Energia: 517.04 Kcal / 2,161.23 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13.61 g 20.89 g 4.50 g	13.71 g 7.12 g 1.07 g	13.34 g 10.69 g 2.02 g	13.30 g 9.31 g 1.74 g	29.48 g 19.31 g 2.99 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	37.06 g 0.65 g 0.71 g	55.63 g 7.81 g 0.42 g	39.88 g 0.20 g 0.82 g	40.15 g 5.56 g 0.57 g	55.63 g 0.25 g 1.12 g	
	(00158) Tej-tojás-gluténmentes	Zöldségleves LM-TM-GM, Sült virsli LM-TM-GM, Finomfőzelék i LM-TM-GM, Alma	Almaleves LM-TM-GM, Bolognai halas spagetti i LM-TM-GM	Zellerkrémleves LM-TM-GM, Bácskai rizshús LM-TM-GM, Csemege uborka	Csontleves tésztabetéttel LM-TM-GM, Főtt sertéshús, Vegyes gyümölcsmártás LM-TM-GM, Pirított dara LTGM	Hamis gulyásleves LM-TM-GM, Sült csirkecomb LM-TM-GM, Párolt rizs, Csemege uborka
		Energia: 655.91 Kcal / 2,741.70 KJ	Energia: 467.62 Kcal / 1,954.65 KJ	Energia: 586.61 Kcal / 2,452.03 KJ	Energia: 562.62 Kcal / 2,351.75 KJ	Energia: 778.80 Kcal / 3,255.38 KJ
Fehérje Zsír T.Zsírsv		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
22.13 g 36.37 g 8.35 g		21.45 g 11.17 g 1.68 g	23.10 g 21.29 g 3.82 g	27.53 g 19.75 g 3.85 g	42.85 g 31.52 g 4.73 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
58.29 g 1.04 g 1.32 g	87.57 g 12.97 g 0.75 g	74.55 g 0.24 g 1.15 g	67.27 g 9.87 g 1.06 g	79.85 g 0.40 g 1.62 g		
(00159) Gluténmentes iskola	Zöldségleves i GM, Sült virsli i GM, Finomfőzelék i GM, Alma	Almaleves i GM, Bolognai halas spagetti i GM	Zellerkrémleves i GM, Bácskai rizshús i GM, Csemege uborka	Csontleves tésztabetéttel i GM, Főtt sertéshús i GM, Vegyes gyümölcsmártás i GM, Pirított dara i GM	Hamis gulyásleves i GM, Sült csirkecomb i GM, Párolt rizs, Csemege uborka	
	Energia: 688.05 Kcal / 2,876.05 KJ	Energia: 614.08 Kcal / 2,566.85 KJ	Energia: 613.22 Kcal / 2,563.26 KJ	Energia: 602.37 Kcal / 2,517.91 KJ	Energia: 778.80 Kcal / 3,255.38 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	



Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

	24.79 g	37.41 g	8.99 g	31.45 g	21.85 g	7.87 g	25.12 g	22.13 g	4.30 g	29.56 g	22.15 g	4.76 g	42.85 g	31.52 g	4.73 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	61.27 g	0.40 g	1.36 g	90.02 g	12.71 g	1.52 g	77.26 g	0.00 g	1.18 g	69.78 g	9.61 g	1.12 g	79.85 g	0.40 g	1.62 g
(00160) Magyoro mentes	Zöldségleves o, Sült virsli o, Finomfőzelék o, Alma			Almaleves o, Bolognai halas spagetti o			Zellerkrémleves o, Bácskai rizshús o, Csemege uborka			Csontleves tésztabetétellel o, Főtt sertéshús o, Vegyes gyümölcs mártás o, Pírtott dara o			Hamis gulyásleves o, Sült csirkecomb o, Párolt rizs o, Csemege uborka		
	Energia: 536.76 Kcal / 2,243.66 KJ			Energia: 493.76 Kcal / 2,063.92 KJ			Energia: 420.84 Kcal / 1,759.11 KJ			Energia: 450.36 Kcal / 1,882.50 KJ			Energia: 651.59 Kcal / 2,723.65 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	20.94 g	28.46 g	6.86 g	30.22 g	17.81 g	6.19 g	18.38 g	15.07 g	3.25 g	21.76 g	16.39 g	3.47 g	36.10 g	25.45 g	3.91 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47.80 g	0.04 g	1.06 g	66.54 g	8.07 g	1.23 g	52.16 g	0.24 g	1.03 g	52.89 g	7.26 g	0.81 g	69.16 g	0.37 g	1.30 g	
(00164) Tej-,tojás-,olajos magv. mentes	Zöldségleves LM-TM-DM, Sült virsli LM-TM-DM, Finomfőzelék LM-TM-DM, Alma			Almaleves LM-TM-DM, Bolognai halas spagetti i LM-TM-DM			Zellerkrémleves LM-TM-DM, Bácskai rizshús LM-TM-DM, Csemege uborka			Csontleves tésztabetétellel LM-TM-DM, Főtt sertéshús, Vegyes gyümölcs mártás LM-TM-DM, Pírtott dara			Hamis gulyásleves LM-TM-DM, Sült csirkecomb, Párolt rizs, Csemege uborka		
	Energia: 651.98 Kcal / 2,725.28 KJ			Energia: 448.04 Kcal / 1,872.81 KJ			Energia: 526.10 Kcal / 2,199.10 KJ			Energia: 560.54 Kcal / 2,343.06 KJ			Energia: 775.50 Kcal / 3,241.59 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	23.08 g	36.49 g	8.42 g	21.57 g	11.20 g	1.71 g	22.98 g	17.58 g	3.41 g	27.47 g	19.12 g	3.74 g	42.69 g	31.40 g	4.73 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.10 g	1.04 g	1.27 g	82.49 g	12.97 g	0.75 g	67.95 g	0.24 g	1.15 g	68.23 g	9.87 g	1.02 g	79.45 g	0.40 g	1.62 g	



Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

(00183) Pépes											
Zöldséglevespüré, Darált sült virsli, Finomfőzelékpüré P		Almalevespüré , Párolt darált hal, Burgonyapüré		Zellerkrémleves P, Sertés pörkölt darált, Sárgarépa-főzelékpüré P		Csontleves tésztabetéttel P, Főtt darált sertéshús, Vegyes gyümölcsmártáspüré i		Hamis gulyásleves P, Sült csirkecomb darált, Karfiolfőzelékpüré P			
Energia: 643.09 Kcal / 2,688.12 KJ		Energia: 563.52 Kcal / 2,355.51 KJ		Energia: 500.17 Kcal / 2,090.71 KJ		Energia: 403.95 Kcal / 1,688.51 KJ		Energia: 682.09 Kcal / 2,851.14 KJ			
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
26.15 g	37.21 g	9.09 g	33.80 g	16.75 g	4.00 g	25.48 g	24.23 g	5.21 g	27.93 g	12.12 g	3.67 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.70 g	0.05 g	1.36 g	92.11 g	9.28 g	1.23 g	43.79 g	6.28 g	1.12 g	44.71 g	9.26 g	0.84 g
(00250) Fehérjeszegény		Zöldségleves o Feh. szeg., Finomfőzelék o Feh. szeg, Alma		Almaleves o LM-TM, Bolognai spagetti o Feh. szeg		Zellerkrémleves o Feh. szeg, Párolt rizs o, Csemege uborka		Csontleves tésztabetéttel o Feh. szeg., Vegyes gyümölcsmártás o Feh. szeg, Pirított dara o Feh. szeg		Hamis gulyásleves o LM-TM, Karfiolfőzelék o Feh. szeg.	
Energia: 212.84 Kcal / 889.67 KJ		Energia: 448.99 Kcal / 1,876.78 KJ		Energia: 327.60 Kcal / 1,369.37 KJ		Energia: 318.04 Kcal / 1,329.41 KJ		Energia: 242.01 Kcal / 1,011.60 KJ			
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
6.56 g	6.46 g	0.70 g	5.36 g	9.40 g	1.03 g	6.19 g	8.12 g	0.93 g	6.38 g	9.33 g	0.92 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.42 g	0.51 g	0.37 g	83.80 g	12.98 g	0.61 g	56.84 g	0.15 g	0.72 g	51.10 g	7.69 g	0.45 g



Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

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

.....
Dietetikus