



Heti étlap 2023.05.29. - 2023.06.02.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00100) Diab 35g CH ebéd	Tejfölös zöldbaleves CH, Rostonhal CH, Petrezselymes burgonya CH, Csemege uborka	Almaleves CH, Bácskai rizseshús CH, Vegyes vágott savanyú	Kertészleves CH, Csirkés spagetti CH	Zöldségleves CH, Sertés aprópecsenye CH, Tökfőzelék CH
		Energia: 266.87 Kcal / 1,115.52 Kj	Energia: 253.98 Kcal / 1,061.64 Kj	Energia: 292.05 Kcal / 1,220.77 Kj	Energia: 323.29 Kcal / 1,351.35 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		22.35 g 12.08 g 2.56 g	15.35 g 5.52 g 1.31 g	18.33 g 8.52 g 2.10 g	15.06 g 12.98 g 3.36 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	35.31 g 0.24 g 1.80 g	35.17 g 0.00 g 1.24 g	34.87 g 0.16 g 1.25 g	35.65 g 0.43 g 1.16 g	
	(00103) Diab 40g CH ebéd	Tejfölös zöldbaleves CH, Rostonhal CH, Petrezselymes burgonya CH	Almaleves CH, Bácskai rizseshús CH	Kertészleves CH, Csirkés spagetti CH	Sertésraguleves CH, Sajtos-tejfölös makaróni CH
		Energia: 321.05 Kcal / 1,341.99 Kj	Energia: 295.24 Kcal / 1,234.10 Kj	Energia: 333.76 Kcal / 1,395.12 Kj	Energia: 557.33 Kcal / 2,329.64 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
24.09 g 14.82 g 3.36 g		18.27 g 6.65 g 1.57 g	20.01 g 10.08 g 2.28 g	31.49 g 29.29 g 12.93 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
40.73 g 0.40 g 1.27 g	39.97 g 0.00 g 0.77 g	39.99 g 0.32 g 1.45 g	40.65 g 0.24 g 2.88 g		



Heti étlap 2023.05.29. - 2023.06.02.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek			
Ebéd	(00105) Diab 50g CH ebéd	Tejfölös zöldbaleves CH, Rostonhal CH, Petrezselymes burgonya CH, Csemege uborka	Almaleves CH, Bácskai rizseshús CH, Vegyes vágott savanyú	Kertészleves CH, Csirkés spagetti CH	Sertésraguleves CH, Sajtos-tejfölös makaróni CH			
		Energia: 391.15 Kcal / 1,635.01 KJ	Energia: 367.52 Kcal / 1,536.23 KJ	Energia: 417.20 Kcal / 1,743.90 KJ	Energia: 699.33 Kcal / 2,923.20 KJ			
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 41.09 g 19.17 g 4.06 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 22.47 g 8.13 g 1.91 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 25.02 g 12.60 g 2.85 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 38.36 g 37.26 g 16.79 g			
		Szénhidrát Cukor Só 50.38 g 0.32 g 4.12 g	Szénhidrát Cukor Só 50.36 g 0.00 g 1.45 g	Szénhidrát Cukor Só 49.99 g 0.40 g 1.81 g	Szénhidrát Cukor Só 50.99 g 0.24 g 3.71 g			
	(00153) Tejtojásmentes óvoda	Zöldbaleves o LM-TM, Rostonhal o LM-TM, Petrezselymes burgonya o, Csemege uborka	Almaleves o LM-TM, Bácskai rizseshús o LM-TM, Vegyes vágott savanyú	Kertészleves o LM-TM, Kukoricás csirkés spagetti o LTM	Sertésraguleves o LM-TM, Gránátos kocka o LM-TM			
		Energia: 488.04 Kcal / 2,040.01 KJ	Energia: 425.82 Kcal / 1,779.93 KJ	Energia: 533.51 Kcal / 2,230.07 KJ	Energia: 600.81 Kcal / 2,511.39 KJ			
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 25.67 g 20.83 g 2.78 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16.34 g 10.59 g 1.63 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 19.80 g 13.23 g 1.60 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 19.43 g 18.21 g 3.02 g			
		Szénhidrát Cukor Só 67.21 g 1.38 g 2.31 g	Szénhidrát Cukor Só 65.37 g 7.91 g 1.24 g	Szénhidrát Cukor Só 82.37 g 3.46 g 0.83 g	Szénhidrát Cukor Só 87.78 g 4.00 g 1.07 g			
(00154) Tejtojásmentes iskola	Zöldbaleves i LM-TM, Rostonhal i LM-TM, Petrezselymes burgonya i, Csemege uborka	Almaleves i LM-TM, Bácskai rizseshús i LM-TM, Vegyes vágott savanyú	Kertészleves i LM-TM, Kukoricás csirkés spagetti i LTM	Sertésraguleves i LM-TM, Gránátos kocka i LM-TM				
	Energia: 606.57 Kcal / 2,535.46 KJ	Energia: 570.72 Kcal / 2,385.61 KJ	Energia: 649.91 Kcal / 2,716.62 KJ	Energia: 743.41 Kcal / 3,107.45 KJ				
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 31.57 g 27.24 g 3.62 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 22.53 g 13.88 g 2.18 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 24.30 g 16.85 g 2.04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 23.58 g 22.31 g 3.67 g				
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só				



Heti étlap 2023.05.29. - 2023.06.02.

	81.07 g	1.84 g	2.66 g	87.72 g	10.10 g	1.50 g	98.56 g	4.05 g	1.07 g	109.57 g	5.00 g	1.72 g
(00155) Gluténmentes óvoda	Tejfölös zöldbaleves o GM, Rostonhal o GM, Petrezselymes burgonya o, Csemege uborka			Almaleves o GM, Bácskai rizseshús o GM, Vegyes vágott savanyú			Kertészleves o GM, Kukoricás csirkés spagetti o GM			Sertésraguleves o GM, Gránátos kocka o GM		
	Energia: 397.31 Kcal / 1,660.76 Kj			Energia: 372.06 Kcal / 1,555.21 Kj			Energia: 448.70 Kcal / 1,875.57 Kj			Energia: 582.42 Kcal / 2,434.52 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	25.71 g	19.43 g	3.63 g	17.48 g	8.68 g	1.71 g	19.26 g	14.24 g	2.64 g	19.23 g	18.18 g	3.00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
63.25 g	0.00 g	2.26 g	65.66 g	6.99 g	1.25 g	83.00 g	3.00 g	0.83 g	88.73 g	4.00 g	1.37 g	
(00156) Tej-, tojásmentes bölcsi	Zöldbaleves b LM-TM, Rostonhal b LM-TM, Petrezselymes burgonya b, Csemege uborka			Almaleves b LM-TM, Bácskai rizseshús b LM-TM, Vegyes vágott savanyú			Kertészleves b LM-TM, Kukoricás csirkés spagetti b LM-TM			Sertésraguleves b LM-TM, Gránátos kocka b LM-TM		
	Energia: 375.38 Kcal / 1,569.09 Kj			Energia: 345.54 Kcal / 1,444.36 Kj			Energia: 395.09 Kcal / 1,651.48 Kj			Energia: 461.29 Kcal / 1,928.19 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	19.52 g	16.27 g	2.17 g	13.26 g	8.68 g	1.33 g	14.91 g	10.40 g	1.27 g	15.23 g	14.10 g	2.36 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50.97 g	0.92 g	1.95 g	52.85 g	5.73 g	1.01 g	59.44 g	2.37 g	0.57 g	66.83 g	3.00 g	0.61 g	
(00158) Tej-tojás-gluténmentes	Zöldbaleves LM-TM-GM, Rostonhal LM-TM-GM, Petrezselymes burgonya, Csemege uborka			Almaleves LM-TM-GM, Bácskai rizseshús LM-TM-GM, Vegyes vágott savanyú			Kertészleves LM-TM-GM, Kukoricás csirkés spagetti i LM-TM-GM			Sertésraguleves LM-TM-GM, Gránátos kocka LM-TM-GM		
	Energia: 547.71 Kcal / 2,289.43 Kj			Energia: 541.29 Kcal / 2,262.59 Kj			Energia: 539.56 Kcal / 2,255.36 Kj			Energia: 721.34 Kcal / 3,015.20 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
31.26 g	27.17 g	3.58 g	22.65 g	13.87 g	2.17 g	22.95 g	16.68 g	1.95 g	23.39 g	22.28 g	3.65 g	



Heti étlap 2023.05.29. - 2023.06.02.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	87.92 g	1.84 g	2.66 g	94.32 g	10.10 g	1.51 g	102.67 g	4.05 g	1.07 g	111.34 g	5.00 g	1.13 g
(00159) Gluténmentes iskola	Tejfölös zöldbaleves i GM, Rostonhal i GM, Petrezselymes burgonya i, Csemege uborka			Almaleves i GM, Bácskai rizseshús i GM , Vegyes vágott savanyú			Kertészleves i GM, Kukoricás csirkés spagetti i GM			Sertésraguleves i GM, Gránátos kocka i GM		
	Energia: 483.21 Kcal / 2,019.82 Kj			Energia: 505.47 Kcal / 2,112.86 Kj			Energia: 543.74 Kcal / 2,272.83 Kj			Energia: 704.55 Kcal / 2,945.02 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	31.57 g	25.17 g	4.64 g	24.03 g	11.62 g	2.29 g	23.61 g	18.06 g	3.29 g	23.39 g	20.42 g	3.44 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
75.72 g	0.00 g	2.58 g	89.05 g	8.99 g	1.51 g	99.67 g	3.50 g	1.06 g	111.34 g	5.00 g	1.72 g	
(00160) Magyoro mentes	Tejfölös zöldbaleves o, Rostonhal o, Petrezselymes burgonya o, Csemege uborka			Almaleves o, Bácskai rizseshús o, Vegyes vágott savanyú			Kertészleves o, Kukoricás csirkés spagetti o			Sertésraguleves o, Gránátos kocka o		
	Energia: 452.84 Kcal / 1,892.87 Kj			Energia: 420.73 Kcal / 1,758.65 Kj			Energia: 543.33 Kcal / 2,271.12 Kj			Energia: 535.00 Kcal / 2,236.30 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	26.09 g	20.44 g	3.76 g	17.88 g	9.43 g	2.10 g	26.61 g	19.66 g	4.57 g	25.21 g	18.94 g	3.28 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58.63 g	0.32 g	2.30 g	65.09 g	7.04 g	1.26 g	72.00 g	1.12 g	2.16 g	64.88 g	0.32 g	2.25 g	
(00164) Tej-,tojás-,olajos	Zöldbaleves LM-TM-DM, Rostonhal LM-TM-DM, Petrezselymes burgonya, Csemege uborka			Almaleves LM-TM-DM, Bácskai rizseshús LM-TM-DM, Vegyes vágott savanyú			Kertészleves LM-TM-DM, Kukoricás csirkés spagetti i LTDM			Sertésraguleves LM-TM-DM, Gránátos kocka LM-TM-DM		



Heti étlap 2023.05.29. - 2023.06.02.

magv. mentes	Energia: 606.57 Kcal / 2,535.46 KJ			Energia: 578.07 Kcal / 2,416.33 KJ			Energia: 649.37 Kcal / 2,714.37 KJ			Energia: 743.41 Kcal / 3,107.45 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	31.57 g	27.24 g	3.62 g	22.78 g	13.90 g	2.19 g	24.30 g	16.82 g	2.02 g	23.58 g	22.31 g	3.67 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	81.07 g	1.84 g	2.66 g	89.24 g	10.10 g	1.50 g	98.51 g	4.05 g	1.07 g	109.57 g	5.00 g	1.72 g
(00183) Pépes	Tejfölös zöldbablevespüré P, Rostonhal darált P, Burgonyapüré			Almalevespüré, Sertés pörkölt darált, Sárgarépa főzelékpüré P			Kertészleves P, Natúr darált csirkemell i, Zöldborsófőzelékpüré			Zöldséglevespüré, Sertés aprópecsenye P, Tökfőzelékpüré		
	Energia: 574.36 Kcal / 2,400.82 KJ			Energia: 512.87 Kcal / 2,143.80 KJ			Energia: 585.16 Kcal / 2,445.97 KJ			Energia: 569.34 Kcal / 2,379.84 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	36.08 g	21.87 g	5.24 g	24.71 g	18.93 g	4.27 g	42.52 g	24.81 g	3.52 g	27.12 g	31.17 g	6.69 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
86.85 g	0.43 g	1.74 g	59.42 g	15.05 g	1.75 g	47.12 g	0.66 g	1.72 g	43.77 g	0.54 g	2.05 g	
(00250) Fehérjeszegény	Zöldbableves o Feh. szeg., Petrezselymes burgonya o, Csemege uborka			Almaleves o Feh. szeg., Párolt rizs o, Vegyes vágott savanyú			Kertészleves o Feh. szeg., Kukoricás spagetti o Feh. szeg			Zöldségleves o Feh. szeg., Gránátos kocka o Feh. szeg.		
	Energia: 321.93 Kcal / 1,345.67 KJ			Energia: 342.38 Kcal / 1,431.15 KJ			Energia: 300.82 Kcal / 1,257.43 KJ			Energia: 364.88 Kcal / 1,525.20 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	6.49 g	13.14 g	1.43 g	6.12 g	7.97 g	0.87 g	6.64 g	9.52 g	1.07 g	6.58 g	9.25 g	1.02 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
47.41 g	1.04 g	1.80 g	68.72 g	5.93 g	0.94 g	63.98 g	2.60 g	0.57 g	65.75 g	3.00 g	0.72 g	



Heti étlap 2023.05.29. - 2023.06.02.

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

.....
Dietetikus