



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.24.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00011) Reflux	Köményleves R, Tavaszi pulykaragu R, Párolt rizs R	Zöldséges burgonyaleves R, Tejfölös sertésragu R, Tészta köret R	Almaleves R, Csirkemáj rizottó srépával R	Gombalevespüré R, Bazsalikomos sertéssült R, Finomfőzelékpüré R
		Energia: 454.49 Kcal / 1,899.77 Kj	Energia: 636.32 Kcal / 2,659.82 Kj	Energia: 549.68 Kcal / 2,297.66 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
		21.58 g 12.23 g 2.09 g	32.91 g 22.75 g 6.26 g	31.02 g 19.92 g 7.67 g	31.19 g 18.78 g 4.25 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	63.93 g 0.00 g 1.41 g	73.45 g 0.86 g 2.96 g	60.63 g 0.04 g 1.82 g	45.04 g 0.32 g 1.62 g	
	(00100) Diab 40g CH ebéd	Csurgatott tojásleves CH, Tavaszi pulykaragu CH, Bulgur CH	Zöldséges burgonyaleves CH, Sertés paprikás CH, Tészta köret CH	Meggyeletes CH, Csirkemáj rizottó CH	Gombaleves CH, Bazsalikomos sertéssült CH, Finomfőzelék CH
		Energia: 335.65 Kcal / 1,403.02 Kj	Energia: 457.87 Kcal / 1,913.90 Kj	Energia: 384.90 Kcal / 1,608.88 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
		18.81 g 12.15 g 2.06 g	25.03 g 21.28 g 5.79 g	26.86 g 12.19 g 5.21 g	27.08 g 17.57 g 3.77 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
39.72 g 0.00 g 1.08 g	40.45 g 0.07 g 1.89 g	40.64 g 0.00 g 0.81 g	39.39 g 0.32 g 1.68 g		
(00105) Diab 50g CH ebéd	Csurgatott tojásleves CH, Tavaszi pulykaragu CH, Bulgur CH	Zöldséges burgonyaleves CH, Sertés paprikás CH, Tészta köret CH	Meggyeletes CH, Csirkemáj rizottó CH	Gombaleves CH, Bazsalikomos sertéssült CH, Finomfőzelék CH	
	Energia: 419.57 Kcal / 1,753.80 Kj	Energia: 484.95 Kcal / 2,027.09 Kj	Energia: 485.63 Kcal / 2,029.93 Kj	Energia: 461.41 Kcal / 1,928.69 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	23.51 g 15.19 g 2.58 g	24.00 g 20.50 g 5.08 g	33.69 g 15.29 g 6.53 g	27.15 g 17.05 g 3.56 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.24.

	49.66 g	0.00 g	1.35 g	50.07 g	0.07 g	2.29 g	51.63 g	0.00 g	1.02 g	49.76 g	0.32 g	1.75 g
(00153) Tejtojásmentes óvoda	Köményleves o LM-TM, Tavaszi pulykaragu o LM-TM, Bulgur o			Zöldséges burgonyaleves o LM-TM, Sertésragu rizstejjel o, Tészta köret o LM-TM			Meggyleves o LM-TM, Csirkemáj rizottó o LM-TM			Gombaleves o LM-TM, Bazsalikomos sertéssült o LM-TM, Finomfőzelék o LM-TM		
	Energia: 442.95 Kcal / 1,851.53 Kj			Energia: 583.68 Kcal / 2,439.78 Kj			Energia: 508.78 Kcal / 2,126.70 Kj			Energia: 456.11 Kcal / 1,906.54 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	19.78 g	17.67 g	2.54 g	19.11 g	23.25 g	3.80 g	21.09 g	10.13 g	1.73 g	23.00 g	21.93 g	3.61 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.21 g	0.00 g	1.06 g	72.86 g	3.37 g	1.14 g	81.82 g	7.55 g	0.26 g	41.98 g	1.20 g	1.49 g	
(00154) Tejtojásmentes iskola	Köményleves i LM-TM, Tavaszi pulykaragu i LM-TM, Bulgur i			Zöldséges burgonyaleves i LM-TM, Sertésragu rizstejjel i, Tészta köret i LM-TM			Meggyleves i LM-TM, Csirkemáj rizottó i LM-TM			Gombaleves i LM-TM, Bazsalikomos sertéssült i LM-TM, Finomfőzelék i LM-TM		
	Energia: 548.52 Kcal / 2,292.81 Kj			Energia: 708.99 Kcal / 2,963.58 Kj			Energia: 641.11 Kcal / 2,679.84 Kj			Energia: 551.74 Kcal / 2,306.27 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	25.81 g	22.30 g	3.26 g	24.37 g	29.11 g	4.86 g	27.21 g	13.39 g	2.30 g	27.40 g	26.10 g	4.27 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64.60 g	0.00 g	1.40 g	85.46 g	3.96 g	1.49 g	101.19 g	9.73 g	0.36 g	52.17 g	1.47 g	1.87 g	
(00155) Gluténmentes óvoda	Csurgatott tojásleves o GM, Tavaszi pulykaragu o GM, Párolt rizs o			Zöldséges burgonyaleves o GM, Sertés paprikás o GM, Tészta köret o GM			Meggyleves o GM, Csirkemáj rizottó o GM			Gombaleves o GM, Bazsalikomos sertéssült o GM, Finomfőzelék o GM		
	Energia: 461.15 Kcal / 1,927.61 Kj			Energia: 573.32 Kcal / 2,396.48 Kj			Energia: 533.38 Kcal / 2,229.53 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
	18.55 g	20.11 g	2.94 g	19.75 g	25.81 g	5.53 g	26.71 g	14.50 g	5.29 g	23.72 g	19.34 g	3.64 g



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.24.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	57.89 g	0.00 g	1.07 g	74.07 g	3.00 g	1.14 g	79.49 g	6.99 g	0.75 g	41.64 g	0.00 g	1.32 g
(00156) Tej-, tojásmentes bölcsi	Köményleves b LM-TM, Tavaszi pulykaragu b, Bulgur b			Zöldséges burgonyaleves b LM-TM, Sertésragu rizstejjel b, Tészta köret b LM-TM			Meggyleves b LM-TM, Csirkemáj rizottó b LM- TM			Gombaleves b LM-TM, Bazsalikomos sertéssült b LM-TM, Finomfőzelék b LM		
	Energia: 361.15 Kcal / 1,509.61 KJ			Energia: 478.72 Kcal / 2,001.05 KJ			Energia: 371.54 Kcal / 1,553.04 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
	15.95 g	14.34 g	2.06 g	15.64 g	19.12 g	3.15 g	16.19 g	7.50 g	1.32 g	18.25 g	18.58 g	3.05 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44.62 g	0.00 g	0.73 g	59.69 g	2.78 g	0.79 g	58.73 g	5.18 g	0.22 g	31.00 g	0.92 g	0.92 g	
(00158) Tej-tojás- gluténmentes	Köményleves LM-TM- GM, Tavasz pulykaragu LM-TM-GM, Párolt rizs			Zöldséges burgonyaleves i LM-TM-GM, Sertésragu rizstejjel i, Tészta köret LM-TM-GM			Meggyleves LM-TM-GM, Csirkemáj rizottó LM-TM- GM			Gombaleves LM-TM-GM, Bazsalikomos sertéssült LM-TM-GM, Finomfőzelék i LM-TM-GM		
	Energia: 531.87 Kcal / 2,223.22 KJ			Energia: 668.83 Kcal / 2,795.71 KJ			Energia: 614.33 Kcal / 2,567.90 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
	22.56 g	22.47 g	3.22 g	24.07 g	29.06 g	4.82 g	26.72 g	13.82 g	2.31 g	25.76 g	25.82 g	4.18 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
67.91 g	0.00 g	1.39 g	89.02 g	3.96 g	1.49 g	102.82 g	9.91 g	0.37 g	52.83 g	1.47 g	1.87 g	
(00159) Gluténmentes iskola	Csurgatott tojásleves i GM, Tavasz pulykaragu i GM, Párolt rizs			Zöldséges burgonyaleves i GM, Sertés paprikás i GM, Tészta köret i GM			Meggyleves i GM, Csirkemáj rizottó i GM			Gombaleves i GM, Bazsalikomos sertéssült i GM, Finomfőzelék i GM		
	Energia: 580.93 Kcal / 2,428.29 KJ			Energia: 700.83 Kcal / 2,929.47 KJ			Energia: 666.94 Kcal / 2,787.81 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
	24.34 g	26.74 g	3.91 g	25.30 g	32.61 g	7.17 g	33.91 g	18.63 g	6.70 g	28.12 g	23.02 g	4.45 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
68.71 g	0.00 g	1.43 g	87.32 g	3.50 g	1.50 g	96.09 g	8.99 g	0.96 g	47.30 g	0.00 g	1.81 g	



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.24.

	🍲			🍲			🍲			🍲		
(00160) Mogorómentes	Csurgatott tojásleves o, Tavasz pulykaragu o, Bulgur o			Zöldséges burgonyaleves o, Sertés paprikás o, Tészta köret o			Meggyleves o, Csirkemáj rizottó o			Gombaleves o, Bazsalikomos sertéssült o, Finomfőzelék o		
	Energia: 503.17 Kcal / 2,103.25 Kj			Energia: 593.93 Kcal / 2,482.63 Kj			Energia: 563.85 Kcal / 2,356.89 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
	23.17 g	22.45 g	3.50 g	25.91 g	26.77 g	5.81 g	27.36 g	14.68 g	5.39 g	24.54 g	19.49 g	3.79 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55.02 g	0.00 g	1.14 g	61.01 g	0.70 g	2.31 g	78.98 g	6.99 g	0.76 g	36.81 g	0.32 g	1.55 g	
(00162) Paradicsom, dió, mogorómentes	Csurgatott tojásleves i, Tavasz pulykaragu i, Bulgur i			Zöldséges burgonyaleves i PM-DM-MM, Sertés paprikás i PM-DM-MM, Tészta köret i			Meggyleves i PDMM, Csirkemáj rizottó PM-DM-MM			Gombaleves i, Bazsalikomos sertéssült PM-DM-MM, Finomfőzelék i		
	Energia: 631.02 Kcal / 2,637.66 Kj			Energia: 738.45 Kcal / 3,086.72 Kj			Energia: 710.93 Kcal / 2,971.69 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
	30.31 g	28.99 g	4.58 g	25.45 g	32.62 g	7.20 g	35.36 g	19.13 g	6.97 g	29.30 g	23.17 g	4.53 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
65.58 g	0.00 g	1.52 g	83.35 g	3.50 g	1.50 g	97.43 g	8.99 g	1.00 g	45.11 g	0.00 g	1.86 g	
(00163) Tejglutén-fruktóz	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, Csirkemáj rizottó o LM-GM-FRSZ			Gombaleves LM-GM-FRSZ, Bazsalikomos sertéssült LM-GM-FRSZ, Burgonyapüré LM-GM-FRSZ		
	Energia: 512.96 Kcal / 2,144.17 Kj			Energia: 548.34 Kcal / 2,292.06 Kj			Energia: 416.90 Kcal / 1,742.64 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
	19.36 g	22.00 g	3.15 g	18.50 g	23.16 g	3.77 g	20.05 g	11.94 g	1.98 g	20.23 g	12.84 g	2.59 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.24.

	65.72 g	0.00 g	1.17 g	72.77 g	3.37 g	1.13 g	63.78 g	0.00 g	0.57 g	46.43 g	0.00 g	1.35 g
(00164) Tej-,tojás-,olajos magv. mentes	Rántottleves LM-TM-DM, Tavaszi pulykaragu LM- TM-DM, Bulgur			Zöldséges burgonyaleves i LM-TM-DM, Sertésragu rizstejporral, Tészta köret LM-TM-DM			Meggyleves LM-TM-DM, Csirkemáj rizottó LM-TM- DM			Gombaleves LM-TM-DM, Bazsalikomos sertéssült LM-TM-DM, Finomfőzelék LM-TM-DM		
	Energia: 547.86 Kcal / 2,290.05 KJ			Energia: 708.99 Kcal / 2,963.58 KJ			Energia: 641.11 Kcal / 2,679.84 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
	25.77 g	22.28 g	3.26 g	24.37 g	29.11 g	4.86 g	27.21 g	13.39 g	2.30 g	26.94 g	25.90 g	4.27 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64.52 g	0.00 g	1.40 g	85.46 g	3.96 g	1.49 g	101.19 g	9.73 g	0.36 g	51.89 g	1.47 g	1.77 g	
(00183) Pépes	Csurgatott tojásleves P, Tavaszi pulykaragu i P			Zöldséges burgonyaleves P, Sertés pörkölt darált, Karfiolfőzelékpüré P			Meggylevespüré, Darált csirkemáj P, Tököfőzelékpüré			Gombalevespüré P, Bazsalikomos darált sertéssült i, Finomfőzelékpüré P		
	Energia: 299.19 Kcal / 1,250.61 KJ			Energia: 595.99 Kcal / 2,491.24 KJ			Energia: 492.31 Kcal / 2,057.86 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
	18.99 g	19.14 g	3.06 g	29.82 g	30.34 g	5.61 g	24.32 g	16.46 g	4.49 g	29.56 g	23.21 g	4.53 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
12.30 g	0.00 g	1.03 g	49.80 g	0.86 g	1.67 g	59.74 g	9.99 g	1.21 g	46.20 g	0.43 g	1.96 g	
(00250) Fehérjeszegény	Köményleves o Feh. szeg., Tavaszi ragu o Feh. szeg., Párolt rizs o			Zöldséges burgonyaleves o Feh. szeg., Tészta köret o Feh. szeg.			Meggyleves o Feh. szeg., Rizottó o Feh. szeg.			Gombaleves o Feh. szeg., Finomfőzelék o Feh. szeg.		
	Energia: 310.59 Kcal / 1,298.27 KJ			Energia: 498.72 Kcal / 2,084.65 KJ			Energia: 357.07 Kcal / 1,492.55 KJ			Energia: 176.29 Kcal / 736.89 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
6.57 g	12.92 g	1.47 g	6.49 g	14.57 g	1.61 g	7.25 g	6.43 g	0.69 g	6.42 g	8.92 g	0.92 g	



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.24.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
46.78 g	0.00 g	0.82 g	88.80 g	4.50 g	0.87 g	66.25 g	7.55 g	0.13 g	28.32 g	0.83 g	0.63 g	

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

.....
Dietetikus