Heti étlap 2026.11.09. - 2026.11.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00100) Diab 40g CH ebéd	Csurgatott tojásleves CH [1,3], Pulykasült CH, Zöldborsófőzelék CH[1,7]	Kertészleves CH[1,9, (3,7,10)], Csirkés spagetti CH[1,7]	Tejfölös zöldbableves CH [1,7,(3,9,10)], Rostonhal CH[4], Petrezselymes burgonya CH, Csemege uborka[10]	Almaleves CH[1,7,15], Bácskai rizseshús CH	Zöldségleves CH[1, (3,7,9,10)], Pulyka aprópecsenye CH (1,3,7,9,10), Tökfőzelék CH[1,7]
		Energia: 434.28 Kcal / 1,815.29 Kj	Energia: 348.53 Kcal / 1,456.86 Kj	Energia: 279.26 Kcal / 1,167.31 Kj	Energia: 342.78 Kcal / 1,432.82 Kj	Energia: 341.54 Kcal / 1,427.64 Kj
		Fehérje 31.81 g; Zsír 15.69 g; T.Zsírsav 3.16 g; Szénhidrát 40.66 g; Cukor 3.98 g; Só 1.36 g	Fehérje 24.95 g; Zsír 9.07 g; T.Zsírsav 1.43 g; Szénhidrát 41.17 g; Cukor 0.57 g; Só 1.55 g	Fehérje 22.56 g; Zsír 11.36 g; T.Zsírsav 1.90 g; Szénhidrát 39.88 g; Cukor 0.38 g; Só 1.87 g	Fehérje 21.20 g; Zsír 10.48 g; T.Zsírsav 2.89 g; Szénhidrát 40.27 g; Cukor 1.59 g; Só 0.80 g	Fehérje 19.17 g; Zsír 11.68 g; T.Zsírsav 2.54 g; Szénhidrát 39.22 g; Cukor 4.63 g; Só 1.21 g
	(00105) Diab 50g CH ebéd	Csurgatott tojásleves CH [1,3], Pulykasült CH, Zöldborsófőzelék CH[1,7]	Kertészleves CH[1,9, (3,7,10)], Csirkés spagetti CH[1,7]	Tejfölös zöldbableves CH [1,7,(3,9,10)], Rostonhal CH[4], Petrezselymes burgonya CH, Csemege uborka[10]	Almaleves CH[1,7,15], Bácskai rizseshús CH, Vegyes vágott savanyú [10,12,15]	Pulykaraguleves CH[1,9, (3,7,10)], Sajtos-tejfölös makaróni CH[1,7]
		Energia: 542.22 Kcal / 2,266.48 Kj	Energia: 430.69 Kcal / 1,800.28 Kj	Energia: 367.75 Kcal / 1,537.20 Kj	Energia: 424.57 Kcal / 1,774.70 Kj	Energia: 572.34 Kcal / 2,392.38 Kj
		Fehérje 38.88 g; Zsír 20.07 g; T.Zsírsav 4.00 g; Szénhidrát 50.54 g; Cukor 4.77 g; Só 1.73 g	Fehérje 31.00 g; Zsír 11.15 g; T.Zsírsav 1.77 g; Szénhidrát 50.87 g; Cukor 0.69 g; Só 1.92 g	Fehérje 40.52 g; Zsír 17.21 g; T.Zsírsav 3.07 g; Szénhidrát 49.75 g; Cukor 0.50 g; Só 4.11 g	Fehérje 26.00 g; Zsír 12.72 g; T.Zsírsav 3.50 g; Szénhidrát 50.72 g; Cukor 2.12 g; Só 1.48 g	Fehérje 34.43 g; Zsír 24.88 g; T.Zsírsav 9.67 g; Szénhidrát 51.80 g; Cukor 0.66 g; Só 3.32 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00153) Tej-tojásmentes óvoda	Köményleves o LM-TM [1], Pulykasült o, Zöldborsófőzelék o LM-TM[1]	Kertészleves o LM-TM [1,9], Kukoricás csirkés spagetti o LTM[1]	Zöldbableves o LM-TM [1], Rostonhal o LM-TM [4], Petrezselymes burgonya o, Csemege uborka[10]	Almaleves o LM-TM[1], Bácskai rizseshús o LM-TM , Vegyes vágott savanyú[10,12,15]	Pulykaraguleves o LM-TM[1,9], Gránátos kocka o LM-TM
		Energia: 392.86 Kcal / 1,642.15 Kj	Energia: 549.10 Kcal / 2,295.24 Kj	Energia: 465.97 Kcal / 1,947.75 Kj	Energia: 463.86 Kcal / 1,938.93 Kj	Energia: 493.68 Kcal / 2,063.58 Kj
		Fehérje: 22.56 g; Zsír: 18.32 g; T.Zsírsav: 2.64 g	Fehérje: 24.32 g; Zsír: 13.40 g; T.Zsírsav: 1.65 g	Fehérje: 24.93 g; Zsír: 20.76 g; T.Zsírsav: 2.75 g	Fehérje: 18.69 g; Zsír: 13.64 g; T.Zsírsav: 2.69 g	Fehérje: 18.44 g; Zsír: 13.73 g; T.Zsírsav: 2.01 g
		Szénhidrát: 33.79 g; Cukor: 0.55 g; Só: 1.07 g	Szénhidrát: 81.38 g; Cukor: 3.46 g; Só: 0.86 g	Szénhidrát: 62.63 g; Cukor: 1.38 g; Só: 2.31 g	Szénhidrát: 65.61 g; Cukor: 7.91 g; Só: 1.26 g	Szénhidrát: 72.43 g; Cukor: 3.00 g; Só: 0.85 g
	(00154) Tej-tojásmentes iskola	Köményleves i LM-TM[1], Pulykasült i, Zöldborsófőzelék i LM-TM [1]	Kertészleves i LM-TM [1,9], Kukoricás csirkés spagetti i LTM[1]	Zöldbableves i LM-TM[1], Rostonhal i LM-TM[4], Petrezselymes burgonya i, Csemege uborka[10]	Almaleves i LM-TM[1], Bácskai rizseshús i LM-TM , Vegyes vágott savanyú[10,12,15]	Pulykaraguleves i LM-TM [1,9], Gránátos kocka i LM-TM
		Energia: 492.97 Kcal / 2,060.61 Kj	Energia: 694.04 Kcal / 2,901.09 Kj	Energia: 577.14 Kcal / 2,412.45 Kj	Energia: 617.60 Kcal / 2,581.57 Kj	Energia: 599.54 Kcal / 2,506.08 Kj
		Fehérje: 28.65 g; Zsír: 23.39 g; T.Zsírsav: 3.39 g	Fehérje: 34.18 g; Zsír: 17.25 g; T.Zsírsav: 2.14 g	Fehérje: 30.59 g; Zsír: 27.14 g; T.Zsírsav: 3.58 g	Fehérje: 24.98 g; Zsír: 17.83 g; T.Zsírsav: 3.55 g	Fehérje: 22.23 g; Zsír: 17.19 g; T.Zsírsav: 2.49 g
		Szénhidrát: 41.15 g; Cukor: 0.74 g; Só: 1.42 g	Szénhidrát: 98.76 g; Cukor: 4.05 g; Só: 1.14 g	Szénhidrát: 74.96 g; Cukor: 1.84 g; Só: 2.66 g	Szénhidrát: 88.04 g; Cukor: 10.10 g; Só: 1.52 g	Szénhidrát: 86.96 g; Cukor: 3.50 g; Só: 1.09 g
	(00155) Gluténmentes óvoda	Csurgatott tojásleves o GM[3], Pulykasült o, Zöldborsófőzelék o GM[7]	Kertészleves o GM[9], Kukoricás csirkés spagetti o GM[7]	Tejfölös zöldbableves o GM[7], Rostonhal o GM [4], Petrezselymes burgonya o, Csemege uborka[10]	Almaleves o GM[7], Bácskai rizseshús o GM , Vegyes vágott savanyú [10,12,15]	Pulykaraguleves o GM [9], Gránátos kocka o GM
		Energia: 362.40 Kcal / 1,514.83 Kj	Energia: 447.37 Kcal / 1,870.01 Kj	Energia: 373.91 Kcal / 1,562.94 Kj	Energia: 410.10 Kcal / 1,714.22 Kj	Energia: 475.29 Kcal / 1,986.71 Kj
		Fehérje: 25.37 g; Zsír: 20.72 g; T.Zsírsav: 3.45 g	Fehérje: 23.64 g; Zsír: 12.48 g; T.Zsírsav: 1.70 g	Fehérje: 24.73 g; Zsír: 17.44 g; T.Zsírsav: 2.63 g	Fehérje: 19.83 g; Zsír: 11.73 g; T.Zsírsav: 2.77 g	Fehérje: 18.24 g; Zsír: 13.70 g; T.Zsírsav: 1.99 g
		Szénhidrát: 39.01 g; Cukor: 3.18 g; Só: 1.15 g	Szénhidrát: 82.47 g; Cukor: 3.17 g; Só: 0.85 g	Szénhidrát: 57.85 g; Cukor: 0.17 g; Só: 2.24 g	Szénhidrát: 65.90 g; Cukor: 9.11 g; Só: 1.27 g	Szénhidrát: 73.38 g; Cukor: 3.00 g; Só: 0.85 g
	(00156) Tej-, tojásmentes bölcsi					

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00156) Tej-, tojásmentes bölcsi	Köményleves b LM-TM [1], Pulykasült b, Zöldborsófőzelék b LM-TM[1]	Kertészleves b LM-TM [1,9], Kukoricás csirkés spagetti b LM-TM[1]	Zöldbableves b LM-TM [1], Rostonhal b LM-TM [4], Petrezselymes burgonya b, Csemege uborka[10]	Almaleves b LM-TM[1], Bácskai rizseshús b LM-TM, Vegyes vágott savanyú[10,12,15]	Pulykaraguleves b LM-TM[1,9], Gránátos kocka b LM-TM
		Energia: 321.60 Kcal / 1,344.29 Kj	Energia: 406.12 Kcal / 1,697.58 Kj	Energia: 356.98 Kcal / 1,492.18 Kj	Energia: 379.16 Kcal / 1,584.89 Kj	Energia: 403.07 Kcal / 1,684.83 Kj
		Fehérje: 18.68 g; Zsír: 14.78 g; T.Zsírsav: 2.15 g; Szénhidrát: 27.91 g; Cukor: 0.46 g; Só: 0.74 g	Fehérje: 17.38 g; Zsír: 10.50 g; T.Zsírsav: 1.29 g; Szénhidrát: 59.49 g; Cukor: 2.37 g; Só: 0.58 g	Fehérje: 18.91 g; Zsír: 16.21 g; T.Zsírsav: 2.15 g; Szénhidrát: 47.15 g; Cukor: 0.92 g; Só: 1.94 g	Fehérje: 15.56 g; Zsír: 11.28 g; T.Zsírsav: 2.23 g; Szénhidrát: 53.05 g; Cukor: 5.73 g; Só: 1.03 g	Fehérje: 14.73 g; Zsír: 11.20 g; T.Zsírsav: 1.63 g; Szénhidrát: 59.48 g; Cukor: 2.50 g; Só: 0.60 g
	(00158) Tej-tojás-gluténmentes	Köményleves LM-TM-GM, Pulykasült LM-TM-GM, Zöldborsófőzelék LM-TM-GM	Kertészleves LM-TM-GM [9], Kukoricás csirkés spagetti i LM-TM-GM	Zöldbableves LM-TM-GM, Rostonhal LM-TM-GM[4], Petrezselymes burgonya, Csemege uborka[10]	Almaleves LM-TM-GM, Bácskai rizseshús LM-TM-GM, Vegyes vágott savanyú[10,12,15]	Pulykaraguleves LM-TM-GM[9], Gránátos kocka LM-TM-GM
		Energia: 412.05 Kcal / 1,722.37 Kj	Energia: 583.69 Kcal / 2,439.82 Kj	Energia: 547.71 Kcal / 2,289.43 Kj	Energia: 588.17 Kcal / 2,458.55 Kj	Energia: 577.46 Kcal / 2,413.78 Kj
		Fehérje: 27.87 g; Zsír: 23.28 g; T.Zsírsav: 3.33 g; Szénhidrát: 46.60 g; Cukor: 0.74 g; Só: 1.43 g	Fehérje: 32.83 g; Zsír: 17.08 g; T.Zsírsav: 2.05 g; Szénhidrát: 102.87 g; Cukor: 4.05 g; Só: 1.15 g	Fehérje: 30.71 g; Zsír: 27.13 g; T.Zsírsav: 3.57 g; Szénhidrát: 81.56 g; Cukor: 1.84 g; Só: 2.66 g	Fehérje: 25.10 g; Zsír: 17.82 g; T.Zsírsav: 3.54 g; Szénhidrát: 94.64 g; Cukor: 10.10 g; Só: 1.53 g	Fehérje: 22.04 g; Zsír: 17.16 g; T.Zsírsav: 2.47 g; Szénhidrát: 88.74 g; Cukor: 3.50 g; Só: 1.09 g
	(00159) Gluténmentes iskola	Csurgatott tojásleves i GM[3], Pulykasült i, Zöldborsófőzelék i GM[7]	Kertészleves i GM[9], Kukoricás csirkés spagetti i GM[7]	Tejfölös zöldbableves i GM[7], Rostonhal i GM[4], Petrezselymes burgonya i, Csemege uborka[10]	Almaleves i GM[7], Bácskai rizseshús i GM , Vegyes vágott savanyú [10,12,15]	Pulykaraguleves i GM[9], Gránátos kocka i GM
		Energia: 459.87 Kcal / 1,922.26 Kj	Energia: 559.79 Kcal / 2,339.92 Kj	Energia: 453.97 Kcal / 1,897.59 Kj	Energia: 552.35 Kcal / 2,308.82 Kj	Energia: 577.46 Kcal / 2,413.78 Kj
		Fehérje: 32.16 g; Zsír: 26.75 g; T.Zsírsav: 4.48 g; Szénhidrát: 46.36 g; Cukor: 4.24 g; Só: 1.54 g	Fehérje: 32.81 g; Zsír: 16.10 g; T.Zsírsav: 2.20 g; Szénhidrát: 99.12 g; Cukor: 3.71 g; Só: 1.12 g	Fehérje: 30.31 g; Zsír: 22.68 g; T.Zsírsav: 3.39 g; Szénhidrát: 68.58 g; Cukor: 0.22 g; Só: 2.57 g	Fehérje: 26.48 g; Zsír: 15.57 g; T.Zsírsav: 3.66 g; Szénhidrát: 89.37 g; Cukor: 11.64 g; Só: 1.53 g	Fehérje: 22.04 g; Zsír: 17.16 g; T.Zsírsav: 2.47 g; Szénhidrát: 88.74 g; Cukor: 3.50 g; Só: 1.09 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00168) Tej, tojás, borsó, bab, kukorica	Köményleves i LM-TM[1], Pulykasült i, Kelbimbó főzelék LM-TM[1]	Kertészleves i LM-TM-BM-KM[1,9], Csirkés spagetti i LM-TM-KM[1]	Paradicsom leves i LM-TM[1,9], Rostonhal i LM-TM[4], Petrezselymes burgonya i, Csemege uborka[10]	Almaleves i LM-TM[1], Bácskai rizseshús i LM-TM , Vegyes vágott savanyú[10,12,15]	Pulykaraguleves LM-TM-BM[1,9], Gránátos kocka i [1]
		Energia: 549.20 Kcal / 2,295.66 Kj	Energia: 642.00 Kcal / 2,683.56 Kj	Energia: 479.24 Kcal / 2,003.22 Kj	Energia: 617.60 Kcal / 2,581.57 Kj	Energia: 593.22 Kcal / 2,479.66 Kj
		Fehérje: 29.72 g; Zsír: 24.39 g; T.Zsírsav: 3.55 g; Szénhidrát: 51.63 g; Cukor: 0.18 g; Só: 2.00 g	Fehérje: 39.67 g; Zsír: 17.87 g; T.Zsírsav: 2.37 g; Szénhidrát: 79.74 g; Cukor: 0.55 g; Só: 2.51 g	Fehérje: 28.92 g; Zsír: 19.38 g; T.Zsírsav: 2.79 g; Szénhidrát: 69.69 g; Cukor: 8.99 g; Só: 2.99 g	Fehérje: 24.98 g; Zsír: 17.83 g; T.Zsírsav: 3.55 g; Szénhidrát: 88.04 g; Cukor: 10.10 g; Só: 1.52 g	Fehérje: 29.07 g; Zsír: 18.43 g; T.Zsírsav: 2.81 g; Szénhidrát: 76.53 g; Cukor: 0.00 g; Só: 2.47 g
	(00250) Fehérjeszegény	Köményleves Feh. szeg., Zöldborsófőzelék Feh. szeg.	Kertészleves Feh. szeg. [9], Kukoricás spagetti Feh. szeg	Zöldbableves Feh. szeg., Petrezselymes burgonya, Csemege uborka[10]	Almaleves Feh. szeg., Párolt rizs, Vegyes vágott savanyú[10,12,15]	Zöldségleves Feh. szeg., Gránátos kocka Feh. szeg.
		Energia: 152.33 Kcal / 636.74 Kj	Energia: 295.97 Kcal / 1,237.15 Kj	Energia: 321.93 Kcal / 1,345.67 Kj	Energia: 342.38 Kcal / 1,431.15 Kj	Energia: 318.20 Kcal / 1,330.08 Kj
		Fehérje: 7.10 g; Zsír: 7.61 g; T.Zsírsav: 0.82 g; Szénhidrát: 27.57 g; Cukor: 0.41 g; Só: 0.41 g	Fehérje: 6.32 g; Zsír: 9.49 g; T.Zsírsav: 1.07 g; Szénhidrát: 63.15 g; Cukor: 2.60 g; Só: 0.56 g	Fehérje: 6.49 g; Zsír: 13.14 g; T.Zsírsav: 1.43 g; Szénhidrát: 47.41 g; Cukor: 1.04 g; Só: 1.80 g	Fehérje: 6.12 g; Zsír: 7.97 g; T.Zsírsav: 0.87 g; Szénhidrát: 68.72 g; Cukor: 5.93 g; Só: 0.94 g	Fehérje: 6.90 g; Zsír: 8.32 g; T.Zsírsav: 0.91 g; Szénhidrát: 57.11 g; Cukor: 2.25 g; Só: 0.64 g

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

.....
Dietetikus