Heti étlap 2026.10.05. - 2026.10.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00100) Diab 40g CH ebéd	Zöldségleves CH[1, (3,7,9,10)], Sertés aprópecsenye CH, Paradicsomos káposzta CH[1,15]	Csurgatott tojásleves CH [1,3], Tavaszi pulykaragu CH, Bulgur CH[1]	Zöldséges burgonyaleves CH[1,(3,7,9,10)], Sertés paprikás CH[1,7], Tészta köret CH[1]	Vegyes gyümölcsleves CH[1,7,15,(6,8,12)], Csirkemáj rizottó sajttal CH[7]	Gombaleves CH (1,3,7,9,10), Bazsalikomos sertéssült CH[1], Burgonya főzelék CH[1,7]
		Energia: 392.67 Kcal / 1,641.36 Kj	Energia: 347.15 Kcal / 1,451.09 Kj	Energia: 457.87 Kcal / 1,913.90 Kj	Energia: 385.81 Kcal / 1,612.69 Kj	Energia: 360.43 Kcal / 1,506.60 Kj
		Fehérje: 22.76 g; Zsír: 15.32 g; T.Zsírsav: 2.94 g	Fehérje: 20.86 g; Zsír: 12.51 g; T.Zsírsav: 2.20 g	Fehérje: 25.03 g; Zsír: 21.28 g; T.Zsírsav: 5.79 g	Fehérje: 27.13 g; Zsír: 12.18 g; T.Zsírsav: 5.31 g	Fehérje: 18.03 g; Zsír: 14.30 g; T.Zsírsav: 3.55 g
		Szénhidrát: 39.92 g; Cukor: 0.43 g; Só: 1.99 g	Szénhidrát: 39.72 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.10 g	Szénhidrát: 40.45 g; Cukor: 0.07 g; Só: 1.89 g	Szénhidrát: 41.11 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.11 g	Szénhidrát: 39.58 g; Cukor: 0.24 g; Só: 1.17 g
	(00105) Diab 50g CH ebéd	Zöldségleves CH[1, (3,7,9,10)], Sertés aprópecsenye CH, Paradicsomos káposzta CH[1,15]	Csurgatott tojásleves CH [1,3], Tavaszi pulykaragu CH, Bulgur CH[1]	Zöldséges burgonyaleves CH[1,(3,7,9,10)], Sertés paprikás CH[1,7], Tészta köret CH[1]	Vegyes gyümölcsleves CH[1,7,15,(6,8,12)], Csirkemáj rizottó sajttal CH[7]	Gombaleves CH (1,3,7,9,10), Bazsalikomos sertéssült CH[1], Burgonya főzelék CH[1,7]
		Energia: 471.24 Kcal / 1,969.78 Kj	Energia: 433.94 Kcal / 1,813.87 Kj	Energia: 484.95 Kcal / 2,027.09 Kj	Energia: 482.26 Kcal / 2,015.85 Kj	Energia: 435.82 Kcal / 1,821.73 Kj
		Fehérje: 25.80 g; Zsír: 17.79 g; T.Zsírsav: 3.23 g	Fehérje: 26.08 g; Zsír: 15.64 g; T.Zsírsav: 2.75 g	Fehérje: 24.00 g; Zsír: 20.50 g; T.Zsírsav: 5.08 g	Fehérje: 33.92 g; Zsír: 15.23 g; T.Zsírsav: 6.64 g	Fehérje: 20.51 g; Zsír: 16.64 g; T.Zsírsav: 4.15 g
		Szénhidrát: 50.74 g; Cukor: 0.65 g; Só: 2.43 g	Szénhidrát: 49.66 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.38 g	Szénhidrát: 50.07 g; Cukor: 0.07 g; Só: 2.29 g	Szénhidrát: 51.39 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.39 g	Szénhidrát: 50.57 g; Cukor: 0.32 g; Só: 1.37 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00153) Tej-tojásmentes óvoda	Zöldségleves o LM-TM [1], Sertés apróPecsenye o LM-TM, Paradicsomos káposzta o[1]	Köményleves o LM-TM [1], Tavaszi pulykaragu o LM-TM, Bulgur o[1]	Zöldséges burgonyaleves o LM-TM[1], Sertésragu rizstejporral o[1], Tészta köret o LM-TM	Vegyes gyümölcsleves o LM-TM[1], Csirkemáj rizottó o LM-TM	Gombaleves o LM-TM, Bazsalikomos sertéssült o LM-TM[1], Burgonya főzelék o LM-TM[1]
		Energia: 453.88 Kcal / 1,897.22 Kj	Energia: 454.45 Kcal / 1,899.60 Kj	Energia: 583.68 Kcal / 2,439.78 Kj	Energia: 528.71 Kcal / 2,210.01 Kj	Energia: 452.03 Kcal / 1,889.49 Kj
		Fehérje: 21.78 g; Zsír: 21.85 g; T.Zsírsav: 3.68 g	Fehérje: 21.83 g; Zsír: 18.04 g; T.Zsírsav: 2.68 g	Fehérje: 19.11 g; Zsír: 23.25 g; T.Zsírsav: 3.80 g	Fehérje: 24.66 g; Zsír: 11.22 g; T.Zsírsav: 2.05 g	Fehérje: 21.16 g; Zsír: 18.89 g; T.Zsírsav: 3.31 g
		Szénhidrát: 41.53 g; Cukor: 6.99 g; Só: 1.70 g	Szénhidrát: 54.21 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.08 g	Szénhidrát: 72.86 g; Cukor: 3.37 g; Só: 1.14 g	Szénhidrát: 80.98 g; Cukor: 7.73 g; Só: 0.59 g	Szénhidrát: 49.31 g; Cukor: 0.46 g; Só: 1.34 g
	(00154) Tej-tojásmentes iskola	Zöldségleves i LM-TM[1], Sertés apróPecsenye i LM-TM, Paradicsomos káposzta i[1]	Köményleves i LM-TM[1], Tavaszi pulykaragu i LM-TM, Bulgur i[1]	Zöldséges burgonyaleves i LM-TM[1], Sertésragu rizstejporral i[1], Tészta köret i LM-TM	Vegyes gyümölcsleves i LM-TM[1], Csirkemáj rizottó i LM-TM	Gombaleves i LM-TM, Bazsalikomos sertéssült i LM-TM[1], Burgonya főzelék i LM-TM[1]
		Energia: 573.62 Kcal / 2,397.73 Kj	Energia: 560.03 Kcal / 2,340.93 Kj	Energia: 708.99 Kcal / 2,963.58 Kj	Energia: 663.13 Kcal / 2,771.88 Kj	Energia: 552.66 Kcal / 2,310.12 Kj
		Fehérje: 27.78 g; Zsír: 28.38 g; T.Zsírsav: 4.81 g	Fehérje: 27.86 g; Zsír: 22.67 g; T.Zsírsav: 3.40 g	Fehérje: 24.37 g; Zsír: 29.11 g; T.Zsírsav: 4.86 g	Fehérje: 30.81 g; Zsír: 14.50 g; T.Zsírsav: 2.63 g	Fehérje: 27.11 g; Zsír: 22.41 g; T.Zsírsav: 4.10 g
		Szénhidrát: 50.59 g; Cukor: 8.99 g; Só: 2.21 g	Szénhidrát: 64.60 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.42 g	Szénhidrát: 85.46 g; Cukor: 3.96 g; Só: 1.49 g	Szénhidrát: 100.80 g; Cukor: 9.91 g; Só: 0.79 g	Szénhidrát: 60.59 g; Cukor: 0.55 g; Só: 1.70 g
	(00155) Gluténmentes óvoda	Zöldségleves o GM, Sertés apróPecsenye o GM, Paradicsomos káposzta o GM	Csurgatott tojásleves o GM[3], Tavaszi pulykaragu o GM, Párolt rizs o	Zöldséges burgonyaleves o GM, Sertés paprikás o GM[7], Tészta köret o GM	Vegyes gyümölcsleves o GM[7], Csirkemáj rizottó sajttal o GM[7]	Gombaleves o GM, Bazsalikomos sertéssült o GM, Burgonya főzelék o GM[7]
		Energia: 406.40 Kcal / 1,698.75 Kj	Energia: 472.65 Kcal / 1,975.68 Kj	Energia: 573.32 Kcal / 2,396.48 Kj	Energia: 572.58 Kcal / 2,393.38 Kj	Energia: 430.54 Kcal / 1,799.66 Kj
		Fehérje: 21.65 g; Zsír: 21.81 g; T.Zsírsav: 3.64 g	Fehérje: 20.60 g; Zsír: 20.48 g; T.Zsírsav: 3.08 g	Fehérje: 19.75 g; Zsír: 25.81 g; T.Zsírsav: 5.53 g	Fehérje: 31.74 g; Zsír: 15.59 g; T.Zsírsav: 5.83 g	Fehérje: 23.74 g; Zsír: 20.91 g; T.Zsírsav: 4.88 g
		Szénhidrát: 48.35 g; Cukor: 6.99 g; Só: 1.70 g	Szénhidrát: 57.89 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.09 g	Szénhidrát: 74.07 g; Cukor: 3.00 g; Só: 1.14 g	Szénhidrát: 81.97 g; Cukor: 6.99 g; Só: 1.11 g	Szénhidrát: 59.39 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.23 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00156) Tej-, tojásmentes bölcsi	Zöldségleves b LM-TM [1], Sertés apróPecsenye b LM-TM, Paradicsomos káposzta b[1]	Köményleves b LM-TM [1], Tavaszi pulykaragu b, Bulgur b[1]	Zöldséges burgonyaleves b LM-TM[1], Sertésragu rizstejporral b[1], Tészta köret b LM-TM	Vegyes gyümölcsleves b LM-TM[1], Csirkemáj rizottó b LM-TM	Gombaleves b LM-TM, Bazsalikomos sertéssült b LM-TM[1], Burgonya főzelék b LM-TM[1]
		Energia: 349.91 Kcal / 1,462.62 Kj	Energia: 372.65 Kcal / 1,557.68 Kj	Energia: 478.72 Kcal / 2,001.05 Kj	Energia: 404.20 Kcal / 1,689.56 Kj	Energia: 357.01 Kcal / 1,492.30 Kj
		Fehérje 17.17 g; Zsír 17.46 g; T.Zsírsav 2.98 g	Fehérje 18.00 g; Zsír 14.70 g; T.Zsírsav 2.19 g	Fehérje 15.64 g; Zsír 19.12 g; T.Zsírsav 3.15 g	Fehérje 18.61 g; Zsír 8.88 g; T.Zsírsav 1.60 g	Fehérje 16.59 g; Zsír 16.05 g; T.Zsírsav 2.80 g
		Szénhidrát 30.32 g; Cukor 5.00 g; Só 1.21 g	Szénhidrát 44.62 g; Cukor 0.00 g; Só 0.75 g	Szénhidrát 59.69 g; Cukor 2.78 g; Só 0.79 g	Szénhidrát 61.48 g; Cukor 5.55 g; Só 0.45 g	Szénhidrát 36.34 g; Cukor 0.37 g; Só 0.79 g
	(00158) Tej-tojás-gluténmentes	Zöldségleves LM-TM-GM, Sertés apróPecsenye LM-TM-GM, Paradicsomos káposzta 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, Burgonya főzelék LM-TM-GM
		Energia: 514.77 Kcal / 2,151.74 Kj	Energia: 543.38 Kcal / 2,271.33 Kj	Energia: 668.83 Kcal / 2,795.71 Kj	Energia: 631.04 Kcal / 2,637.75 Kj	Energia: 477.48 Kcal / 1,995.87 Kj
		Fehérje 27.61 g; Zsír 28.32 g; T.Zsírsav 4.78 g	Fehérje 24.61 g; Zsír 22.84 g; T.Zsírsav 3.36 g	Fehérje 24.07 g; Zsír 29.06 g; T.Zsírsav 4.82 g	Fehérje 30.85 g; Zsír 13.99 g; T.Zsírsav 2.57 g	Fehérje 26.49 g; Zsír 22.23 g; T.Zsírsav 4.06 g
		Szénhidrát 59.03 g; Cukor 8.99 g; Só 2.21 g	Szénhidrát 67.91 g; Cukor 0.00 g; Só 1.41 g	Szénhidrát 89.02 g; Cukor 3.96 g; Só 1.49 g	Szénhidrát 104.43 g; Cukor 9.73 g; Só 0.79 g	Szénhidrát 69.01 g; Cukor 0.55 g; Só 1.70 g
	(00159) Gluténmentes iskola	Zöldségleves i GM, Sertés apróPecsenye i GM, Paradicsomos káposzta i GM	Csurgatott tojásleves i GM[3], Tavaszi pulykaragu i GM, Párolt rizs	Zöldséges burgonyaleves i GM, Sertés paprikás i GM[7], Tészta köret i GM	Vegyes gyümölcsleves i GM[7], Csirkemáj rizottó sajttal i GM[7]	Gombaleves i GM, Bazsalikomos sertéssült i GM, Burgonya főzelék i GM[7]
		Energia: 514.77 Kcal / 2,151.74 Kj	Energia: 592.44 Kcal / 2,476.40 Kj	Energia: 700.83 Kcal / 2,929.47 Kj	Energia: 713.07 Kcal / 2,980.63 Kj	Energia: 521.91 Kcal / 2,181.58 Kj
		Fehérje 27.61 g; Zsír 28.32 g; T.Zsírsav 4.78 g	Fehérje 26.39 g; Zsír 27.11 g; T.Zsírsav 4.05 g	Fehérje 25.30 g; Zsír 32.61 g; T.Zsírsav 7.17 g	Fehérje 39.59 g; Zsír 19.91 g; T.Zsírsav 7.33 g	Fehérje 29.97 g; Zsír 24.93 g; T.Zsírsav 6.11 g
		Szénhidrát 59.03 g; Cukor 8.99 g; Só 2.21 g	Szénhidrát 68.71 g; Cukor 0.00 g; Só 1.45 g	Szénhidrát 87.32 g; Cukor 3.50 g; Só 1.50 g	Szénhidrát 102.73 g; Cukor 8.99 g; Só 1.44 g	Szénhidrát 71.08 g; Cukor 0.00 g; Só 1.61 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	**(00168) Tej, tojás, borsó, bab, kukorica**	Zöldségleves i LM-TM-BM-KM[1], Sertés apróPecsenye i LM-TM, Paradicsomos káposzta i [1]	Köményleves i LM-TM[1], Tavaszi pulykaragu LM-TM-BM, Bulgur i[1]	Zöldséges burgonyaleves i LM-TM[1], Sertésragu rizstejporral i[1], Tészta köret i[1]	Vegyes gyümölcsleves i LM-TM[1], Lecsós csirkemáj i, Párolt rizs i	Gombaleves i LM-TM, Bazsalikomos sertéssült i LM-TM[1], Burgonya főzelék i LM-TM[1]
		Energia: 571.74 Kcal / 2,389.87 Kj	Energia: 548.40 Kcal / 2,292.31 Kj	Energia: 691.74 Kcal / 2,891.47 Kj	Energia: 681.86 Kcal / 2,850.17 Kj	Energia: 552.66 Kcal / 2,310.12 Kj
		Fehérje: 27.63 g; Zsír: 28.37 g; T.Zsírsav: 4.82 g	Fehérje: 27.31 g; Zsír: 22.66 g; T.Zsírsav: 3.40 g	Fehérje: 31.13 g; Zsír: 30.18 g; T.Zsírsav: 5.15 g	Fehérje: 24.71 g; Zsír: 23.38 g; T.Zsírsav: 4.03 g	Fehérje: 27.11 g; Zsír: 22.41 g; T.Zsírsav: 4.10 g
		Szénhidrát: 50.29 g; Cukor: 8.99 g; Só: 2.22 g	Szénhidrát: 62.32 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.42 g	Szénhidrát: 72.79 g; Cukor: 0.46 g; Só: 2.74 g	Szénhidrát: 91.62 g; Cukor: 9.91 g; Só: 1.49 g	Szénhidrát: 60.59 g; Cukor: 0.55 g; Só: 1.70 g
	(00250) Fehérjeszegény	Zöldségleves Feh. szeg., Paradicsomos káposzta o Feh. szeg.	Köményleves Feh. szeg., Tavaszi ragu Feh. szeg., Párolt rizs	Zöldséges burgonyaleves Feh. szeg., Tészta köret Feh. szeg.	Vegyes gyümölcsleves o Feh. szeg., Rizottó o Feh. szeg.	Gombaleves o Feh. szeg., Burgonya főzelék Feh. szeg.
		Energia: 179.07 Kcal / 748.51 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: 240.95 Kcal / 1,007.17 Kj
		Fehérje: 6.43 g; Zsír: 7.10 g; T.Zsírsav: 0.80 g	Fehérje: 6.57 g; Zsír: 12.92 g; T.Zsírsav: 1.47 g	Fehérje: 6.49 g; Zsír: 14.57 g; T.Zsírsav: 1.61 g	Fehérje: 6.93 g; Zsír: 7.28 g; T.Zsírsav: 0.76 g	Fehérje: 6.73 g; Zsír: 8.44 g; T.Zsírsav: 0.91 g
		Szénhidrát: 33.00 g; Cukor: 5.24 g; Só: 0.96 g	Szénhidrát: 46.78 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.82 g	Szénhidrát: 88.80 g; Cukor: 4.50 g; Só: 0.87 g	Szénhidrát: 69.43 g; Cukor: 7.91 g; Só: 0.44 g	Szénhidrát: 48.28 g; Cukor: 0.46 g; Só: 0.60 g

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

.....
Dietetikus