



Heti étlap 2024.09.09. - 2024.09.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00011) Reflux	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	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: 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	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	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	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	60.63 g 0.04 g 1.82 g	45.04 g 0.32 g 1.62 g	
	(00100) Diab 40g CH ebéd	Zöldségleves CH, Székelykáposzta CH	Csurgatott tojásleves CH, Tavasz pulykaragu CH, Bulgur CH	Zöldséges burgonyaleves CH, Sertés paprikás CH, Tészta köret CH	Vegyes gyümölcsleves CH, Csirkemáj rizottó 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: 385.81 Kcal / 1,612.69 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	27.13 g 12.18 g 5.31 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	41.11 g 0.03 g 1.11 g	39.39 g 0.32 g 1.68 g		
(00103) Diab 20g CH ebéd	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 2024.09.09. - 2024.09.13.

	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
(00105) Diab 50g CH ebéd	Zöldségleves CH, Székelykáposzta CH			Csurgatott tojásleves CH, Tavasz pulykaragu CH, Bulgur CH			Zöldséges burgonyaleves CH, Sertés paprikás CH, Tészta köret CH			Vegyes gyümölcsleves CH, Csirkemáj rizottó 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: 482.26 Kcal / 2,015.85 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	33.92 g	15.23 g	6.64 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	51.39 g	0.04 g	1.39 g	49.76 g	0.32 g	1.75 g	
(00153) Tejtojásmentes óvoda	Zöldségleves o LM-TM, Székelykáposzta o LM-TM			Köményleves o LM-TM, Tavasz pulykaragu o LM-TM, Bulgur o			Zöldséges burgonyaleves o LM-TM, Sertésragu rizstejjel o, Tészta köret o LM-TM			Vegyes gyümölcsleves o LM-TM, Csirkemáj rizottó o LM-TM			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: 503.53 Kcal / 2,104.76 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	20.66 g	10.48 g	1.76 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	80.38 g	7.73 g	0.56 g	41.98 g	1.20 g	1.49 g	
(00154) Tejtojásmentes	Zöldségleves i LM-TM, Székelykáposzta i LM-TM			Köményleves i LM-TM, Tavasz pulykaragu i LM-TM, Bulgur i			Zöldséges burgonyaleves i LM-TM, Sertésragu rizstejjel i, Tészta köret i LM-TM			Vegyes gyümölcsleves i LM-TM, Csirkemáj rizottó i LM-TM			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: 637.95 Kcal / 2,666.63 Kj			Energia: 551.74 Kcal / 2,306.27 Kj		



Heti étlap 2024.09.09. - 2024.09.13.

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	26.81 g	13.76 g	2.34 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	100.20 g	9.91 g	0.76 g	52.17 g	1.47 g	1.87 g
(00155) Gluténmentes óvoda	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, Csirkemáj rizottó o GM			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: 547.40 Kcal / 2,288.13 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	27.74 g	14.85 g	5.54 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	81.37 g	6.99 g	1.08 g	41.64 g	0.00 g	1.32 g	
(00156) Tej-, tojásmentes bölcsi	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, Csirkemáj rizottó b LM-TM			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: 389.10 Kcal / 1,626.44 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	16.21 g	8.43 g	1.42 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	61.12 g	5.55 g	0.43 g	31.00 g	0.92 g	0.92 g	
(00158) Tej-tojás-gluténmentes	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, Csirkemáj rizottó LM-TM-GM			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: 605.86 Kcal / 2,532.49 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 2024.09.09. - 2024.09.13.

	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	26.85 g	13.25 g	2.28 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	103.83 g	9.73 g	0.76 g	52.83 g	1.47 g	1.87 g
(00159) Gluténmentes iskola	Zöldséglevés i GM, Székelykáposzta i GM			Csurgatott tojáslevés i GM, Tavaszi pulykaragu i GM, Párolt rizs			Zöldséges burgonyaleves i GM, Sertés paprikás i GM, Tészta köret i GM			Vegyes gyümölcslevés i GM, Csirkemáj rizottó i GM			Gombaleves i GM, Bazsalikomos sertéssült i 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: 687.89 Kcal / 2,875.38 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	35.59 g	19.17 g	7.04 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	102.13 g	8.99 g	1.41 g	47.30 g	0.00 g	1.81 g	
(00160) Mogyoró mentes	Zöldséglevés o, Székelykáposzta o			Csurgatott tojáslevés o, Tavaszi pulykaragu o, Bulgur o			Zöldséges burgonyaleves o, Sertés paprikás o, Tészta köret o			Vegyes gyümölcslevés o, Csirkemáj rizottó o			Gombaleves o, Bazsalikomos sertéssült 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: 570.88 Kcal / 2,386.28 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	27.36 g	14.70 g	5.48 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	80.90 g	7.06 g	1.07 g	36.81 g	0.32 g	1.55 g	
(00162) Paradicsom, dió, mogyorómentes	Zöldséglevés i PM-DM-MM, Székelykáposzta PM-DM-MM			Csurgatott tojáslevés i, Tavaszi pulykaragu i, Bulgur i			Zöldséges burgonyaleves i PM-DM-MM, Sertés paprikás i PM-DM-MM, Tészta köret i			Vegyes gyümölcslevés i, Csirkemáj rizottó PM-DM-MM			Gombaleves i, Bazsalikomos sertéssült PM-DM-MM, 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: 722.14 Kcal / 3,018.55 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 2024.09.09. - 2024.09.13.

	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	35.18 g	19.03 g	6.98 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	100.86 g	9.08 g	1.39 g	45.11 g	0.00 g	1.86 g
(00163) Tej-glutén-fruktóz	Zöldségleges 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, Csirkemáj rizottó 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: 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	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	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	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	63.78 g	0.00 g	0.57 g	46.43 g	0.00 g	1.35 g	
(00164) Tej-,tojás-,olajos magv. mentes	Zöldségleges 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, 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: 637.95 Kcal / 2,666.63 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	26.81 g	13.76 g	2.34 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	100.20 g	9.91 g	0.76 g	51.89 g	1.47 g	1.77 g	
(00165) Tej- és	Zöldségleges 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, Csirkemáj rizottó			Gombaleves o LM-PM, Bazsalikomos sertéssült o		



Heti étlap 2024.09.09. - 2024.09.13.

paprikamentes	PM			PM, Bulgur o			rizstejjporral o, Tészta köret o			o LM-PM			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: 503.53 Kcal / 2,104.76 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	20.66 g	10.48 g	1.76 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	80.38 g	7.73 g	0.56 g	41.79 g	1.20 g	1.49 g
(00183) Pépes	Zöldséglevespüré, Székelykáposzta P			Csupogtatott tojásleves P, Tavaszai 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., Tavaszai 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: 204.30 Kcal / 853.97 Kj			Energia: 310.59 Kcal / 1,298.27 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
	6.07 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	6.93 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	
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	69.43 g	7.91 g	0.44 g	28.32 g	0.83 g	0.63 g	



Heti étlap 2024.09.09. - 2024.09.13.

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

.....
Dietetikus