



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
Ebéd	(00011) Reflux	Köményleves R, Pulykasült R, Főtt burgonya o	Kertészlevespüré R, Csirkés spagetti R	Almaleves R, Bácskai rizseshús R	Pulykaraguleves R, Sajtos-tejfölös makaróni R
		Energia: 303.81 Kcal / 1,269.93 Kj	Energia: 438.53 Kcal / 1,833.06 Kj	Energia: 466.22 Kcal / 1,948.80 Kj	Energia: 701.34 Kcal / 2,931.60 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		19.19 g 8.55 g 1.66 g	24.64 g 11.19 g 2.45 g	22.74 g 9.59 g 2.65 g	42.54 g 30.82 g 13.94 g
	(00100) Diab 40g CH ebéd	Csurgatott tojásleves CH, Pulykasült CH, Zöldborsófőzelék CH	Kertészleves CH, Csirkés spagetti CH	Almaleves CH, Bácskai rizseshús CH	Zöldségleves CH, Pulyka aprópecsenye CH, Tökfőzelék CH
		Energia: 410.61 Kcal / 1,716.35 Kj	Energia: 329.96 Kcal / 1,379.23 Kj	Energia: 322.88 Kcal / 1,349.64 Kj	Energia: 370.78 Kcal / 1,549.86 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28.73 g 14.45 g 2.88 g	19.80 g 10.06 g 2.28 g	18.58 g 9.47 g 2.53 g	19.88 g 14.13 g 3.77 g
	(00103) Diab 20g CH ebéd	Csurgatott tojásleves CH, Pulykasült CH, Zöldborsófőzelék CH	Kertészleves CH, Natúr csirkemell CH, Brokkolifőzelék o CH	Almaleves o CH, Sertés pörkölt CH, Sárgarépa-főzelék CH	Zöldségleves CH, Pulyka aprópecsenye CH, Tökfőzelék CH
		Energia: 263.19 Kcal / 1,100.13 Kj	Energia: 274.55 Kcal / 1,147.62 Kj	Energia: 247.68 Kcal / 1,035.30 Kj	Energia: 240.82 Kcal / 1,006.63 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		20.30 g 11.24 g 2.23 g	28.37 g 8.47 g 1.42 g	16.64 g 11.15 g 2.76 g	17.62 g 9.80 g 2.38 g



### Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

	19.80 g	0.00 g	0.95 g	21.00 g	0.29 g	1.05 g	19.46 g	0.00 g	1.18 g	20.00 g	0.38 g	0.91 g
<b>(00105) Diab 50g CH ebéd</b>	Csurgatott tojásleves CH, Pulykasült CH, Zöldborsófőzelék CH			Kertészleves CH, Csirkés spagetti CH			Almaleves CH, Bácskai rizseshús CH, Vegyes vágott savanyú			Pulykaraguleves CH, Sajtos-tejfölös makaróni CH		
	Energia: 542.22 Kcal / 2,266.48 Kj			Energia: 412.45 Kcal / 1,724.04 Kj			Energia: 400.69 Kcal / 1,674.88 Kj			Energia: 580.64 Kcal / 2,427.08 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	38.88 g	20.07 g	4.00 g	24.76 g	12.58 g	2.85 g	22.85 g	11.50 g	3.07 g	31.98 g	27.57 g	11.39 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50.54 g	0.00 g	1.73 g	49.14 g	0.40 g	1.80 g	50.66 g	0.00 g	1.45 g	49.87 g	0.24 g	3.21 g	
<b>(00153) Tejtojásmentes óvoda</b>	Köményleves o LM-TM, Pulykasült o, Zöldborsófőzelék o LM-TM			Kertészleves o LM-TM, Kukoricás csirkés spagetti o LTM			Almaleves o LM-TM, Bácskai rizseshús o LM-TM, Vegyes vágott savanyú			Pulykaraguleves o LM-TM, Gránátos kocka o LM-TM		
	Energia: 392.86 Kcal / 1,642.15 Kj			Energia: 527.04 Kcal / 2,203.03 Kj			Energia: 447.93 Kcal / 1,872.35 Kj			Energia: 493.68 Kcal / 2,063.58 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	22.56 g	18.32 g	2.64 g	19.38 g	13.20 g	1.60 g	16.59 g	12.83 g	2.40 g	18.44 g	13.73 g	2.01 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33.79 g	0.55 g	1.07 g	81.28 g	3.46 g	0.82 g	65.57 g	7.91 g	1.24 g	72.43 g	3.00 g	0.85 g	
<b>(00154) Tejtojásmentes</b>	Köményleves i LM-TM, Pulykasült i, Zöldborsófőzelék i LM-TM			Kertészleves i LM-TM, Kukoricás csirkés spagetti i LTM			Almaleves i LM-TM, Bácskai rizseshús i LM-TM, Vegyes vágott savanyú			Pulykaraguleves i LM-TM, Gránátos kocka i LM-TM		
	Energia: 481.47 Kcal / 2,012.54 Kj			Energia: 649.91 Kcal / 2,716.62 Kj			Energia: 601.68 Kcal / 2,515.02 Kj			Energia: 599.54 Kcal / 2,506.08 Kj		



### Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

iskola	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26.60 g	23.03 g	3.26 g	24.30 g	16.85 g	2.04 g	22.88 g	17.02 g	3.26 g	22.23 g	17.19 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	41.15 g	0.74 g	1.39 g	98.56 g	4.05 g	1.07 g	88.00 g	10.10 g	1.50 g	86.96 g	3.50 g	1.09 g
(00155) Gluténmentes óvoda	Csurgatott tojásleves o GM, Pulykasült o, Zöldborsófőzelék o GM			Kertészleves o GM, Kukoricás csirkés spagetti o GM			Almaleves o GM, Bácskai rizseshús o GM , Vegyes vágott savanyú			Pulykaraguleves o GM, Gránátos kocka o GM		
	Energia: 362.40 Kcal / 1,514.83 Kj			Energia: 448.70 Kcal / 1,875.57 Kj			Energia: 394.17 Kcal / 1,647.63 Kj			Energia: 475.29 Kcal / 1,986.71 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	25.37 g	20.72 g	3.45 g	19.26 g	14.24 g	2.64 g	17.73 g	10.92 g	2.48 g	18.24 g	13.70 g	1.99 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39.01 g	0.00 g	1.15 g	83.00 g	3.00 g	0.83 g	65.86 g	6.99 g	1.25 g	73.38 g	3.00 g	0.85 g	
(00156) Tej-, tojásmentes bölcsi	Köményleves b LM-TM, Pulykasült b, Zöldborsófőzelék b LM-TM			Kertészleves b LM-TM, Kukoricás csirkés spagetti b LM-TM			Almaleves b LM-TM, Bácskai rizseshús b LM-TM, Vegyes vágott savanyú			Pulykaraguleves b LM-TM, Gránátos kocka b LM-TM		
	Energia: 321.60 Kcal / 1,344.29 Kj			Energia: 395.09 Kcal / 1,651.48 Kj			Energia: 363.23 Kcal / 1,518.30 Kj			Energia: 403.07 Kcal / 1,684.83 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	18.68 g	14.78 g	2.15 g	14.91 g	10.40 g	1.27 g	13.46 g	10.47 g	1.95 g	14.73 g	11.20 g	1.63 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27.91 g	0.46 g	0.74 g	59.44 g	2.37 g	0.57 g	53.01 g	5.73 g	1.01 g	59.48 g	2.50 g	0.60 g	
(00158) Tej-tojás- gluténmentes	Köményleves LM-TM-GM, Pulykasült LM-TM-GM, Zöldborsófőzelék LM-TM-GM			Kertészleves LM-TM-GM, Kukoricás csirkés spagetti i LM-TM-GM			Almaleves LM-TM-GM, Bácskai rizseshús LM-TM-GM, Vegyes vágott savanyú			Pulykaraguleves LM-TM-GM, Gránátos kocka LM-TM-GM		
	Energia: 400.55 Kcal / 1,674.30 Kj			Energia: 539.56 Kcal / 2,255.36 Kj			Energia: 572.25 Kcal / 2,392.01 Kj			Energia: 577.46 Kcal / 2,413.78 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv



### Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

	25.82 g	22.92 g	3.20 g	22.95 g	16.68 g	1.95 g	23.00 g	17.01 g	3.25 g	22.04 g	17.16 g	2.47 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	46.60 g	0.74 g	1.40 g	102.67 g	4.05 g	1.07 g	94.60 g	10.10 g	1.51 g	88.74 g	3.50 g	1.09 g	
<b>(00159) Gluténmentes iskola</b>	Csurgatott tojásleves i GM, Pulykasült i, Zöldborsófőzelék i GM			Kertészleves i GM, Kukoricás csirkés spagetti i GM			Almaleves i GM, Bácskai rizseshús i GM, Vegyes vágott savanyú			Pulykaraguleves i GM, Gránátos kocka i GM			
	Energia: 448.37 Kcal / 1,874.19 Kj			Energia: 543.74 Kcal / 2,272.83 Kj			Energia: 536.43 Kcal / 2,242.28 Kj			Energia: 577.46 Kcal / 2,413.78 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	30.11 g	26.39 g	4.35 g	23.61 g	18.06 g	3.29 g	24.38 g	14.76 g	3.37 g	22.04 g	17.16 g	2.47 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
46.36 g	0.00 g	1.51 g	99.67 g	3.50 g	1.06 g	89.33 g	8.99 g	1.51 g	88.74 g	3.50 g	1.09 g		
<b>(00160) Mogyoró mentes</b>	Csurgatott tojásleves o, Pulykasült o, Zöldborsófőzelék o			Kertészleves o, Kukoricás csirkés spagetti o			Almaleves o, Bácskai rizseshús o, Vegyes vágott savanyú			Pulykaraguleves o, Gránátos kocka o			
	Energia: 461.86 Kcal / 1,930.57 Kj			Energia: 543.33 Kcal / 2,271.12 Kj			Energia: 434.28 Kcal / 1,815.29 Kj			Energia: 497.49 Kcal / 2,079.51 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	28.51 g	22.80 g	4.11 g	26.61 g	19.66 g	4.57 g	17.92 g	10.95 g	2.50 g	25.01 g	14.86 g	2.31 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
34.88 g	0.00 g	1.22 g	72.00 g	1.12 g	2.16 g	65.05 g	7.04 g	1.26 g	64.92 g	0.32 g	2.05 g		
<b>(00162) Paradicsom, dió, mogyorómentes</b>	Csurgatott tojásleves i, Pulykasült i PM-DM-MM, Zöldborsófőzelék i			Kertészleves i, Kukoricás csirkés spagetti i			Almaleves i, Bácskai rizseshús i PM-DM-MM, Vegyes vágott savanyú			Pulykaraguleves i, Gránátos kocka i			
	Energia: 559.21 Kcal / 2,337.50 Kj			Energia: 620.68 Kcal / 2,594.44 Kj			Energia: 584.20 Kcal / 2,441.96 Kj			Energia: 598.52 Kcal / 2,501.81 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	33.95 g	28.14 g	5.01 g	32.47 g	19.98 g	4.41 g	24.37 g	14.77 g	3.40 g	22.19 g	17.18 g	2.49 g	



### Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	41.62 g	0.00 g	1.59 g	86.09 g	0.00 g	2.47 g	87.19 g	9.06 g	1.50 g	86.77 g	3.50 g	1.09 g
<b>(00163) Tej-glutén-fruktóz</b>	Csurgatott tojásleves o LM-GM-FRSZ, Pulykasült o, Főtt burgonya o			Kertészleves o LM-GM-FRSZ, Csirkés spagetti o LM-GM-FRSZ			Köményleves LM-GM-FRSZ, Bácskai rizseshús o LM-GM-FRSZ			Pulykaraguleves o LM-GM-FRSZ, Gránátos kocka o LM-GM-FRSZ		
	Energia: 325.44 Kcal / 1,360.34 KJ			Energia: 359.03 Kcal / 1,500.75 KJ			Energia: 347.25 Kcal / 1,451.51 KJ			Energia: 448.98 Kcal / 1,876.74 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	18.25 g	14.01 g	2.34 g	15.70 g	9.67 g	1.12 g	15.47 g	13.63 g	2.56 g	16.52 g	13.58 g	1.99 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37.67 g	0.00 g	1.26 g	74.82 g	3.46 g	0.89 g	47.29 g	0.00 g	0.71 g	68.92 g	3.00 g	0.81 g	
<b>(00164) Tej-,tojás-,olajos magv. mentes</b>	Rántottleves LM-TM-DM, Pulykasült LM-TM-DM, Zöldborsófőzelék LM-TM-DM			Kertészleves LM-TM-DM, Kukoricás csirkés spagetti i LTDM			Almaleves LM-TM-DM, Bácskai rizseshús LM-TM-DM, Vegyes vágott savanyú			Pulykaraguleves LM-TM-DM, Gránátos kocka LM-TM-DM		
	Energia: 472.42 Kcal / 1,974.72 KJ			Energia: 649.47 Kcal / 2,714.78 KJ			Energia: 609.03 Kcal / 2,545.75 KJ			Energia: 598.52 Kcal / 2,501.81 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	26.56 g	22.08 g	3.15 g	24.30 g	16.82 g	2.02 g	23.13 g	17.04 g	3.27 g	22.19 g	17.18 g	2.49 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41.07 g	0.74 g	1.39 g	98.52 g	4.05 g	1.07 g	89.52 g	10.10 g	1.50 g	86.77 g	3.50 g	1.09 g	
<b>(00165) Tej- és paprikamentes</b>	Köményleves o LM-PM, Pulykasült o, Zöldborsófőzelék o LM-PM			Kertészleves o LM-PM, Kukoricás csirkés spagetti o LPM			Almaleves o LM-PM, Bácskai rizseshús o LM-PM			Pulykaraguleves o LM-PM, Gránátos kocka o LM-PM		
	Energia: 391.84 Kcal / 1,637.89 KJ			Energia: 527.04 Kcal / 2,203.03 KJ			Energia: 433.55 Kcal / 1,812.24 KJ			Energia: 488.21 Kcal / 2,040.72 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv



### Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

	22.52 g	18.31 g	2.63 g	19.38 g	13.20 g	1.60 g	15.97 g	12.69 g	2.39 g	18.23 g	13.66 g	1.99 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	33.60 g	0.55 g	1.07 g	81.28 g	3.46 g	0.82 g	62.94 g	7.91 g	0.76 g	71.42 g	3.00 g	0.85 g
<b>(00183) Pépes</b>	Csurgatott tojásleves P, Darált pulykasült, Zöldborsófőzelékpüré			Kertészleves P, Natúr darált csirkemell i, Brokkolifőzelékpüré			Almalevespüré, Sertés pörkölt darált, Sárgarépa-főzelékpüré P			Zöldséglevespüré, Pulyka aprópecsenye P, Tökfőzelékpüré		
	Energia: 520.91 Kcal / 2,177.40 KJ			Energia: 638.36 Kcal / 2,668.34 KJ			Energia: 512.87 Kcal / 2,143.80 KJ			Energia: 491.52 Kcal / 2,054.55 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
	30.89 g	25.57 g	4.31 g	41.64 g	26.72 g	3.78 g	24.71 g	18.93 g	4.27 g	26.91 g	22.47 g	4.99 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40.92 g	0.00 g	1.50 g	56.83 g	0.66 g	2.35 g	59.42 g	15.05 g	1.75 g	44.19 g	0.76 g	1.71 g	
<b>(00250) Fehérjeszegény</b>	Köményleves o Feh. szeg., Zöldborsófőzelék o Feh. szeg.			Kertészleves o Feh. szeg., Kukoricás spagetti o Feh. szeg			Almaleves o Feh. szeg., Párolt rizs o, Vegyes vágott savanyú			Zöldségleves o Feh. szeg., Gránátos kocka o Feh. szeg.		
	Energia: 152.33 Kcal / 636.74 KJ			Energia: 295.97 Kcal / 1,237.15 KJ			Energia: 342.38 Kcal / 1,431.15 KJ			Energia: 318.20 Kcal / 1,330.08 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
	7.10 g	7.61 g	0.82 g	6.32 g	9.49 g	1.07 g	6.12 g	7.97 g	0.87 g	6.90 g	8.32 g	0.91 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27.57 g	0.41 g	0.41 g	63.15 g	2.60 g	0.56 g	68.72 g	5.93 g	0.94 g	57.11 g	2.25 g	0.64 g	



## Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

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

.....  
Dietetikus