Heti étlap 2026.09.28. - 2026.10.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00100) Diab 40g CH ebéd	Zöldségleves CH[1, (3,7,9,10)], Pulyka aprópecsenye CH (1,3,7,9,10), Zöldbabfőzelék CH[1,7, (3,9,10)]	Csontleves CH[9, (1,3,7,10)], Harcsapaprikás CH[1,4,7], Tészta köret CH[1]	Karfiolkrémleves CH[1,7, (3,9,10)], Zöldborsós pulykaragu CH[1], Párolt rizs CH	Csurgatott tojásleves CH [1,3], Főtt sertéshús, Paradicsom mártás CH [1,9,15], Burgonya féladag CH	Hamis gulyásleves CH, Sült csirkecomb CH (1,3,9), Párolt rizs CH
		Energia: 459.47 Kcal / 1,920.58 Kj	Energia: 366.65 Kcal / 1,532.60 Kj	Energia: 351.44 Kcal / 1,469.02 Kj	Energia: 395.80 Kcal / 1,654.44 Kj	Energia: 436.02 Kcal / 1,822.56 Kj
		Fehérje 31.10 g; Zsír 18.65 g; T.Zsírsav 4.15 g; Szénhidrát 40.43 g; Cukor 0.98 g; Só 1.68 g	Fehérje 22.78 g; Zsír 12.80 g; T.Zsírsav 3.21 g; Szénhidrát 39.41 g; Cukor 0.32 g; Só 2.24 g	Fehérje 17.22 g; Zsír 13.12 g; T.Zsírsav 2.68 g; Szénhidrát 40.47 g; Cukor 0.12 g; Só 0.92 g	Fehérje 24.85 g; Zsír 14.85 g; T.Zsírsav 3.49 g; Szénhidrát 39.99 g; Cukor 0.00 g; Só 2.10 g	Fehérje 31.93 g; Zsír 16.28 g; T.Zsírsav 2.83 g; Szénhidrát 40.02 g; Cukor 0.43 g; Só 1.30 g
	(00105) Diab 50g CH ebéd	Zöldségleves CH[1, (3,7,9,10)], Pulyka aprópecsenye CH (1,3,7,9,10), Fejtett babfőzelék CH[1,7,15]	Csontleves CH[9, (1,3,7,10)], Harcsapaprikás CH[1,4,7], Tészta köret CH[1]	Karfiolkrémleves CH[1,7, (3,9,10)], Levesgyöngy [1,3,7], Zöldborsós pulykaragu CH[1], Párolt rizs CH	Csurgatott tojásleves CH [1,3], Főtt sertéshús, Paradicsom mártás CH [1,9,15], Burgonya féladag CH	Hamis gulyásleves CH, Sült csirkecomb CH (1,3,9), Párolt rizs CH, Csemege uborka[10]
		Energia: 458.32 Kcal / 1,915.78 Kj	Energia: 429.56 Kcal / 1,795.56 Kj	Energia: 429.35 Kcal / 1,794.68 Kj	Energia: 441.32 Kcal / 1,844.72 Kj	Energia: 545.17 Kcal / 2,278.81 Kj
		Fehérje 28.03 g; Zsír 15.62 g; T.Zsírsav 3.50 g; Szénhidrát 50.46 g; Cukor 0.70 g; Só 1.41 g	Fehérje 25.18 g; Zsír 14.11 g; T.Zsírsav 3.41 g; Szénhidrát 49.72 g; Cukor 0.32 g; Só 2.80 g	Fehérje 22.25 g; Zsír 17.75 g; T.Zsírsav 3.36 g; Szénhidrát 51.25 g; Cukor 0.12 g; Só 1.16 g	Fehérje 26.02 g; Zsír 14.71 g; T.Zsírsav 3.45 g; Szénhidrát 50.31 g; Cukor 0.00 g; Só 2.42 g	Fehérje 40.12 g; Zsír 20.23 g; T.Zsírsav 3.53 g; Szénhidrát 50.12 g; Cukor 0.54 g; Só 3.04 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00153) Tej-tojásmentes óvoda	Zöldségleves o LM-TM [1], Pulyka aprópecsenye o LM-TM, Fejtett babfőzelék o LM-TM[1]	Csontleves o LM-TM[9], Harcsapaprikás o LM-PM [1,4], Tészta köret o LM-TM	Karfiolkrémleves o LM-TM[1], Zöldborsós pulykaragu o LM-TM[1], Párolt rizs o	Köményleves o LM-TM [1], Főtt sertéshús o, Paradicsom mártás o LM-TM[1,9], Burgonya féladag o	Hamis gulyásleves o LM-TM, Sült csirkecomb o LM-TM, Párolt rizs o, Csemege uborka[10]
		Energia: 479.35 Kcal / 2,003.68 Kj	Energia: 419.21 Kcal / 1,752.30 Kj	Energia: 573.71 Kcal / 2,398.11 Kj	Energia: 444.85 Kcal / 1,859.47 Kj	Energia: 627.76 Kcal / 2,624.04 Kj
		Fehérje: 24.89 g; Zsír: 20.33 g; T.Zsírsav: 2.89 g	Fehérje: 18.54 g; Zsír: 11.03 g; T.Zsírsav: 1.67 g	Fehérje: 24.06 g; Zsír: 19.92 g; T.Zsírsav: 2.86 g	Fehérje: 23.48 g; Zsír: 16.57 g; T.Zsírsav: 3.53 g	Fehérje: 35.02 g; Zsír: 24.95 g; T.Zsírsav: 3.78 g
		Szénhidrát: 48.54 g; Cukor: 2.72 g; Só: 1.17 g	Szénhidrát: 60.24 g; Cukor: 3.18 g; Só: 1.28 g	Szénhidrát: 73.78 g; Cukor: 0.74 g; Só: 1.12 g	Szénhidrát: 49.53 g; Cukor: 6.99 g; Só: 1.81 g	Szénhidrát: 64.74 g; Cukor: 0.00 g; Só: 2.43 g
	(00154) Tej-tojásmentes iskola	Zöldségleves i LM-TM[1], Pulyka aprópecsenye i LM-TM, Fejtett babfőzelék i LM-TM[1]	Csontleves i LM-TM[9], Harcsapaprikás i LM-TM [1,4], Tészta köret i LM-TM	Karfiolkrémleves i LM-TM [1], Zöldborsós pulykaragu i LM-TM[1], Párolt rizs i	Köményleves i LM-TM[1], Főtt sertéshús i , Paradicsom mártás i LM-TM[1,9], Burgonya féladag i	Hamis gulyásleves i LM-TM, Sült csirkecomb i LM-TM, Párolt rizs i, Csemege uborka[10]
		Energia: 588.01 Kcal / 2,457.88 Kj	Energia: 508.11 Kcal / 2,123.90 Kj	Energia: 713.08 Kcal / 2,980.67 Kj	Energia: 544.65 Kcal / 2,276.64 Kj	Energia: 755.87 Kcal / 3,159.54 Kj
		Fehérje: 31.25 g; Zsír: 25.44 g; T.Zsírsav: 3.66 g	Fehérje: 22.93 g; Zsír: 13.71 g; T.Zsírsav: 2.09 g	Fehérje: 30.55 g; Zsír: 26.01 g; T.Zsírsav: 3.77 g	Fehérje: 28.86 g; Zsír: 21.12 g; T.Zsírsav: 4.45 g	Fehérje: 42.56 g; Zsír: 31.26 g; T.Zsírsav: 4.71 g
		Szénhidrát: 57.75 g; Cukor: 3.10 g; Só: 1.53 g	Szénhidrát: 71.84 g; Cukor: 3.73 g; Só: 1.66 g	Szénhidrát: 88.26 g; Cukor: 0.92 g; Só: 1.48 g	Szénhidrát: 58.70 g; Cukor: 8.99 g; Só: 2.32 g	Szénhidrát: 74.86 g; Cukor: 0.00 g; Só: 2.80 g
	(00155) Gluténmentes óvoda	Zöldségleves o GM, Pulyka aprópecsenye o GM, Fejtett babfőzelék o GM[7]	Csontleves o GM[9], Harcsapaprikás o GM [4,7], Tészta köret o GM	Karfiolkrémleves o GM [7], Zöldborsós pulykaragu o GM, Párolt rizs o	Csurgatott tojásleves o GM[3], Főtt sertéshús o, Paradicsom mártás o GM [9], Burgonya féladag o	Hamis gulyásleves o GM, Sült csirkecomb o GM, Párolt rizs o, Csemege uborka[10]
		Energia: 396.09 Kcal / 1,655.66 Kj	Energia: 417.69 Kcal / 1,745.94 Kj	Energia: 518.96 Kcal / 2,169.25 Kj	Energia: 407.96 Kcal / 1,705.27 Kj	Energia: 627.86 Kcal / 2,624.45 Kj
		Fehérje: 24.71 g; Zsír: 19.91 g; T.Zsírsav: 3.71 g	Fehérje: 18.92 g; Zsír: 12.91 g; T.Zsírsav: 2.84 g	Fehérje: 24.03 g; Zsír: 21.86 g; T.Zsírsav: 4.30 g	Fehérje: 24.02 g; Zsír: 19.53 g; T.Zsírsav: 3.98 g	Fehérje: 35.02 g; Zsír: 24.96 g; T.Zsírsav: 3.78 g
		Szénhidrát: 47.13 g; Cukor: 1.80 g; Só: 1.14 g	Szénhidrát: 60.28 g; Cukor: 3.00 g; Só: 1.29 g	Szénhidrát: 74.05 g; Cukor: 0.28 g; Só: 1.12 g	Szénhidrát: 52.42 g; Cukor: 6.99 g; Só: 1.85 g	Szénhidrát: 64.76 g; Cukor: 0.00 g; Só: 2.43 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00156) Tej-, tojásmentes bölcsi	Zöldségleves b LM-TM [1], Pulyka aprópecsenye b LM-TM, Zöldbabfőzelék b LM-TM[1]	Csontleves b LM-TM[9], Harcsapaprikás b LM-TM [1,4], Tészta köret b LM-TM	Karfiolkrémleves b LM-TM[1], Zöldborsós pulykaragu b LM-TM[1], Párolt rizs b	Köményleves b LM-TM [1], Főtt sertéshús b, Paradicsom mártás b[1,9], Burgonya féladag b	Hamis gulyásleves b LM-TM, Sült csirkecomb b LM-TM, Párolt rizs b, Csemege uborka[10]
		Energia: 290.00 Kcal / 1,212.20 Kj	Energia: 340.92 Kcal / 1,425.05 Kj	Energia: 455.35 Kcal / 1,903.36 Kj	Energia: 338.91 Kcal / 1,416.64 Kj	Energia: 505.21 Kcal / 2,111.78 Kj
		Fehérje 17.13 g; Zsír 13.69 g; T.Zsírsav 2.01 g; Szénhidrát 23.96 g; Cukor 0.18 g; Só 0.79 g	Fehérje 14.33 g; Zsír 8.87 g; T.Zsírsav 1.32 g; Szénhidrát 49.98 g; Cukor 2.64 g; Só 0.89 g	Fehérje 19.63 g; Zsír 15.17 g; T.Zsírsav 2.23 g; Szénhidrát 59.48 g; Cukor 0.55 g; Só 0.78 g	Fehérje 17.75 g; Zsír 12.92 g; T.Zsírsav 2.70 g; Szénhidrát 37.23 g; Cukor 5.00 g; Só 1.29 g	Fehérje 29.38 g; Zsír 19.17 g; T.Zsírsav 2.97 g; Szénhidrát 52.97 g; Cukor 0.00 g; Só 2.08 g
	(00158) Tej-tojás-gluténmentes	Zöldségleves LM-TM-GM, Pulyka aprópecsenye LM-TM-GM, Fejtett babfőzelék i LM-TM-GM	Csontleves LM-TM-GM [9], Harcsapaprikás LM-TM-GM[4], Tészta köret LM-TM-GM	Karfiolkrémleves LM-TM-GM, Zöldborsós pulykaragu LM-TM-GM, Párolt rizs	Köményleves LM-TM-GM, Főtt sertéshús, Paradicsom mártás LM-TM-GM[9], Burgonya féladag	Hamis gulyásleves LM-TM-GM, Sült csirkecomb LM-TM-GM, Párolt rizs, Csemege uborka[10]
		Energia: 497.66 Kcal / 2,080.22 Kj	Energia: 478.69 Kcal / 2,000.92 Kj	Energia: 639.51 Kcal / 2,673.15 Kj	Energia: 452.68 Kcal / 1,892.20 Kj	Energia: 755.87 Kcal / 3,159.54 Kj
		Fehérje 30.51 g; Zsír 23.46 g; T.Zsírsav 3.39 g; Szénhidrát 62.34 g; Cukor 3.10 g; Só 1.53 g	Fehérje 22.49 g; Zsír 13.66 g; T.Zsírsav 2.06 g; Szénhidrát 72.09 g; Cukor 3.73 g; Só 1.66 g	Fehérje 29.88 g; Zsír 25.91 g; T.Zsírsav 3.71 g; Szénhidrát 93.65 g; Cukor 0.92 g; Só 1.48 g	Fehérje 27.64 g; Zsír 20.96 g; T.Zsírsav 4.37 g; Szénhidrát 61.07 g; Cukor 8.99 g; Só 2.33 g	Fehérje 42.56 g; Zsír 31.26 g; T.Zsírsav 4.71 g; Szénhidrát 74.86 g; Cukor 0.00 g; Só 2.80 g
	(00159) Gluténmentes iskola	Zöldségleves i GM, Pulyka aprópecsenye i GM, Fejtett babfőzelék i GM[7]	Csontleves i GM[9], Harcsapaprikás i GM[4,7], Tészta köret i GM	Karfiolkrémleves i GM[7], Zöldborsós pulykaragu i GM, Párolt rizs	Csurgatott tojásleves i GM[3], Főtt sertéshús i , Paradicsom mártás i GM [9], Burgonya féladag i	Hamis gulyásleves i GM, Sült csirkecomb i GM, Párolt rizs, Csemege uborka[10]
		Energia: 468.95 Kcal / 1,960.21 Kj	Energia: 540.18 Kcal / 2,257.95 Kj	Energia: 645.95 Kcal / 2,700.07 Kj	Energia: 501.74 Kcal / 2,097.27 Kj	Energia: 755.87 Kcal / 3,159.54 Kj
		Fehérje 30.94 g; Zsír 23.10 g; T.Zsírsav 4.46 g; Szénhidrát 55.30 g; Cukor 2.00 g; Só 1.49 g	Fehérje 25.38 g; Zsír 16.23 g; T.Zsírsav 3.56 g; Szénhidrát 78.34 g; Cukor 3.50 g; Só 1.80 g	Fehérje 30.51 g; Zsír 28.56 g; T.Zsírsav 5.60 g; Szénhidrát 88.42 g; Cukor 0.37 g; Só 1.49 g	Fehérje 29.42 g; Zsír 25.23 g; T.Zsírsav 5.06 g; Szénhidrát 61.87 g; Cukor 8.99 g; Só 2.37 g	Fehérje 42.56 g; Zsír 31.26 g; T.Zsírsav 4.71 g; Szénhidrát 74.86 g; Cukor 0.00 g; Só 2.80 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00168) Tej, tojás, borsó, bab, kukorica	Zöldségleves i LM-TM-BM-KM[1], Pulyka apropecsenye i LM-TM, Burgonyapüré i LM-TM	Csontleves i LM-TM[9], Harcsapaprikás i LM-TM[1,4], Tészta köret i[1]	Karfiolkrémleves i LM-TM[1], Pulyka apropecsenye i LM-TM, Párolt rizs i	Köményleves i LM-TM[1], Főtt sertéshús i , Paradicsom mártás i LM-TM[1,9], Burgonya féladag i	Hamis gulyásleves i LM-TM, Sült csirkecomb i LM-TM, Párolt rizs i, Csemege uborka[10]
		Energia: 552.59 Kcal / 2,309.83 Kj	Energia: 490.86 Kcal / 2,051.79 Kj	Energia: 642.98 Kcal / 2,687.66 Kj	Energia: 544.65 Kcal / 2,276.64 Kj	Energia: 755.87 Kcal / 3,159.54 Kj
		Fehérje: 28.50 g; Zsír: 15.02 g; T.Zsírsav: 2.44 g	Fehérje: 29.69 g; Zsír: 14.78 g; T.Zsírsav: 2.38 g	Fehérje: 26.24 g; Zsír: 25.73 g; T.Zsírsav: 3.73 g	Fehérje: 28.86 g; Zsír: 21.12 g; T.Zsírsav: 4.45 g	Fehérje: 42.56 g; Zsír: 31.26 g; T.Zsírsav: 4.71 g
		Szénhidrát: 74.43 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.65 g	Szénhidrát: 59.17 g; Cukor: 0.23 g; Só: 2.91 g	Szénhidrát: 75.88 g; Cukor: 0.92 g; Só: 1.47 g	Szénhidrát: 58.70 g; Cukor: 8.99 g; Só: 2.32 g	Szénhidrát: 74.86 g; Cukor: 0.00 g; Só: 2.80 g
	(00250) Fehérjeszegény	Zöldségleves Feh. szeg., Zöldbabfőzelék Feh. szeg.	Csontleves Feh. szeg.[9], Tészta köret Feh. szeg.	Karfiolkrémleves o Feh. szeg., Zöldborsóragu Feh. szeg., Párolt rizs	Köményleves Feh. szeg., Paradicsom mártás Feh. szeg.[9], Burgonya féladag o	Hamis gulyásleves o LM-TM, Karfiolfőzelék Feh. szeg.
		Energia: 139.47 Kcal / 582.98 Kj	Energia: 416.94 Kcal / 1,742.81 Kj	Energia: 245.78 Kcal / 1,027.36 Kj	Energia: 267.31 Kcal / 1,117.36 Kj	Energia: 237.53 Kcal / 992.88 Kj
		Fehérje: 6.01 g; Zsír: 6.63 g; T.Zsírsav: 0.72 g	Fehérje: 6.07 g; Zsír: 8.98 g; T.Zsírsav: 0.96 g	Fehérje: 6.32 g; Zsír: 10.37 g; T.Zsírsav: 1.19 g	Fehérje: 6.36 g; Zsír: 10.01 g; T.Zsírsav: 1.16 g	Fehérje: 6.81 g; Zsír: 12.62 g; T.Zsírsav: 1.41 g
		Szénhidrát: 23.38 g; Cukor: 0.17 g; Só: 0.50 g	Szénhidrát: 76.29 g; Cukor: 4.50 g; Só: 0.94 g	Szénhidrát: 43.98 g; Cukor: 0.56 g; Só: 0.57 g	Szénhidrát: 56.42 g; Cukor: 6.99 g; Só: 1.44 g	Szénhidrát: 35.03 g; Cukor: 0.55 g; Só: 0.69 g

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

.....
Dietetikus