Heti étlap 2026.11.02. - 2026.11.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00100) Diab 40g CH ebéd	Zöldségleves CH[1,(3,7,9,10)], Székelykáposzta CH[1,7,(12)]	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)], Zöldborsós csirkemáj CH, Párolt rizs CH	Gombaleves CH(1,3,7,9,10), Bazsalikomos sertéssült CH[1], Burgonya főzelék CH[1,7]
		Energia: 418.53 Kcal / 1,749.46 Kj	Energia: 347.15 Kcal / 1,451.09 Kj	Energia: 414.00 Kcal / 1,730.52 Kj	Energia: 317.89 Kcal / 1,328.78 Kj	Energia: 342.89 Kcal / 1,433.28 Kj
		Fehérje 27.96 g; Zsír 16.04 g; T.Zsírsav 3.92 g; Szénhidrát 39.96 g; Cukor 0.69 g; Só 1.22 g	Fehérje 20.86 g; Zsír 12.51 g; T.Zsírsav 2.20 g; Szénhidrát 39.72 g; Cukor 0.00 g; Só 1.10 g	Fehérje 23.95 g; Zsír 17.61 g; T.Zsírsav 3.94 g; Szénhidrát 39.27 g; Cukor 0.40 g; Só 1.87 g	Fehérje 19.45 g; Zsír 8.97 g; T.Zsírsav 1.91 g; Szénhidrát 39.11 g; Cukor 1.33 g; Só 0.91 g	Fehérje 17.60 g; Zsír 12.83 g; T.Zsírsav 2.81 g; Szénhidrát 39.11 g; Cukor 2.75 g; Só 1.16 g
	(00105) Diab 50g CH ebéd	Zöldségleves CH[1,(3,7,9,10)], Székelykáposzta CH[1,7,(12)]	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)], Zöldborsós csirkemáj CH, Párolt rizs CH	Gombaleves CH(1,3,7,9,10), Bazsalikomos sertéssült CH[1], Burgonya főzelék CH[1,7]
		Energia: 516.17 Kcal / 2,157.59 Kj	Energia: 433.94 Kcal / 1,813.87 Kj	Energia: 449.86 Kcal / 1,880.41 Kj	Energia: 382.83 Kcal / 1,600.23 Kj	Energia: 412.43 Kcal / 1,723.96 Kj
		Fehérje 33.77 g; Zsír 19.76 g; T.Zsírsav 4.70 g; Szénhidrát 50.02 g; Cukor 0.95 g; Só 1.56 g	Fehérje 26.08 g; Zsír 15.64 g; T.Zsírsav 2.75 g; Szénhidrát 49.66 g; Cukor 0.00 g; Só 1.38 g	Fehérje 23.14 g; Zsír 17.56 g; T.Zsírsav 3.60 g; Szénhidrát 49.13 g; Cukor 0.33 g; Só 2.27 g	Fehérje 20.66 g; Zsír 10.41 g; T.Zsírsav 2.08 g; Szénhidrát 50.82 g; Cukor 1.33 g; Só 1.06 g	Fehérje 19.94 g; Zsír 14.68 g; T.Zsírsav 3.16 g; Szénhidrát 49.95 g; Cukor 3.67 g; Só 1.36 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00153) Tej-tojásmentes óvoda	Zöldségleves o LM-TM [1], Székelykáposzta o LM-TM[1,(12)]	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], Zöldborsós csirkemáj o LM-TM, Párolt rizs o	Gombaleves o LM-TM, Bazsalikomos sertéssült o LM-TM[1], Burgonya főzelék o LM-TM[1]
		Energia: 373.86 Kcal / 1,562.73 Kj	Energia: 454.45 Kcal / 1,899.60 Kj	Energia: 583.68 Kcal / 2,439.78 Kj	Energia: 550.35 Kcal / 2,300.46 Kj	Energia: 452.03 Kcal / 1,889.49 Kj
		Fehérje: 20.28 g; Zsír: 18.27 g; T.Zsírsav: 3.75 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: 22.30 g; Zsír: 16.40 g; T.Zsírsav: 2.54 g	Fehérje: 21.16 g; Zsír: 18.89 g; T.Zsírsav: 3.31 g
		Szénhidrát: 31.53 g; Cukor: 0.18 g; Só: 0.98 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: 77.06 g; Cukor: 7.73 g; Só: 0.87 g	Szénhidrát: 49.31 g; Cukor: 0.46 g; Só: 1.34 g
	(00154) Tej-tojásmentes iskola	Zöldségleves i LM-TM[1], Székelykáposzta i LM-TM [1,(12)]	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], Zöldborsós csirkemáj i LM-TM, Párolt rizs i	Gombaleves i LM-TM, Bazsalikomos sertéssült i LM-TM[1], Burgonya főzelék i LM-TM[1]
		Energia: 469.33 Kcal / 1,961.80 Kj	Energia: 560.03 Kcal / 2,340.93 Kj	Energia: 708.99 Kcal / 2,963.58 Kj	Energia: 697.23 Kcal / 2,914.42 Kj	Energia: 552.66 Kcal / 2,310.12 Kj
		Fehérje: 25.97 g; Zsír: 23.35 g; T.Zsírsav: 4.82 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: 30.06 g; Zsír: 21.90 g; T.Zsírsav: 3.47 g	Fehérje: 27.11 g; Zsír: 22.41 g; T.Zsírsav: 4.10 g
		Szénhidrát: 38.17 g; Cukor: 0.23 g; Só: 1.22 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: 93.38 g; Cukor: 9.91 g; Só: 1.18 g	Szénhidrát: 60.59 g; Cukor: 0.55 g; Só: 1.70 g
	(00155) Gluténmentes óvoda	Zöldségleves o GM, Székelykáposzta o GM[7, (12)]	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], Zöldborsós csirkemáj o GM, Párolt rizs o	Gombaleves o GM, Bazsalikomos sertéssült o GM, Burgonya főzelék o GM[7]
		Energia: 313.79 Kcal / 1,311.64 Kj	Energia: 472.65 Kcal / 1,975.68 Kj	Energia: 538.22 Kcal / 2,249.76 Kj	Energia: 519.85 Kcal / 2,172.97 Kj	Energia: 407.15 Kcal / 1,701.89 Kj
		Fehérje: 19.67 g; Zsír: 18.12 g; T.Zsírsav: 3.90 g	Fehérje: 20.60 g; Zsír: 20.48 g; T.Zsírsav: 3.08 g	Fehérje: 18.90 g; Zsír: 22.87 g; T.Zsírsav: 4.05 g	Fehérje: 23.84 g; Zsír: 15.15 g; T.Zsírsav: 2.75 g	Fehérje: 23.17 g; Zsír: 18.95 g; T.Zsírsav: 3.89 g
		Szénhidrát: 32.43 g; Cukor: 0.17 g; Só: 0.98 g	Szénhidrát: 57.89 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.09 g	Szénhidrát: 73.13 g; Cukor: 3.26 g; Só: 1.12 g	Szénhidrát: 77.73 g; Cukor: 9.64 g; Só: 0.90 g	Szénhidrát: 58.77 g; Cukor: 3.35 g; Só: 1.22 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00156) Tej-, tojásmentes bölcsi	Zöldségleves b LM-TM [1], Székelykáposzta b LM-TM[1,(12)]	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], Zöldborsós csirkemáj b LM-TM, Párolt rizs b	Gombaleves b LM-TM, Bazsalikomos sertéssült b LM-TM[1], Burgonya főzelék b LM-TM[1]
		Energia: 288.55 Kcal / 1,206.14 Kj	Energia: 372.65 Kcal / 1,557.68 Kj	Energia: 478.72 Kcal / 2,001.05 Kj	Energia: 434.57 Kcal / 1,816.50 Kj	Energia: 357.01 Kcal / 1,492.30 Kj
		Fehérje 16.47 g; Zsír 13.52 g; T.Zsírsav 2.92 g; Szénhidrát 24.83 g; Cukor 0.14 g; Só 0.72 g	Fehérje 18.00 g; Zsír 14.70 g; T.Zsírsav 2.19 g; Szénhidrát 44.62 g; Cukor 0.00 g; Só 0.75 g	Fehérje 15.64 g; Zsír 19.12 g; T.Zsírsav 3.15 g; Szénhidrát 59.69 g; Cukor 2.78 g; Só 0.79 g	Fehérje 16.64 g; Zsír 13.15 g; T.Zsírsav 1.99 g; Szénhidrát 61.39 g; Cukor 5.55 g; Só 0.62 g	Fehérje 16.59 g; Zsír 16.05 g; T.Zsírsav 2.80 g; Szénhidrát 36.34 g; Cukor 0.37 g; Só 0.79 g
	(00158) Tej-tojás-gluténmentes	Zöldségleves LM-TM-GM, Székelykáposzta LM-TM-GM(12)	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, Zöldborsós csirkemáj LM-TM-GM, Párolt rizs	Gombaleves LM-TM-GM, Bazsalikomos sertéssült LM-TM-GM, Burgonya főzelék LM-TM-GM
		Energia: 399.44 Kcal / 1,669.66 Kj	Energia: 543.38 Kcal / 2,271.33 Kj	Energia: 668.83 Kcal / 2,795.71 Kj	Energia: 665.14 Kcal / 2,780.29 Kj	Energia: 477.48 Kcal / 1,995.87 Kj
		Fehérje 25.08 g; Zsír 23.23 g; T.Zsírsav 4.76 g; Szénhidrát 40.34 g; Cukor 0.23 g; Só 1.23 g	Fehérje 24.61 g; Zsír 22.84 g; T.Zsírsav 3.36 g; Szénhidrát 67.91 g; Cukor 0.00 g; Só 1.41 g	Fehérje 24.07 g; Zsír 29.06 g; T.Zsírsav 4.82 g; Szénhidrát 89.02 g; Cukor 3.96 g; Só 1.49 g	Fehérje 30.10 g; Zsír 21.39 g; T.Zsírsav 3.41 g; Szénhidrát 97.01 g; Cukor 9.73 g; Só 1.18 g	Fehérje 26.49 g; Zsír 22.23 g; T.Zsírsav 4.06 g; Szénhidrát 69.01 g; Cukor 0.55 g; Só 1.70 g
	(00159) Gluténmentes iskola	Zöldségleves i GM, Székelykáposzta i GM[7, (12)]	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], Zöldborsós csirkemáj i GM, Párolt rizs	Gombaleves i GM, Bazsalikomos sertéssült i GM, Burgonya főzelék i GM[7]
		Energia: 393.33 Kcal / 1,644.12 Kj	Energia: 592.44 Kcal / 2,476.40 Kj	Energia: 654.04 Kcal / 2,733.89 Kj	Energia: 654.20 Kcal / 2,734.56 Kj	Energia: 492.66 Kcal / 2,059.32 Kj
		Fehérje 25.15 g; Zsír 23.15 g; T.Zsírsav 5.01 g; Szénhidrát 38.91 g; Cukor 0.22 g; Só 1.22 g	Fehérje 26.39 g; Zsír 27.11 g; T.Zsírsav 4.05 g; Szénhidrát 68.71 g; Cukor 0.00 g; Só 1.45 g	Fehérje 24.16 g; Zsír 28.69 g; T.Zsírsav 5.20 g; Szénhidrát 86.07 g; Cukor 3.84 g; Só 1.48 g	Fehérje 31.92 g; Zsír 20.29 g; T.Zsírsav 3.70 g; Szénhidrát 94.91 g; Cukor 12.17 g; Só 1.22 g	Fehérje 29.26 g; Zsír 22.48 g; T.Zsírsav 4.87 g; Szénhidrát 70.30 g; Cukor 4.46 g; Só 1.59 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00168) Tej, tojás, borsó, bab, kukorica	Zöldségleves i LM-TM-BM-KM[1], Székelykáposzta i LM-TM [1,(12)]	Köményleves i LM-TM[1], Tavaszi pulykaragu LM-TM-BM, Bulgur i[1]	Zöldséges burgonyaleves o LM-TM[1], Sertésragu rizstejporral i[1], Tészta köret o LM-TM	Vegyes gyümölcsleves o LM-TM[1], Lecsós csirkemáj i, Párolt rizs o	Gombaleves i LM-TM, Bazsalikomos sertéssült i LM-TM[1], Burgonya főzelék i LM-TM[1]
		Energia: 467.45 Kcal / 1,953.94 Kj	Energia: 548.40 Kcal / 2,292.31 Kj	Energia: 643.74 Kcal / 2,690.83 Kj	Energia: 596.91 Kcal / 2,495.08 Kj	Energia: 552.66 Kcal / 2,310.12 Kj
		Fehérje: 25.82 g; Zsír: 23.34 g; T.Zsírsav: 4.83 g; Szénhidrát: 37.87 g; Cukor: 0.23 g; Só: 1.23 g	Fehérje: 27.31 g; Zsír: 22.66 g; T.Zsírsav: 3.40 g; Szénhidrát: 62.32 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.42 g	Fehérje: 23.57 g; Zsír: 27.01 g; T.Zsírsav: 4.62 g; Szénhidrát: 74.88 g; Cukor: 3.46 g; Só: 1.28 g	Fehérje: 23.49 g; Zsír: 20.89 g; T.Zsírsav: 3.75 g; Szénhidrát: 77.39 g; Cukor: 7.73 g; Só: 1.28 g	Fehérje: 27.11 g; Zsír: 22.41 g; T.Zsírsav: 4.10 g; Szénhidrát: 60.59 g; Cukor: 0.55 g; Só: 1.70 g
	(00250) Fehérjeszegény	Zöldségleves Feh. szeg., Székelykáposzta o Feh. szeg.(12)	Köményleves Feh. szeg., Tavaszi ragu Feh. szeg., Párolt rizs	Zöldséges burgonyaleves Feh. szeg., Tészta köret Feh. szeg.	Vegyes gyümölcsleves o Feh. szeg., Zöldborsóragu o Feh. szeg., Párolt rizs	Gombaleves o Feh. szeg., Burgonya főzelék 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: 372.79 Kcal / 1,558.26 Kj	Energia: 240.95 Kcal / 1,007.17 Kj
		Fehérje: 6.07 g; Zsír: 12.54 g; T.Zsírsav: 1.89 g; Szénhidrát: 30.29 g; Cukor: 0.18 g; Só: 0.76 g	Fehérje: 6.57 g; Zsír: 12.92 g; T.Zsírsav: 1.47 g; Szénhidrát: 46.78 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.82 g	Fehérje: 6.49 g; Zsír: 14.57 g; T.Zsírsav: 1.61 g; Szénhidrát: 88.80 g; Cukor: 4.50 g; Só: 0.87 g	Fehérje: 6.66 g; Zsír: 11.44 g; T.Zsírsav: 1.24 g; Szénhidrát: 66.72 g; Cukor: 7.91 g; Só: 0.66 g	Fehérje: 6.73 g; Zsír: 8.44 g; T.Zsírsav: 0.91 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