



Heti étlap 2023.05.22. - 2023.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00100) Diab 35g CH ebéd	Kertészleves CH, Székelykáposzta CH	Csurgatott tojásleves CH, Tavaszi pulykaragu CH, Bulgur CH	Zöldséges burgonyaleves CH, Sertés paprikás CH, Tészta köret CH	Vegyes gyümölcsleves CH, Csirkemáj rizottó CH	Gombaleves CH, Sertés aprópecsenye CH, Finomfőzelék CH
		Energia: 358.55 Kcal / 1,498.74 Kj	Energia: 316.21 Kcal / 1,321.76 Kj	Energia: 421.10 Kcal / 1,760.20 Kj	Energia: 358.31 Kcal / 1,497.74 Kj	Energia: 420.65 Kcal / 1,758.32 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		24.10 g 12.98 g 3.41 g	18.90 g 11.41 g 1.97 g	23.74 g 20.25 g 5.66 g	26.30 g 11.88 g 5.19 g	28.23 g 18.80 g 3.94 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	35.53 g 0.32 g 1.08 g	35.77 g 0.00 g 1.06 g	34.90 g 0.07 g 1.64 g	35.93 g 0.02 g 0.95 g	34.94 g 0.48 g 2.00 g	
	(00103) Diab 40g CH ebéd	Kertészleves CH, Székelykáposzta CH	Csurgatott tojásleves CH, Tavaszi pulykaragu CH, Bulgur CH	Zöldséges burgonyaleves CH, Sertés paprikás CH, Tészta köret CH	Vegyes gyümölcsleves CH, Csirkemáj rizottó CH	Gombaleves CH, Sertés aprópecsenye CH, Finomfőzelék CH
		Energia: 413.58 Kcal / 1,728.76 Kj	Energia: 308.08 Kcal / 1,287.77 Kj	Energia: 382.10 Kcal / 1,597.18 Kj	Energia: 385.81 Kcal / 1,612.69 Kj	Energia: 422.64 Kcal / 1,766.64 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28.25 g 14.96 g 4.02 g	16.33 g 10.02 g 1.66 g	18.65 g 15.89 g 3.87 g	27.13 g 12.18 g 5.31 g	26.96 g 17.42 g 3.65 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
40.59 g 0.32 g 1.21 g	40.11 g 0.00 g 0.94 g	40.33 g 0.05 g 1.84 g	41.11 g 0.03 g 1.11 g	39.59 g 0.40 g 1.88 g		
(00105) Diab 50g CH ebéd	Kertészleves CH, Székelykáposzta CH	Csurgatott tojásleves CH, Tavaszi pulykaragu CH, Bulgur CH	Zöldséges burgonyaleves CH, Sertés paprikás CH, Tészta köret CH	Vegyes gyümölcsleves CH, Csirkemáj rizottó CH	Gombaleves CH, Sertés aprópecsenye CH, Finomfőzelék CH	
	Energia: 510.31 Kcal / 2,133.10 Kj	Energia: 397.27 Kcal / 1,660.59 Kj	Energia: 484.95 Kcal / 2,027.09 Kj	Energia: 482.26 Kcal / 2,015.85 Kj	Energia: 454.46 Kcal / 1,899.64 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	34.08 g 18.49 g 4.81 g	21.36 g 13.07 g 2.17 g	24.00 g 20.50 g 5.08 g	33.92 g 15.23 g 6.64 g	25.72 g 16.09 g 3.21 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		



Heti étlap 2023.05.22. - 2023.05.26.

	50.76 g	0.48 g	1.55 g	50.95 g	0.00 g	1.22 g	50.07 g	0.07 g	2.29 g	51.39 g	0.04 g	1.39 g	51.62 g	0.40 g	1.83 g
(00153) Tejtojásmentes óvoda	Kertészleves o LM-TM, Székelykáposzta o LM-TM			Köményleves o LM-TM, Tavasz pulykaragu o LM-TM, Bulgur o			Zöldséges burgonyaleves o LM-TM, Sertésragu rizstejporral o, Tészta köret o LM-TM			Vegyes gyümölcsleves o LM-TM, Csirkemáj rizottó o LM-TM			Gombaleves o LM-TM, Sertés aprópecsenye o LM-TM, Finomfőzelék o LM-TM		
	Energia: 353.68 Kcal / 1,478.38 Kj			Energia: 464.04 Kcal / 1,939.69 Kj			Energia: 583.68 Kcal / 2,439.78 Kj			Energia: 503.53 Kcal / 2,104.76 Kj			Energia: 440.86 Kcal / 1,842.79 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	19.73 g	16.56 g	2.94 g	21.10 g	17.77 g	2.55 g	19.11 g	23.25 g	3.80 g	20.66 g	10.48 g	1.76 g	20.02 g	23.81 g	3.59 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.90 g	0.18 g	0.98 g	57.84 g	0.00 g	1.12 g	72.86 g	3.37 g	1.14 g	80.38 g	7.73 g	0.56 g	36.84 g	1.20 g	1.44 g	
(00154) Tejtojásmentes iskola	Kertészleves i LM-TM, Székelykáposzta i LM-TM			Köményleves i LM-TM, Tavasz pulykaragu i LM-TM, Bulgur i			Zöldséges burgonyaleves i LM-TM, Sertésragu rizstejporral i, Tészta köret i LM-TM			Vegyes gyümölcsleves i LM-TM, Csirkemáj rizottó i LM-TM			Gombaleves i LM-TM, Sertés aprópecsenye i LM-TM, Finomfőzelék i LM-TM		
	Energia: 425.99 Kcal / 1,780.64 Kj			Energia: 576.65 Kcal / 2,410.40 Kj			Energia: 708.99 Kcal / 2,963.58 Kj			Energia: 637.95 Kcal / 2,666.63 Kj			Energia: 576.42 Kcal / 2,409.44 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	23.11 g	20.38 g	3.57 g	27.57 g	22.43 g	3.27 g	24.37 g	29.11 g	4.86 g	26.81 g	13.76 g	2.34 g	26.18 g	32.45 g	4.95 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36.92 g	0.23 g	1.20 g	69.45 g	0.00 g	1.49 g	85.46 g	3.96 g	1.49 g	100.20 g	9.91 g	0.76 g	45.07 g	1.47 g	2.03 g	
(00155) Gluténmentes óvoda	Kertészleves o GM, Székelykáposzta o GM			Csupatott tojásleves o GM, Tavasz pulykaragu o GM, Párolt rizs o			Zöldséges burgonyaleves o GM, Sertés paprikás o GM, Tészta köret o GM			Vegyes gyümölcsleves o GM, Csirkemáj rizottó o GM			Gombaleves o GM, Sertés aprópecsenye o GM, Finomfőzelék o GM		
	Energia: 309.44 Kcal / 1,293.46 Kj			Energia: 482.24 Kcal / 2,015.76 Kj			Energia: 573.32 Kcal / 2,396.48 Kj			Energia: 547.40 Kcal / 2,288.13 Kj			Energia: 352.21 Kcal / 1,472.24 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	19.60 g	18.31 g	4.07 g	19.87 g	20.21 g	2.95 g	19.75 g	25.81 g	5.53 g	27.74 g	14.85 g	5.54 g	20.87 g	21.24 g	3.64 g



Heti étlap 2023.05.22. - 2023.05.26.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	33.42 g	0.00 g	0.99 g	61.52 g	0.00 g	1.13 g	74.07 g	3.00 g	1.14 g	81.37 g	6.99 g	1.08 g	33.70 g	0.00 g	1.45 g	
(00156) Tej-, tojásmentes bölcsi	Kertészleves b LM-TM, Székelykáposzta b LM-TM			Köményleves b LM-TM, Tavaszi pulykaragu b, Bulgur b			Zöldséges burgonyaleves b LM-TM, Sertésragu rizstejporral b, Tészta köret b LM-TM			Vegyes gyümölcsleves b LM-TM, Csirkemáj rizottó b LM-TM			Gombaleves b LM-TM, Sertés aprópecsenye b LM-TM, Finomfőzelék b LM			
	Energia: 268.37 Kcal / 1,121.79 KJ			Energia: 375.21 Kcal / 1,568.38 KJ			Energia: 478.72 Kcal / 2,001.05 KJ			Energia: 389.10 Kcal / 1,626.44 KJ			Energia: 330.41 Kcal / 1,381.11 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	15.96 g	11.74 g	2.21 g	16.83 g	14.40 g	2.06 g	15.64 g	19.12 g	3.15 g	16.21 g	8.43 g	1.42 g	15.79 g	16.79 g	2.63 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
24.33 g	0.14 g	0.71 g	47.05 g	0.00 g	0.77 g	59.69 g	2.78 g	0.79 g	61.12 g	5.55 g	0.43 g	28.99 g	0.92 g	0.98 g		
(00158) Tej-tojás- gluténmentes	Kertészleves LM-TM-GM, Székelykáposzta LM-TM-GM			Köményleves LM-TM-GM, Tavaszi pulykaragu LM-TM-GM, Párolt rizs			Zöldséges burgonyaleves i LM-TM-GM, Sertésragu rizstejporral i, Tészta köret LM-TM-GM			Vegyes gyümölcsleves LM-TM-GM, Csirkemáj rizottó LM-TM-GM			Gombaleves LM-TM-GM, Sertés aprópecsenye LM- TM-GM, Finomfőzelék i LM-TM-GM			
	Energia: 348.50 Kcal / 1,456.73 KJ			Energia: 560.00 Kcal / 2,340.80 KJ			Energia: 668.83 Kcal / 2,795.71 KJ			Energia: 605.86 Kcal / 2,532.49 KJ			Energia: 515.95 Kcal / 2,156.67 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	22.19 g	20.20 g	3.50 g	24.32 g	22.60 g	3.23 g	24.07 g	29.06 g	4.82 g	26.85 g	13.25 g	2.28 g	25.08 g	32.24 g	4.89 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
40.90 g	0.23 g	1.20 g	72.76 g	0.00 g	1.48 g	89.02 g	3.96 g	1.49 g	103.83 g	9.73 g	0.76 g	45.42 g	1.47 g	2.03 g		
(00159) Gluténmentes iskola	Kertészleves i GM, Székelykáposzta i GM			Csurgatott tojásleves i GM, Tavasz pulykaragu i GM, Párolt rizs			Zöldséges burgonyaleves i GM, Sertés paprikás i GM, Tészta köret i GM			Vegyes gyümölcsleves i GM, Csirkemáj rizottó i GM			Gombaleves i GM, Sertés aprópecsenye i GM, Finomfőzelék i GM			
	Energia: 371.63 Kcal / 1,553.41 KJ			Energia: 609.06 Kcal / 2,545.87 KJ			Energia: 700.83 Kcal / 2,929.47 KJ			Energia: 687.89 Kcal / 2,875.38 KJ			Energia: 474.66 Kcal / 1,984.08 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	22.97 g	22.57 g	4.98 g	26.10 g	26.87 g	3.92 g	25.30 g	32.61 g	7.17 g	35.59 g	19.17 g	7.04 g	27.37 g	29.44 g	5.16 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	



Heti étlap 2023.05.22. - 2023.05.26.

	40.25 g	0.00 g	1.21 g	73.56 g	0.00 g	1.52 g	87.32 g	3.50 g	1.50 g	102.13 g	8.99 g	1.41 g	39.10 g	0.00 g	2.06 g
(00160) Mogorómentes															
	Kertészleves o, Székelykáposzta o			Csurgatott tojásleves o, Tavasz pulykaragu o, Bulgur o			Zöldséges burgonyaleves o, Sertés paprikás o, Tészta köret o			Vegyes gyümölcsleves o, Csirkemáj rizottó o			Gombaleves o, Sertés aprópecsenye o, Finomfőzelék o		
	Energia: 380.07 Kcal / 1,588.69 Kj			Energia: 524.26 Kcal / 2,191.41 Kj			Energia: 593.93 Kcal / 2,482.63 Kj			Energia: 570.88 Kcal / 2,386.28 Kj			Energia: 405.26 Kcal / 1,693.99 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	19.32 g	22.09 g	4.52 g	24.49 g	22.55 g	3.51 g	25.91 g	26.77 g	5.81 g	27.36 g	14.70 g	5.48 g	21.56 g	21.37 g	3.77 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
25.24 g	0.32 g	1.02 g	58.65 g	0.00 g	1.20 g	61.01 g	0.70 g	2.31 g	80.90 g	7.06 g	1.07 g	31.67 g	0.32 g	1.50 g	
(00164) Tej-,tojás-,olajos magv. mentes	Kertészleves LM-TM-DM, Székelykáposzta LM-TM-DM			Rántottleves LM-TM-DM, Tavasz pulykaragu LM-TM-DM, Bulgur			Zöldséges burgonyaleves i LM-TM-DM, Sertésragu rizstejporral, Tészta köret LM-TM-DM			Vegyes gyümölcsleves LM-TM-DM, Csirkemáj rizottó LM-TM-DM			Gombaleves LM-TM-DM, Sertés aprópecsenye LM-TM-DM, Finomfőzelék LM-TM-DM		
	Energia: 423.83 Kcal / 1,771.61 Kj			Energia: 575.99 Kcal / 2,407.64 Kj			Energia: 708.99 Kcal / 2,963.58 Kj			Energia: 637.95 Kcal / 2,666.63 Kj			Energia: 573.21 Kcal / 2,396.02 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	23.01 g	20.30 g	3.57 g	27.53 g	22.41 g	3.27 g	24.37 g	29.11 g	4.86 g	26.81 g	13.76 g	2.34 g	25.72 g	32.25 g	4.95 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36.66 g	0.23 g	1.20 g	69.37 g	0.00 g	1.49 g	85.46 g	3.96 g	1.49 g	100.20 g	9.91 g	0.76 g	44.79 g	1.47 g	1.93 g	
(00183) Pépes	Kertészleves P, Székelykáposzta P			Csurgatott tojásleves P, Tavasz pulykaragu i P			Zöldséges burgonyaleves P, Sertés pörkölt darált, Karfiolfőzelékpüré P			Vegyes gyümölcslevespüré P, Darált pulykasült, Tökfőzelékpüré			Gombalevespüré P, Sertés aprópecsenye P, Finomfőzelékpüré P		
	Energia: 451.74 Kcal / 1,888.27 Kj			Energia: 327.32 Kcal / 1,368.20 Kj			Energia: 595.99 Kcal / 2,491.24 Kj			Energia: 516.32 Kcal / 2,158.22 Kj			Energia: 536.15 Kcal / 2,241.11 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	24.00 g	22.77 g	5.07 g	20.75 g	19.27 g	3.07 g	29.82 g	30.34 g	5.61 g	25.44 g	18.70 g	4.95 g	28.34 g	29.56 g	5.21 g



Heti étlap 2023.05.22. - 2023.05.26.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		36.77 g	0.43 g	1.27 g	17.15 g	0.00 g	1.12 g	49.80 g	0.86 g	1.67 g	59.79 g	9.08 g	1.58 g	39.10 g	0.43 g
(00250) Fehérjeszegény	Kertészleves o Feh. szeg., Székelykáposzta o Feh. szeg.			Köményleves o Feh. szeg., Tavasz ragu o Feh. szeg., Párolt rizs o			Zöldséges burgonyaleves o Feh. szeg., Tészta köret o Feh. szeg.			Vegyes gyümölcsleves o Feh. szeg., Rizottó o Feh. szeg.			Gombaleves o Feh. szeg., Finomfőzelék o Feh. szeg.		
	Energia: 222.11 Kcal / 928.42 Kj			Energia: 291.04 Kcal / 1,216.55 Kj			Energia: 498.72 Kcal / 2,084.65 Kj			Energia: 347.12 Kcal / 1,450.96 Kj			Energia: 176.29 Kcal / 736.89 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	6.72 g	14.30 g	2.08 g	6.10 g	11.48 g	1.32 g	6.49 g	14.57 g	1.61 g	6.93 g	7.28 g	0.76 g	6.42 g	8.92 g	0.92 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33.81 g	0.18 g	0.85 g	45.63 g	0.00 g	0.76 g	88.80 g	4.50 g	0.87 g	69.43 g	7.91 g	0.44 g	28.32 g	0.83 g	0.63 g	

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

.....
Dietetikus