



### Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

|                                 |                                     | hétfő   | kedd   | szerda   | csütörtök  | péntek  |
|---------------------------------|-------------------------------------|---|--|--|--|---|
| <b>Ebéd</b>                     | <b>(00011) Reflux</b>               | Zöldségleves R, Sertés aprópecsenye R, Főtt burgonya o    | Köményleves R, Tavasz pulykaragu R, Párolt rizs R                | Zöldséges burgonyaleves R, Tejfölös sertésragu R, Tészta köret R | Almaleves R, Csirkemáj rizottó srépával R, Párolt rizs R         | Gombalevespüré R, Bazsalikomos sertéssült R, Finomfőzelékpüré R |
|                                 |                                     | Energia: 309.55 Kcal / 1,293.92 Kj                        | Energia: 454.49 Kcal / 1,899.77 Kj                               | Energia: 636.32 Kcal / 2,659.82 Kj                               | Energia: 825.70 Kcal / 3,451.43 Kj                               | Energia: 473.96 Kcal / 1,981.15 Kj                              |
|                                 |                                     | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                     | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv   |
|                                 |                                     | 15.60 g 10.12 g 2.15 g                                    | 21.58 g 12.23 g 2.09 g   | 32.91 g 22.75 g 6.26 g   | 36.62 g 23.84 g 8.13 g   | 31.19 g 18.78 g 4.25 g  |
|                                 | Szénhidrát Cukor Só                 | Szénhidrát Cukor Só                                       | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só  |   |
|                                 | 37.96 g 0.38 g 1.54 g               | 63.93 g 0.00 g 1.41 g                                     | 73.45 g 0.86 g 2.96 g  | 114.88 g 0.04 g 2.22 g   | 45.04 g 0.32 g 1.62 g  |   |
|                                 |                                     |   |  |  |  |   |
|                                 | <b>(00100) Diab 40g CH ebéd</b>     | Zöldségleves CH, Székelykáposzta CH                       | Csurgatott tojásleves CH, Tavasz pulykaragu CH, Bulgur CH        | Zöldséges burgonyaleves CH, Sertés paprikás CH, Tészta köret CH  | Vegyes gyümölcsleves CH, Zöldborsós csirkemáj CH, Párolt rizs CH | Gombaleves CH, Bazsalikomos sertéssült CH, Finomfőzelék CH      |
|                                 |                                     | Energia: 453.61 Kcal / 1,896.09 Kj                        | Energia: 335.65 Kcal / 1,403.02 Kj                               | Energia: 457.87 Kcal / 1,913.90 Kj                               | Energia: 330.48 Kcal / 1,381.41 Kj                               | Energia: 423.62 Kcal / 1,770.73 Kj                              |
|                                 |                                     | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                     | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv   |
|                                 |                                     | 28.81 g 18.98 g 5.41 g                                    | 18.81 g 12.15 g 2.06 g   | 25.03 g 21.28 g 5.79 g   | 21.45 g 9.34 g 2.05 g  | 27.08 g 17.57 g 3.77 g  |
|                                 | Szénhidrát Cukor Só                 | Szénhidrát Cukor Só                                       | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só  |   |
| 40.91 g 0.43 g 1.23 g           | 39.72 g 0.00 g 1.08 g               | 40.45 g 0.07 g 1.89 g                                     | 39.41 g 0.03 g 0.92 g  | 39.39 g 0.32 g 1.68 g  |  |   |
|                                 |                                     |   |  |  |  |   |
| <b>(00103) Diab 20g CH ebéd</b> | Zöldségleves CH, Székelykáposzta CH | Csurgatott tojásleves CH, Tavasz pulykaragu CH, Bulgur CH | Zöldséges burgonyaleves CH, Sertés pörkölt CH, Karfiolfőzelék CH | Köményleves CH, Párolt csirkemáj CH, Tökfőzelék CH               | Gombaleves CH, Bazsalikomos sertéssült CH, Finomfőzelék CH       |   |
|                                 | Energia: 226.81 Kcal / 948.07 Kj    | Energia: 167.83 Kcal / 701.53 Kj                          | Energia: 211.78 Kcal / 885.24 Kj                                 | Energia: 328.13 Kcal / 1,371.58 Kj                               | Energia: 211.81 Kcal / 885.37 Kj                                 |   |
|                                 | Fehérje Zsír T.Zsírsv               | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                     | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv  |   |
|                                 | 14.41 g 9.50 g 2.71 g               | 9.41 g 6.08 g 1.04 g                                      | 12.57 g 8.63 g 1.91 g  | 23.96 g 16.56 g 3.63 g   | 13.55 g 8.79 g 1.89 g  |   |
| Szénhidrát Cukor Só             | Szénhidrát Cukor Só                 | Szénhidrát Cukor Só                                       | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só  |  |   |
|                                 |                                     |   |  |  |  |   |



### Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

|                                     | 20.45 g                                       | 0.22 g  | 0.62 g  | 19.87 g  | 0.00 g  | 0.55 g  | 20.63 g   | 0.04 g  | 0.69 g  | 20.26 g   | 0.00 g  | 1.31 g  | 19.70 g   | 0.16 g  | 0.85 g |
|-------------------------------------|---|---------|---------|--|---------|---------|---|---------|---------|---|---------|---------|---|---------|--------|
|                                     |   |         |         |  |         |         |   |         |         |   |         |         |   |         |        |
| <b>(00105) Diab 50g CH ebéd</b>     | Zöldségleves CH, Székelykáposzta CH           |         |         | Csurgatott tojásleves CH, Tavaszi pulykaragu CH, Bulgur CH |         |         | Zöldséges burgonyaleves CH, Sertés paprikás CH, Tészta köret CH                   |         |         | Vegyes gyümölcsleves CH, Zöldborsós csirkemáj CH, Párolt rizs CH          |         |         | Gombaleves CH, Bazsalikomos sertéssült CH, Finomfőzelék CH                |         |        |
|                                     | Energia: 557.10 Kcal / 2,328.68 Kj            |         |         | Energia: 419.57 Kcal / 1,753.80 Kj                         |         |         | Energia: 484.95 Kcal / 2,027.09 Kj  |         |         | Energia: 395.42 Kcal / 1,652.86 Kj  |         |         | Energia: 461.41 Kcal / 1,928.69 Kj  |         |        |
|                                     | Fehérje                                       | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír |
|                                     | 34.77 g                                       | 23.19 g | 6.43 g  | 23.51 g  | 15.19 g | 2.58 g  | 24.00 g   | 20.50 g | 5.08 g  | 22.66 g   | 10.78 g | 2.22 g  | 27.15 g   | 17.05 g | 3.56 g |
|                                     | Szénhidrát                                    | Cukor   | Só      | Szénhidrát   | Cukor   | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só     |
| 51.12 g                             | 0.65 g  | 1.58 g  | 49.66 g | 0.00 g   | 1.35 g  | 50.07 g | 0.07 g  | 2.29 g  | 51.12 g | 0.03 g  | 1.07 g  | 49.76 g | 0.32 g  | 1.75 g  |        |
|                                     |   |         |         |  |         |         |   |         |         |   |         |         |   |         |        |
| <b>(00153) Tejtojásmentes óvoda</b> | Zöldségleves o LM-TM, Székelykáposzta o LM-TM |         |         | Köményleves o LM-TM, Tavaszi pulykaragu o LM-TM, Bulgur o  |         |         | Zöldséges burgonyaleves o LM-TM, Sertésragu rizstejporral o, Tészta köret o LM-TM |         |         | Vegyes gyümölcsleves o LM-TM, Zöldborsós csirkemáj o LM-TM, Párolt rizs o |         |         | Gombaleves o LM-TM, Bazsalikomos sertéssült o LM-TM, Finomfőzelék o LM-TM |         |        |
|                                     | Energia: 373.86 Kcal / 1,562.73 Kj            |         |         | Energia: 442.95 Kcal / 1,851.53 Kj                         |         |         | Energia: 583.68 Kcal / 2,439.78 Kj  |         |         | Energia: 537.76 Kcal / 2,247.84 Kj  |         |         | Energia: 456.11 Kcal / 1,906.54 Kj  |         |        |
|                                     | Fehérje                                       | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír |
|                                     | 20.28 g                                       | 18.27 g | 3.75 g  | 19.78 g  | 17.67 g | 2.54 g  | 19.11 g   | 23.25 g | 3.80 g  | 20.30 g   | 16.03 g | 2.40 g  | 23.00 g   | 21.93 g | 3.61 g |
|                                     | Szénhidrát                                    | Cukor   | Só      | Szénhidrát   | Cukor   | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só     |
| 31.53 g                             | 0.18 g  | 0.98 g  | 54.21 g | 0.00 g   | 1.06 g  | 72.86 g | 3.37 g  | 1.14 g  | 76.76 g | 7.73 g  | 0.85 g  | 41.98 g | 1.20 g  | 1.49 g  |        |
|                                     |   |         |         |  |         |         |   |         |         |   |         |         |   |         |        |
| <b>(00154) Tejtojásmentes</b>       | Zöldségleves i LM-TM, Székelykáposzta i LM-TM |         |         | Köményleves i LM-TM, Tavaszi pulykaragu i LM-TM, Bulgur i  |         |         | Zöldséges burgonyaleves i LM-TM, Sertésragu rizstejporral i, Tészta köret i LM-TM |         |         | Vegyes gyümölcsleves i LM-TM, Zöldborsós csirkemáj i LM-TM, Párolt rizs i |         |         | Gombaleves i LM-TM, Bazsalikomos sertéssült i LM-TM, Finomfőzelék i LM-TM |         |        |
|                                     | Energia: 453.40 Kcal / 1,895.21 Kj            |         |         | Energia: 548.52 Kcal / 2,292.81 Kj                         |         |         | Energia: 708.99 Kcal / 2,963.58 Kj  |         |         | Energia: 672.05 Kcal / 2,809.17 Kj  |         |         | Energia: 551.74 Kcal / 2,306.27 Kj  |         |        |



### Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

| iskola                                  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv |
|---|---|---------|----------|--|---------|----------|---|---------|----------|---|---------|----------|--|---------|----------|
|   |   | 23.87 g | 22.54 g  | 4.53 g   | 25.81 g | 22.30 g  | 3.26 g  | 24.37 g | 29.11 g  | 4.86 g  | 26.06 g | 21.16 g  | 3.18 g   | 27.40 g | 26.10 g  |
|   | Szénhidrát                                      | Cukor   | Só       | Szénhidrát   | Cukor   | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       | Szénhidrát   | Cukor   | Só       |
|   | 38.13 g   | 0.23 g  | 1.20 g   | 64.60 g  | 0.00 g  | 1.40 g   | 85.46 g   | 3.96 g  | 1.49 g   | 92.78 g   | 9.91 g  | 1.15 g   | 52.17 g  | 1.47 g  | 1.87 g   |
|   |   |         |          |  |         |          |   |         |          |   |         |          |  |         |          |
| <b>(00155) Gluténmentes óvoda</b>       | Zöldségleves o GM, Székelykáposzta o GM         |         |          | Csupogtatott tojásleves o GM, Tavaszi pulykaragu o GM, Párolt rizs o |         |          | Zöldséges burgonyaleves o GM, Sertés paprikás o GM, Tészta köret o GM                 |         |          | Vegyes gyümölcsleves o GM, Zöldborsós csirkemáj o GM, Párolt rizs o       |         |          | Gombaleves o GM, Bazsalikomos sertéssült o GM, Finomfőzelék o GM               |         |          |
|   | Energia: 337.18 Kcal / 1,409.41 KJ              |         |          | Energia: 461.15 Kcal / 1,927.61 KJ                                   |         |          | Energia: 573.32 Kcal / 2,396.48 KJ  |         |          | Energia: 507.26 Kcal / 2,120.35 KJ  |         |          | Energia: 342.80 Kcal / 1,432.90 KJ   |         |          |
|   | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv |
|   | 20.24 g   | 20.08 g | 4.89 g   | 18.55 g  | 20.11 g | 2.94 g   | 19.75 g   | 25.81 g | 5.53 g   | 21.84 g   | 14.78 g | 2.61 g   | 23.72 g  | 19.34 g | 3.64 g   |
|   | Szénhidrát                                      | Cukor   | Só       | Szénhidrát   | Cukor   | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       | Szénhidrát   | Cukor   | Só       |
| 33.06 g                                 | 0.00 g  | 0.99 g  | 57.89 g  | 0.00 g   | 1.07 g  | 74.07 g  | 3.00 g  | 1.14 g  | 77.43 g  | 6.99 g  | 0.88 g  | 41.64 g  | 0.00 g   | 1.32 g  |          |
|   |   |         |          |  |         |          |   |         |          |   |         |          |  |         |          |
| <b>(00156) Tej-, tojásmentes bölcsi</b> | Zöldségleves 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, Zöldborsós csirkemáj b LM-TM, Párolt rizs b |         |          | Gombaleves b LM-TM, Bazsalikomos sertéssült b LM-TM, Finomfőzelék b LM         |         |          |
|   | Energia: 288.55 Kcal / 1,206.14 KJ              |         |          | Energia: 361.15 Kcal / 1,509.61 KJ                                   |         |          | Energia: 478.72 Kcal / 2,001.05 KJ  |         |          | Energia: 432.05 Kcal / 1,805.97 KJ  |         |          | Energia: 364.13 Kcal / 1,522.06 KJ   |         |          |
|   | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv |
|   | 16.47 g   | 13.52 g | 2.92 g   | 15.95 g  | 14.34 g | 2.06 g   | 15.64 g   | 19.12 g | 3.15 g   | 16.24 g   | 13.07 g | 1.96 g   | 18.25 g  | 18.58 g | 3.05 g   |
|   | Szénhidrát                                      | Cukor   | Só       | Szénhidrát   | Cukor   | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       | Szénhidrát   | Cukor   | Só       |
| 24.83 g                                 | 0.14 g  | 0.72 g  | 44.62 g  | 0.00 g   | 0.73 g  | 59.69 g  | 2.78 g  | 0.79 g  | 61.33 g  | 5.55 g  | 0.62 g  | 31.00 g  | 0.92 g   | 0.92 g  |          |
|   |   |         |          |  |         |          |   |         |          |   |         |          |  |         |          |
| <b>(00158) Tej-tojás-gluténmentes</b>   | Zöldségleves 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, Zöldborsós csirkemáj LM-TM-GM, Párolt rizs |         |          | Gombaleves LM-TM-GM, Bazsalikomos sertéssült LM-TM-GM, Finomfőzelék i LM-TM-GM |         |          |
|   | Energia: 383.52 Kcal / 1,603.11 KJ              |         |          | Energia: 531.87 Kcal / 2,223.22 KJ                                   |         |          | Energia: 668.83 Kcal / 2,795.71 KJ  |         |          | Energia: 639.96 Kcal / 2,675.03 KJ  |         |          | Energia: 454.48 Kcal / 1,899.73 KJ   |         |          |
|   | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv |



### Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

|  | 22.98 g  | 22.42 g | 4.47 g   | 22.56 g  | 22.47 g | 3.22 g   | 24.07 g   | 29.06 g | 4.82 g   | 26.10 g   | 20.65 g | 3.12 g   | 25.76 g   | 25.82 g | 4.18 g   |
|--|--|---------|----------|--|---------|----------|---|---------|----------|---|---------|----------|---|---------|----------|
|  | Szénhidrát   | Cukor   | Só       | Szénhidrát   | Cukor   | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       |
|  | 40.30 g  | 0.23 g  | 1.20 g   | 67.91 g  | 0.00 g  | 1.39 g   | 89.02 g   | 3.96 g  | 1.49 g   | 96.41 g   | 9.73 g  | 1.15 g   | 52.83 g   | 1.47 g  | 1.87 g   |
|  |  |         |          |  |         |          |   |         |          |   |         |          |   |         |          |
| <b>(00159)<br/>Gluténmentes<br/>iskola</b>           | Zöldségleves i GM,<br>Székelykáposzta i GM               |         |          | Csurgatott tojásleves i<br>GM, Tavaszi pulykaragu i<br>GM, Párolt rizs |         |          | Zöldséges burgonyaleves<br>i GM, Sertés paprikás i<br>GM, Tészta köret i GM             |         |          | Vegyes gyümölcsleves i<br>GM, Zöldborsós csirkemáj<br>i GM, Párolt rizs |         |          | Gombaleves i GM,<br>Bazsalikomos sertéssült i<br>GM, Finomfőzelék i GM  |         |          |
|  | Energia: 406.65 Kcal / 1,699.80 Kj                       |         |          | Energia: 580.93 Kcal / 2,428.29 Kj                                     |         |          | Energia: 700.83 Kcal / 2,929.47 Kj  |         |          | Energia: 629.02 Kcal / 2,629.30 Kj                                      |         |          | Energia: 413.19 Kcal / 1,727.13 Kj                                      |         |          |
|  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv |
|  | 23.76 g  | 24.79 g | 5.95 g   | 24.34 g  | 26.74 g | 3.91 g   | 25.30 g   | 32.61 g | 7.17 g   | 27.92 g   | 19.55 g | 3.41 g   | 28.12 g   | 23.02 g | 4.45 g   |
|  | Szénhidrát   | Cukor   | Só       | Szénhidrát   | Cukor   | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       |
| 39.65 g  | 0.00 g   | 1.21 g  | 68.71 g  | 0.00 g   | 1.43 g  | 87.32 g  | 3.50 g  | 1.50 g  | 94.31 g  | 8.99 g  | 1.19 g  | 47.30 g  | 0.00 g  | 1.81 g  |          |
|  |  |         |          |  |         |          |   |         |          |   |         |          |   |         |          |
| <b>(00160) Mogoró<br/>mentes</b>                     | Zöldségleves o,<br>Székelykáposzta o                     |         |          | Csurgatott tojásleves o,<br>Tavaszi pulykaragu o,<br>Bulgur o          |         |          | Zöldséges burgonyaleves<br>o, Sertés paprikás o,<br>Tészta köret o                      |         |          | Vegyes gyümölcsleves o,<br>Zöldborsós csirkemáj o,<br>Párolt rizs o     |         |          | Gombaleves o,<br>Bazsalikomos sertéssült<br>o, Finomfőzelék o           |         |          |
|  | Energia: 408.57 Kcal / 1,707.82 Kj                       |         |          | Energia: 503.17 Kcal / 2,103.25 Kj                                     |         |          | Energia: 593.93 Kcal / 2,482.63 Kj  |         |          | Energia: 530.74 Kcal / 2,218.49 Kj                                      |         |          | Energia: 420.51 Kcal / 1,757.73 Kj                                      |         |          |
|  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv |
|  | 20.38 g  | 23.94 g | 5.38 g   | 23.17 g  | 22.45 g | 3.50 g   | 25.91 g   | 26.77 g | 5.81 g   | 21.46 g   | 14.63 g | 2.55 g   | 24.54 g   | 19.49 g | 3.79 g   |
|  | Szénhidrát   | Cukor   | Só       | Szénhidrát   | Cukor   | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       |
| 27.07 g  | 0.43 g   | 1.06 g  | 55.02 g  | 0.00 g   | 1.14 g  | 61.01 g  | 0.70 g  | 2.31 g  | 76.96 g  | 7.06 g  | 0.87 g  | 36.81 g  | 0.32 g  | 1.55 g  |          |
|  |  |         |          |  |         |          |   |         |          |   |         |          |   |         |          |
| <b>(00162)<br/>Paradicsom, dió,<br/>mogorómentes</b> | Zöldségleves i PM-DM-<br>MM, Székelykáposzta<br>PM-DM-MM |         |          | Csurgatott tojásleves i,<br>Tavaszi pulykaragu i,<br>Bulgur i          |         |          | Zöldséges burgonyaleves<br>i PM-DM-MM, Sertés<br>paprikás i PM-DM-MM,<br>Tészta köret i |         |          | Vegyes gyümölcsleves i,<br>Zöldborsós csirkemáj i,<br>Párolt rizs i     |         |          | Gombaleves i,<br>Bazsalikomos sertéssült<br>PM-DM-MM,<br>Finomfőzelék i |         |          |
|  | Energia: 474.98 Kcal / 1,985.42 Kj                       |         |          | Energia: 631.02 Kcal / 2,637.66 Kj                                     |         |          | Energia: 738.45 Kcal / 3,086.72 Kj  |         |          | Energia: 663.27 Kcal / 2,772.47 Kj                                      |         |          | Energia: 505.54 Kcal / 2,113.16 Kj                                      |         |          |
|  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv |
|  |  |         |          |  |         |          |   |         |          |   |         |          |   |         |          |
|  |  |         |          |  |         |          |   |         |          |   |         |          |   |         |          |



### Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

|  | 24.52 g  | 24.94 g | 6.05 g   | 30.31 g   | 28.99 g | 4.58 g   | 25.45 g  | 32.62 g | 7.20 g   | 27.51 g   | 19.41 g | 3.35 g   | 29.30 g  | 23.17 g | 4.53 g   |
|--|--|---------|----------|---|---------|----------|--|---------|----------|---|---------|----------|--|---------|----------|
|  | Szénhidrát   | Cukor   | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       | Szénhidrát   | Cukor   | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       | Szénhidrát   | Cukor   | Só       |
|  | 37.16 g  | 0.00 g  | 1.20 g   | 65.58 g   | 0.00 g  | 1.52 g   | 83.35 g  | 3.50 g  | 1.50 g   | 93.04 g   | 9.08 g  | 1.17 g   | 45.11 g  | 0.00 g  | 1.86 g   |
|  |  |         |          |   |         |          |  |         |          |   |         |          |  |         |          |
|  |  |         |          |   |         |          |  |         |          |   |         |          |  |         |          |
| <b>(00163) Tej-glutén-fruktóz</b>              | Zöldségleves o LM-GM-FRSZ, Sertés aprópecsenye LM-GM-FRSZ, Főtt burgonya o |         |          | Csurgatott tojásleves o LM-GM-FRSZ, Tavasz pulykaragu LM-GM-FRSZ, Párolt rizs |         |          | Zöldséges burgonyaleves o LM-GM-FRSZ, Sertésragu rizstejporral o LM-GM-FRSZ, Tészta köret o LM-GM-FRSZ |         |          | Köményleves LM-GM-FRSZ, Zöldborsós csirkemáj o LM-GM-FRSZ                 |         |          | Gombaleves LM-GM-FRSZ, Bazsalikomos sertéssült LM-GM-FRSZ, Burgonyapüré LM-GM-FRSZ |         |          |
|  | Energia: 343.12 Kcal / 1,434.24 KJ   |         |          | Energia: 512.96 Kcal / 2,144.17 KJ  |         |          | Energia: 548.34 Kcal / 2,292.06 KJ   |         |          | Energia: 191.77 Kcal / 801.60 KJ  |         |          | Energia: 346.24 Kcal / 1,447.28 KJ   |         |          |
|  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv |
|  | 16.52 g  | 14.76 g | 2.67 g   | 19.36 g   | 22.00 g | 3.15 g   | 18.50 g  | 23.16 g | 3.77 g   | 14.85 g   | 11.74 g | 1.95 g   | 20.23 g  | 12.84 g | 2.59 g   |
|  | Szénhidrát   | Cukor   | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       | Szénhidrát   | Cukor   | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       | Szénhidrát   | Cukor   | Só       |
| 39.38 g  | 0.00 g   | 1.24 g  | 65.72 g  | 0.00 g  | 1.17 g  | 72.77 g  | 3.37 g   | 1.13 g  | 13.41 g  | 0.00 g  | 0.56 g  | 46.43 g  | 0.00 g   | 1.35 g  |          |
|  |  |         |          |   |         |          |  |         |          |   |         |          |  |         |          |
| <b>(00164) Tej-,tojás-,olajos magv. mentes</b> | Zöldségleves 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, Zöldborsós csirkemáj LM-TM-DM, Párolt rizs |         |          | Gombaleves LM-TM-DM, Bazsalikomos sertéssült LM-TM-DM, Finomfőzelék LM-TM-DM       |         |          |
|  | Energia: 451.35 Kcal / 1,886.64 KJ   |         |          | Energia: 547.86 Kcal / 2,290.05 KJ  |         |          | Energia: 708.99 Kcal / 2,963.58 KJ   |         |          | Energia: 672.05 Kcal / 2,809.17 KJ  |         |          | Energia: 548.53 Kcal / 2,292.86 KJ   |         |          |
|  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv |
|  | 23.77 g  | 22.47 g | 4.53 g   | 25.77 g   | 22.28 g | 3.26 g   | 24.37 g  | 29.11 g | 4.86 g   | 26.06 g   | 21.16 g | 3.18 g   | 26.94 g  | 25.90 g | 4.27 g   |
|  | Szénhidrát   | Cukor   | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       | Szénhidrát   | Cukor   | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       | Szénhidrát   | Cukor   | Só       |
| 37.88 g  | 0.23 g   | 1.20 g  | 64.52 g  | 0.00 g  | 1.40 g  | 85.46 g  | 3.96 g   | 1.49 g  | 92.78 g  | 9.91 g  | 1.15 g  | 51.89 g  | 1.47 g   | 1.77 g  |          |
|  |  |         |          |   |         |          |  |         |          |   |         |          |  |         |          |
| <b>(00165) Tej- és</b>                         | Zöldségleves o LM-PM, Székelykáposzta o LM-                                |         |          | Köményleves o LM-PM, Tavasz pulykaragu o LM-                                  |         |          | Zöldséges burgonyaleves o LM-PM, Sertésragu  |         |          | Vegyes gyümölcsleves o LM-PM, Zöldborsós                                  |         |          | Gombaleves o LM-PM, Bazsalikomos sertéssült o                                      |         |          |
|  |  |         |          |   |         |          |  |         |          |   |         |          |  |         |          |



### Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

| paprikamentes          | PM  |         |          | PM, Bulgur o  |         |          | rizstejporral o, Tészta köret o  |         |          | csirkemáj o LM-PM, Párolt rizs o   |         |          | LM-PM, Finomfőzelék o LM-PM  |         |          |
|------------------------|---|---------|----------|---|---------|----------|--|---------|----------|--|---------|----------|--|---------|----------|
|                        | Energia: 365.54 Kcal / 1,527.96 Kj                      |         |          | Energia: 441.93 Kcal / 1,847.27 Kj                                |         |          | Energia: 578.03 Kcal / 2,416.17 Kj                                     |         |          | Energia: 537.76 Kcal / 2,247.84 Kj   |         |          | Energia: 455.09 Kcal / 1,902.28 Kj                                     |         |          |
|                        | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv |
|                        | 19.93 g   | 18.17 g | 3.73 g   | 19.74 g   | 17.66 g | 2.53 g   | 18.87 g  | 23.18 g | 3.79 g   | 20.30 g  | 16.03 g | 2.40 g   | 22.96 g  | 21.91 g | 3.61 g   |
|                        | Szénhidrát  | Cukor   | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       | Szénhidrát   | Cukor   | Só       | Szénhidrát   | Cukor   | Só       | Szénhidrát   | Cukor   | Só       |
|                        | 30.03 g   | 0.18 g  | 0.98 g   | 54.02 g   | 0.00 g  | 1.06 g   | 71.86 g  | 3.37 g  | 1.13 g   | 76.76 g  | 7.73 g  | 0.85 g   | 41.79 g  | 1.20 g  | 1.49 g   |
|                        |   |         |          |   |         |          |  |         |          |  |         |          |  |         |          |
| (00183) Pépes          | Zöldséglevespüré, Székelykáposzta P                     |         |          | Csupogott tojásleves P, Tavasz pulykaragu i P                     |         |          | Zöldséges burgonyaleves P, Sertés pörkölt darált, Karfiolfőzelékpüré P |         |          | Vegyes gyümölcslevespüré P, Darált csirkemáj P, Tökfőzelékpüré               |         |          | Gombalevespüré P, Bazsalikomos darált sertéssült i, Finomfőzelékpüré P |         |          |
|                        | Energia: 479.82 Kcal / 2,005.65 Kj                      |         |          | Energia: 299.19 Kcal / 1,250.61 Kj                                |         |          | Energia: 595.99 Kcal / 2,491.24 Kj                                     |         |          | Energia: 511.56 Kcal / 2,138.32 Kj   |         |          | Energia: 511.47 Kcal / 2,137.94 Kj                                     |         |          |
|                        | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv |
|                        | 24.78 g   | 24.93 g | 6.02 g   | 18.99 g   | 19.14 g | 3.06 g   | 29.82 g  | 30.34 g | 5.61 g   | 25.25 g  | 16.93 g | 4.82 g   | 29.56 g  | 23.21 g | 4.53 g   |
|                        | Szénhidrát  | Cukor   | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       | Szénhidrát   | Cukor   | Só       | Szénhidrát   | Cukor   | Só       | Szénhidrát   | Cukor   | Só       |
|                        | 38.10 g   | 0.54 g  | 1.28 g   | 12.30 g   | 0.00 g  | 1.03 g   | 49.80 g  | 0.86 g  | 1.67 g   | 62.76 g  | 9.08 g  | 1.65 g   | 46.20 g  | 0.43 g  | 1.96 g   |
|                        |   |         |          |   |         |          |  |         |          |  |         |          |  |         |          |
| (00250) Fehérjeszegény | Zöldségleves 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., Zöldborsóragu o Feh. szeg., Párolt rizs o |         |          | Gombaleves o Feh. szeg., Finomfőzelék o Feh. szeg.                     |         |          |
|                        | Energia: 204.30 Kcal / 853.97 Kj                        |         |          | Energia: 310.59 Kcal / 1,298.27 Kj                                |         |          | Energia: 498.72 Kcal / 2,084.65 Kj                                     |         |          | Energia: 372.79 Kcal / 1,558.26 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 |
|                        | 6.07 g  | 12.54 g | 1.89 g   | 6.57 g  | 12.92 g | 1.47 g   | 6.49 g   | 14.57 g | 1.61 g   | 6.66 g   | 11.44 g | 1.24 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       |
|                        | 30.29 g   | 0.18 g  | 0.76 g   | 46.78 g   | 0.00 g  | 0.82 g   | 88.80 g  | 4.50 g  | 0.87 g   | 66.72 g  | 7.91 g  | 0.66 g   | 28.32 g  | 0.83 g  | 0.63 g   |
|                        |   |         |          |   |         |          |  |         |          |  |         |          |  |         |          |



## Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

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

.....  
Dietetikus