Heti étlap 2026.11.16. - 2026.11.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00100) Diab 40g CH ebéd	Zöldségleves CH[1, (3,7,9,10)], Sertés apróPecsenye CH, Lencsefőzelék CH [1,7,10,15,(12)]	Paradicsom leves CH [1,9,15], Pulykacombragu mexikói zöldséggel CH[1], Bulgur CH[1]	Csontleves CH[9, (1,3,7,10)], Főtt sertéshús, Vegyes gyümölcsmártás CH [1,7,15], Pirított dara CH [1]	Zöldborsóleves CH[1, (3,7,9,10)], Serpenyős burgonya virslivel CH(10)	Legényfogó leves CH (1,3,7,9,10), Káposztás kocka CH[1]
		Energia: 429.84 Kcal / 1,796.73 Kj	Energia: 326.87 Kcal / 1,366.32 Kj	Energia: 365.15 Kcal / 1,526.33 Kj	Energia: 420.62 Kcal / 1,758.19 Kj	Energia: 362.15 Kcal / 1,513.79 Kj
		Fehérje 29.76 g; Zsír 16.81 g; T.Zsírsav 3.49 g; Szénhidrát 39.19 g; Cukor 0.67 g; Só 1.35 g	Fehérje 20.03 g; Zsír 10.11 g; T.Zsírsav 1.77 g; Szénhidrát 40.25 g; Cukor 0.00 g; Só 1.28 g	Fehérje 24.74 g; Zsír 10.87 g; T.Zsírsav 3.11 g; Szénhidrát 40.86 g; Cukor 3.08 g; Só 1.30 g	Fehérje 17.09 g; Zsír 20.85 g; T.Zsírsav 6.68 g; Szénhidrát 40.00 g; Cukor 0.16 g; Só 0.99 g	Fehérje 19.94 g; Zsír 13.06 g; T.Zsírsav 2.56 g; Szénhidrát 40.53 g; Cukor 0.16 g; Só 1.83 g
	(00105) Diab 50g CH ebéd	Zöldségleves CH[1, (3,7,9,10)], Sertés apróPecsenye CH, Lencsefőzelék CH [1,7,10,15,(12)]	Paradicsom leves CH [1,9,15], Pulykacombragu mexikói zöldséggel CH[1], Bulgur CH[1]	Csontleves CH[9, (1,3,7,10)], Főtt sertéshús, Vegyes gyümölcsmártás CH [1,7,15], Pirított dara CH [1]	Zöldborsóleves CH[1, (3,7,9,10)], Serpenyős burgonya virslivel CH(10), Csemege uborka[10]	Legényfogó leves CH (1,3,7,9,10), Káposztás kocka CH[1]
		Energia: 437.77 Kcal / 1,829.88 Kj	Energia: 387.12 Kcal / 1,618.16 Kj	Energia: 424.59 Kcal / 1,774.79 Kj	Energia: 490.40 Kcal / 2,049.87 Kj	Energia: 470.00 Kcal / 1,964.60 Kj
		Fehérje 27.92 g; Zsír 13.63 g; T.Zsírsav 2.61 g; Szénhidrát 50.22 g; Cukor 0.53 g; Só 1.13 g	Fehérje 21.80 g; Zsír 11.73 g; T.Zsírsav 1.96 g; Szénhidrát 50.43 g; Cukor 0.00 g; Só 1.55 g	Fehérje 26.72 g; Zsír 11.98 g; T.Zsírsav 3.32 g; Szénhidrát 50.99 g; Cukor 3.85 g; Só 1.52 g	Fehérje 20.49 g; Zsír 22.53 g; T.Zsírsav 6.86 g; Szénhidrát 50.08 g; Cukor 0.32 g; Só 3.33 g	Fehérje 27.29 g; Zsír 17.57 g; T.Zsírsav 3.58 g; Szénhidrát 49.79 g; Cukor 0.24 g; Só 2.29 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00153) Tej-tojásmentes óvoda	Zöldségleves o LM-TM [1], Sertés aprópecsenye o LM-TM, Lencsefőzelék o LM-TM[1,10,(12)]	Paradicsom leves o LM-TM[1,9], Pulykacombragu mexikói zöldséggel o LM-TM[1], Bulgur o[1]	Csontleves o LM-TM[9], Főtt sertéshús o, Vegyes gyümölcsmártás o LM-TM, Pirított dara o[1]	Zöldborsóleves o LM-TM [1], Serpenyős burgonya virslivel o LM-TM(10), Csemege uborka[10]	Legényfogó leves o LM-TM, Káposztás kocka o LM-TM
		Energia: 539.84 Kcal / 2,256.53 Kj	Energia: 559.23 Kcal / 2,337.58 Kj	Energia: 421.61 Kcal / 1,762.33 Kj	Energia: 512.86 Kcal / 2,143.75 Kj	Energia: 549.76 Kcal / 2,298.00 Kj
		Fehérje 29.31 g; Zsír 22.86 g; T.Zsírsav 3.68 g; Szénhidrát 53.46 g; Cukor 2.92 g; Só 1.21 g	Fehérje 24.25 g; Zsír 20.35 g; T.Zsírsav 2.95 g; Szénhidrát 72.60 g; Cukor 6.99 g; Só 1.47 g	Fehérje 22.81 g; Zsír 17.20 g; T.Zsírsav 3.44 g; Szénhidrát 53.20 g; Cukor 7.91 g; Só 1.22 g	Fehérje 18.10 g; Zsír 25.88 g; T.Zsírsav 6.64 g; Szénhidrát 50.50 g; Cukor 0.00 g; Só 2.26 g	Fehérje 17.75 g; Zsír 22.52 g; T.Zsírsav 3.51 g; Szénhidrát 67.26 g; Cukor 3.00 g; Só 0.90 g
	(00154) Tej-tojásmentes iskola	Zöldségleves i LM-TM[1], Sertés aprópecsenye i LM-TM, Lencsefőzelék i LM-TM[1,10,(12)]	Paradicsom leves i LM-TM[1,9], Pulykacombragu mexikói zöldséggel i LM-TM[1], Bulgur i[1]	Csontleves i LM-TM[9], Főtt sertéshús i , Vegyes gyümölcsmártás i LM-TM, Pirított dara i[1]	Zöldborsóleves i LM-TM [1], Serpenyős burgonya virslivel i LM-TM(10), Csemege uborka[10]	Legényfogó leves i LM-TM, Káposztás kocka i LM-TM
		Energia: 710.42 Kcal / 2,969.56 Kj	Energia: 684.73 Kcal / 2,862.17 Kj	Energia: 536.87 Kcal / 2,244.12 Kj	Energia: 656.70 Kcal / 2,745.01 Kj	Energia: 667.30 Kcal / 2,789.31 Kj
		Fehérje 39.94 g; Zsír 29.27 g; T.Zsírsav 4.75 g; Szénhidrát 70.88 g; Cukor 3.60 g; Só 1.60 g	Fehérje 30.72 g; Zsír 25.07 g; T.Zsírsav 3.69 g; Szénhidrát 87.27 g; Cukor 8.99 g; Só 1.89 g	Fehérje 28.70 g; Zsír 21.39 g; T.Zsírsav 4.29 g; Szénhidrát 69.05 g; Cukor 10.10 g; Só 1.59 g	Fehérje 22.94 g; Zsír 34.17 g; T.Zsírsav 8.77 g; Szénhidrát 62.61 g; Cukor 0.00 g; Só 2.54 g	Fehérje 21.01 g; Zsír 29.20 g; T.Zsírsav 4.46 g; Szénhidrát 78.05 g; Cukor 3.50 g; Só 1.15 g
	(00155) Gluténmentes óvoda	Zöldségleves o GM, Sertés aprópecsenye o GM, Lencsefőzelék o GM [7,10,(12)]	Paradicsom leves o GM [9], Pulykacombragu mexikói zöldséggel o GM, Párolt rizs o	Csontleves o GM[9], Főtt sertéshús o, Vegyes gyümölcsmártás o GM[7], Pirított dara o GM	Zöldborsóleves o GM, Serpenyős burgonya virslivel o GM(10), Csemege uborka[10]	Legényfogó leves o GM, Káposztás kocka o GM
		Energia: 436.03 Kcal / 1,822.61 Kj	Energia: 522.36 Kcal / 2,183.46 Kj	Energia: 397.19 Kcal / 1,660.25 Kj	Energia: 490.79 Kcal / 2,051.50 Kj	Energia: 549.76 Kcal / 2,298.00 Kj
		Fehérje 28.77 g; Zsír 20.73 g; T.Zsírsav 3.64 g; Szénhidrát 53.09 g; Cukor 2.17 g; Só 1.17 g	Fehérje 21.61 g; Zsír 19.69 g; T.Zsírsav 2.83 g; Szénhidrát 79.72 g; Cukor 6.99 g; Só 1.45 g	Fehérje 24.28 g; Zsír 15.87 g; T.Zsírsav 3.67 g; Szénhidrát 48.61 g; Cukor 9.64 g; Só 1.26 g	Fehérje 17.92 g; Zsír 25.85 g; T.Zsírsav 6.62 g; Szénhidrát 52.27 g; Cukor 0.00 g; Só 2.26 g	Fehérje 17.75 g; Zsír 22.52 g; T.Zsírsav 3.51 g; Szénhidrát 67.26 g; Cukor 3.00 g; Só 0.90 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00156) Tej-, tojásmentes bölcsi	Zöldségleves b LM-TM [1], Sertés aprópecsenye b LM-TM, Lencsefőzelék áttörve o LM-TM[1,10,(12)]	Paradicsom leves b LM-TM[1,9], Pulykacombragu mexikói zöldséggel b LM-TM[1], Bulgur b[1]	Csontleves b LM-TM[9], Főtt sertéshús b, Vegyes gyümölcsmártás b LM-TM, Pirított dara b[1]	Zöldborsóleves b LM-TM [1], Serpenyős burgonya virslivel b LM-TM(10), Csemege uborka[10]	Legényfogó leves b LM-TM, Káposztás kocka b LM-TM
		Energia: 427.12 Kcal / 1,785.36 Kj	Energia: 441.93 Kcal / 1,847.27 Kj	Energia: 313.16 Kcal / 1,309.01 Kj	Energia: 418.64 Kcal / 1,749.92 Kj	Energia: 428.68 Kcal / 1,791.88 Kj
		Fehérje 23.68 g; Zsír 17.96 g; T.Zsírsav 2.94 g	Fehérje 20.02 g; Zsír 15.07 g; T.Zsírsav 2.24 g	Fehérje 17.30 g; Zsír 12.12 g; T.Zsírsav 2.48 g	Fehérje 14.20 g; Zsír 19.54 g; T.Zsírsav 4.75 g	Fehérje 14.20 g; Zsír 16.29 g; T.Zsírsav 2.61 g
		Szénhidrát 42.11 g; Cukor 2.33 g; Só 0.85 g	Szénhidrát 58.95 g; Cukor 5.00 g; Só 1.06 g	Szénhidrát 41.53 g; Cukor 5.73 g; Só 0.95 g	Szénhidrát 45.30 g; Cukor 0.00 g; Só 2.00 g	Szénhidrát 54.91 g; Cukor 2.50 g; Só 0.64 g
	(00158) Tej-tojás-gluténmentes	Zöldségleves LM-TM-GM, Sertés aprópecsenye LM-TM-GM, Lencsefőzelék i LM-TM-GM[10,(12)]	Paradicsom leves LM-TM-GM[9], Pulykacombragu mexikói zöldséggel LM-TM-GM, Párolt rizs	Csontleves LM-TM-GM [9], Főtt sertéshús, Vegyes gyümölcsmártás LM-TM-GM, Pirított dara LTGM	Zöldborsóleves LM-TM-GM, Serpenyős burgonya virslivel LM-TM-GM(10), Csemege uborka[10]	Legényfogó leves LM-TM-GM, Káposztás kocka LM-TM-GM
		Energia: 636.85 Kcal / 2,662.03 Kj	Energia: 646.01 Kcal / 2,700.32 Kj	Energia: 538.95 Kcal / 2,252.81 Kj	Energia: 627.27 Kcal / 2,621.99 Kj	Energia: 667.30 Kcal / 2,789.31 Kj
		Fehérje 39.27 g; Zsír 29.16 g; T.Zsírsav 4.69 g	Fehérje 27.71 g; Zsír 25.25 g; T.Zsírsav 3.64 g	Fehérje 28.76 g; Zsír 22.02 g; T.Zsírsav 4.40 g	Fehérje 22.65 g; Zsír 34.12 g; T.Zsírsav 8.74 g	Fehérje 21.01 g; Zsír 29.20 g; T.Zsírsav 4.46 g
		Szénhidrát 76.27 g; Cukor 3.60 g; Só 1.60 g	Szénhidrát 97.11 g; Cukor 8.99 g; Só 1.88 g	Szénhidrát 68.09 g; Cukor 10.10 g; Só 1.62 g	Szénhidrát 64.45 g; Cukor 0.00 g; Só 2.54 g	Szénhidrát 78.05 g; Cukor 3.50 g; Só 1.15 g
	(00159) Gluténmentes iskola	Zöldségleves i GM, Sertés aprópecsenye i GM, Lencsefőzelék i GM [7,10,(12)]	Paradicsom leves i GM [9], Pulykacombragu mexikói zöldséggel i GM, Párolt rizs	Csontleves i GM[9], Főtt sertéshús i , Vegyes gyümölcsmártás i GM[7], Pirított dara i GM	Zöldborsóleves i GM, Serpenyős burgonya virslivel i GM(10), Csemege uborka[10]	Legényfogó leves i GM, Káposztás kocka i GM
		Energia: 583.17 Kcal / 2,437.65 Kj	Energia: 646.01 Kcal / 2,700.32 Kj	Energia: 546.35 Kcal / 2,283.74 Kj	Energia: 627.27 Kcal / 2,621.99 Kj	Energia: 667.30 Kcal / 2,789.31 Kj
		Fehérje 39.08 g; Zsír 26.71 g; T.Zsírsav 4.71 g	Fehérje 27.71 g; Zsír 25.25 g; T.Zsírsav 3.64 g	Fehérje 32.58 g; Zsír 20.12 g; T.Zsírsav 4.61 g	Fehérje 22.65 g; Zsír 34.12 g; T.Zsírsav 8.74 g	Fehérje 21.01 g; Zsír 29.20 g; T.Zsírsav 4.46 g
		Szénhidrát 68.56 g; Cukor 2.71 g; Só 1.55 g	Szénhidrát 97.11 g; Cukor 8.99 g; Só 1.88 g	Szénhidrát 70.25 g; Cukor 12.17 g; Só 1.77 g	Szénhidrát 64.45 g; Cukor 0.00 g; Só 2.54 g	Szénhidrát 78.05 g; Cukor 3.50 g; Só 1.15 g
	(00168) Tej, tojás, borsó, bab, kukorica					

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	**(00168) Tej, tojás, borsó, bab, kukorica**	Zöldségleves i LM-TM-BM-KM[1], Sertés apró pecsenye i LM-TM, Burgonya főzelék i LM-TM [1]	Paradicsom leves i LM-TM[1,9], Pulykacombragu zöldséggel LM-TM-BM[1], Bulgur i[1]	Csontleves i LM-TM[9], Főtt sertéshús i , Vegyes gyümölcsmártás i LM-TM, Pirított dara o[1]	Kertészleves i LM-TM-BM-KM[1,9], Serpenyős burgonya virslivel i LM-TM (10), Csemege uborka[10]	Legényfogó leves i LM-TM, Káposztás kocka i[1]
		Energia: 600.59 Kcal / 2,510.47 Kj	Energia: 605.41 Kcal / 2,530.61 Kj	Energia: 485.90 Kcal / 2,031.06 Kj	Energia: 589.44 Kcal / 2,463.86 Kj	Energia: 667.47 Kcal / 2,790.02 Kj
		Fehérje: 27.06 g; Zsír: 27.48 g; T.Zsírsav: 4.71 g	Fehérje: 28.92 g; Zsír: 19.27 g; T.Zsírsav: 3.03 g	Fehérje: 27.76 g; Zsír: 19.44 g; T.Zsírsav: 4.08 g	Fehérje: 19.93 g; Zsír: 31.29 g; T.Zsírsav: 8.45 g	Fehérje: 28.51 g; Zsír: 30.46 g; T.Zsírsav: 4.78 g
		Szénhidrát: 59.76 g; Cukor: 0.55 g; Só: 1.49 g	Szénhidrát: 82.44 g; Cukor: 8.99 g; Só: 1.82 g	Szénhidrát: 61.71 g; Cukor: 10.10 g; Só: 1.49 g	Szénhidrát: 55.41 g; Cukor: 0.00 g; Só: 2.59 g	Szénhidrát: 68.56 g; Cukor: 0.00 g; Só: 2.50 g
	(00250) Fehérjeszegény	Zöldségleves Feh. szeg., Burgonya főzelék Feh. szeg.	Paradicsom leves Feh. szeg.[9], Mexikói zöldségragu Feh. szeg., Párolt rizs	Csontleves Feh. szeg.[9], Vegyes gyümölcsmártás Feh. szeg, Pirított dara Feh. szeg[1]	Zöldborsóleves ,Feh. szeg., Serpenyős burgonya Feh. szeg., Csemege uborka[10]	Kertészleves Feh. szeg. [9], Káposztás kocka o Feh. szeg.
		Energia: 238.34 Kcal / 996.26 Kj	Energia: 276.68 Kcal / 1,156.52 Kj	Energia: 323.70 Kcal / 1,353.07 Kj	Energia: 230.20 Kcal / 962.24 Kj	Energia: 421.41 Kcal / 1,761.49 Kj
		Fehérje: 6.70 g; Zsír: 7.85 g; T.Zsírsav: 0.88 g	Fehérje: 6.73 g; Zsír: 9.99 g; T.Zsírsav: 1.16 g	Fehérje: 6.43 g; Zsír: 11.44 g; T.Zsírsav: 1.20 g	Fehérje: 6.01 g; Zsír: 8.92 g; T.Zsírsav: 1.01 g	Fehérje: 6.43 g; Zsír: 18.35 g; T.Zsírsav: 2.06 g
		Szénhidrát: 50.57 g; Cukor: 0.46 g; Só: 0.52 g	Szénhidrát: 50.51 g; Cukor: 5.24 g; Só: 0.87 g	Szénhidrát: 60.68 g; Cukor: 9.89 g; Só: 0.78 g	Szénhidrát: 35.91 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.60 g	Szénhidrát: 61.36 g; Cukor: 3.00 g; Só: 0.66 g

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

.....
Dietetikus