Heti étlap 2026.11.30. - 2026.12.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00100) Diab 40g CH ebéd	Zöldségleves CH[1,(3,7,9,10)], Sült virsli CH(10), Burgonya főzelék CH[1,7]	Csurgatott tojásleves CH[1,3], Tavaszi pulykaragu CH, Bulgur CH[1]	Zöldséges burgonyaleves CH[1,(3,7,9,10)], Tarhonyáshús CH[1,(3,7,9,10)]	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], Finomfőzelék CH[1,7]
		Energia: 435.78 Kcal / 1,821.56 Kj	Energia: 347.15 Kcal / 1,451.09 Kj	Energia: 374.69 Kcal / 1,566.20 Kj	Energia: 317.89 Kcal / 1,328.78 Kj	Energia: 378.37 Kcal / 1,581.59 Kj
		Fehérje 16.86 g; Zsír 22.07 g; T.Zsírsav 6.19 g; Szénhidrát 41.31 g; Cukor 3.04 g; Só 1.26 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 22.88 g; Zsír 12.61 g; T.Zsírsav 2.84 g; Szénhidrát 40.90 g; Cukor 0.39 g; Só 1.59 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 22.20 g; Zsír 13.96 g; T.Zsírsav 2.99 g; Szénhidrát 40.71 g; Cukor 4.14 g; Só 1.41 g
	(00105) Diab 50g CH ebéd	Zöldségleves CH[1,(3,7,9,10)], Sült virsli CH(10), Burgonya főzelék CH[1,7]	Csurgatott tojásleves CH[1,3], Tavaszi pulykaragu CH, Bulgur CH[1]	Zöldséges burgonyaleves CH[1,(3,7,9,10)], Tarhonyáshús CH[1,(3,7,9,10)]	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], Finomfőzelék CH[1,7]
		Energia: 491.41 Kcal / 2,054.09 Kj	Energia: 433.94 Kcal / 1,813.87 Kj	Energia: 457.47 Kcal / 1,912.22 Kj	Energia: 382.83 Kcal / 1,600.23 Kj	Energia: 480.29 Kcal / 2,007.61 Kj
		Fehérje 18.55 g; Zsír 23.21 g; T.Zsírsav 6.48 g; Szénhidrát 50.79 g; Cukor 3.89 g; Só 1.37 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 27.64 g; Zsír 15.43 g; T.Zsírsav 3.44 g; Szénhidrát 50.17 g; Cukor 0.48 g; Só 1.94 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 28.43 g; Zsír 18.14 g; T.Zsírsav 3.86 g; Szénhidrát 50.54 g; Cukor 5.01 g; Só 1.81 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00153) Tej-tojásmentes óvoda	Zöldségleves o LM-TM [1], Sült virsli o LM-TM (10), Burgonya főzelék o LM-TM[1]	Köményleves o LM-TM [1], Tavaszi pulykaragu o LM-TM, Bulgur o[1]	Zöldséges burgonyaleves o LM-TM[1], Tarhonyáshús o LM-TM, Céklasaláta[12,15]	Vegyes gyümölcsleves o LM-TM[1], Zöldborsós csirkemáj o LM-TM, Párolt rizs o	Gombaleves o LM-TM, Bazsalikomos sertéssült o LM-TM[1], Finomfőzelék o LM-TM[1]
		Energia: 505.96 Kcal / 2,114.91 Kj	Energia: 454.45 Kcal / 1,899.60 Kj	Energia: 561.81 Kcal / 2,348.37 Kj	Energia: 550.35 Kcal / 2,300.46 Kj	Energia: 456.11 Kcal / 1,906.54 Kj
		Fehérje: 15.98 g; Zsír: 26.99 g; T.Zsírsav: 6.31 g; Szénhidrát: 48.52 g; Cukor: 0.46 g; Só: 1.14 g	Fehérje: 21.83 g; Zsír: 18.04 g; T.Zsírsav: 2.68 g; Szénhidrát: 54.21 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.08 g	Fehérje: 19.47 g; Zsír: 19.50 g; T.Zsírsav: 3.37 g; Szénhidrát: 75.33 g; Cukor: 9.95 g; Só: 1.44 g	Fehérje: 22.30 g; Zsír: 16.40 g; T.Zsírsav: 2.54 g; Szénhidrát: 77.06 g; Cukor: 7.73 g; Só: 0.87 g	Fehérje: 23.00 g; Zsír: 21.93 g; T.Zsírsav: 3.61 g; Szénhidrát: 41.98 g; Cukor: 1.20 g; Só: 1.49 g
	(00154) Tej-tojásmentes iskola	Zöldségleves i LM-TM[1], Sült virsli i LM-TM(10), Burgonya főzelék i LM-TM [1]	Köményleves i LM-TM[1], Tavaszi pulykaragu i LM-TM, Bulgur i[1]	Zöldséges burgonyaleves i LM-TM[1], Tarhonyáshús i LM-TM, Céklasaláta [12,15]	Vegyes gyümölcsleves i LM-TM[1], Zöldborsós csirkemáj i LM-TM, Párolt rizs i	Gombaleves i LM-TM, Bazsalikomos sertéssült i LM-TM[1], Finomfőzelék i LM-TM[1]
		Energia: 637.80 Kcal / 2,666.00 Kj	Energia: 560.03 Kcal / 2,340.93 Kj	Energia: 705.91 Kcal / 2,950.70 Kj	Energia: 697.23 Kcal / 2,914.42 Kj	Energia: 567.66 Kcal / 2,372.82 Kj
		Fehérje: 20.16 g; Zsír: 35.12 g; T.Zsírsav: 8.30 g; Szénhidrát: 58.75 g; Cukor: 0.55 g; Só: 1.50 g	Fehérje: 27.86 g; Zsír: 22.67 g; T.Zsírsav: 3.40 g; Szénhidrát: 64.60 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.42 g	Fehérje: 25.03 g; Zsír: 24.38 g; T.Zsírsav: 4.32 g; Szénhidrát: 94.39 g; Cukor: 10.95 g; Só: 1.71 g	Fehérje: 30.06 g; Zsír: 21.90 g; T.Zsírsav: 3.47 g; Szénhidrát: 93.38 g; Cukor: 9.91 g; Só: 1.18 g	Fehérje: 29.50 g; Zsír: 26.91 g; T.Zsírsav: 4.56 g; Szénhidrát: 52.21 g; Cukor: 1.47 g; Só: 1.89 g
	(00155) Gluténmentes óvoda	Zöldségleves o GM, Sült virsli o GM(10), Burgonya főzelék o GM[7]	Csurgatott tojásleves o GM[3], Tavaszi pulykaragu o GM, Párolt rizs o	Zöldséges burgonyaleves o GM, Tarhonyáshús o GM, Céklasaláta[12,15]	Vegyes gyümölcsleves o GM[7], Zöldborsós csirkemáj o GM, Párolt rizs o	Gombaleves o GM, Bazsalikomos sertéssült o GM, Finomfőzelék o GM [7]
		Energia: 474.70 Kcal / 1,984.25 Kj	Energia: 472.65 Kcal / 1,975.68 Kj	Energia: 539.74 Kcal / 2,256.11 Kj	Energia: 519.85 Kcal / 2,172.97 Kj	Energia: 342.80 Kcal / 1,432.90 Kj
		Fehérje: 18.10 g; Zsír: 27.06 g; T.Zsírsav: 6.90 g; Szénhidrát: 56.86 g; Cukor: 3.35 g; Só: 1.20 g	Fehérje: 20.60 g; Zsír: 20.48 g; T.Zsírsav: 3.08 g; Szénhidrát: 57.89 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.09 g	Fehérje: 19.15 g; Zsír: 19.46 g; T.Zsírsav: 3.35 g; Szénhidrát: 75.51 g; Cukor: 9.95 g; Só: 1.44 g	Fehérje: 23.84 g; Zsír: 15.15 g; T.Zsírsav: 2.75 g; Szénhidrát: 77.73 g; Cukor: 9.64 g; Só: 0.90 g	Fehérje: 23.72 g; Zsír: 19.34 g; T.Zsírsav: 3.64 g; Szénhidrát: 41.64 g; Cukor: 2.65 g; Só: 1.32 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00156) Tej-, tojásmentes bölcsi	Zöldségleves b LM-TM [1], Sült virsli b LM-TM (10), Burgonya főzelék b LM-TM[1]	Köményleves b LM-TM [1], Tavaszi pulykaragu b, Bulgur b[1]	Zöldséges burgonyaleves b LM-TM[1], Tarhonyáshús b LM-TM, Céklasaláta[12,15]	Vegyes gyümölcsleves b LM-TM[1], Zöldborsós csirkemáj b LM-TM, Párolt rizs b	Gombaleves b LM-TM, Bazsalikomos sertéssült b LM-TM[1], Finomfőzelék b LM[1]
		Energia: 383.57 Kcal / 1,603.32 Kj	Energia: 372.65 Kcal / 1,557.68 Kj	Energia: 455.08 Kcal / 1,902.23 Kj	Energia: 434.57 Kcal / 1,816.50 Kj	Energia: 364.13 Kcal / 1,522.06 Kj
		Fehérje 11.56 g; Zsír 20.25 g; T.Zsírsav 4.46 g; Szénhidrát 37.80 g; Cukor 0.37 g; Só 0.77 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 16.06 g; Zsír 14.69 g; T.Zsírsav 2.64 g; Szénhidrát 63.17 g; Cukor 9.45 g; Só 1.20 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 18.25 g; Zsír 18.58 g; T.Zsírsav 3.05 g; Szénhidrát 31.00 g; Cukor 0.92 g; Só 0.92 g
	(00158) Tej-tojás-gluténmentes	Zöldségleves LM-TM-GM, Sült virsli LM-TM-GM (10), Burgonya főzelék LM-TM-GM	Köményleves LM-TM-GM, Tavaszi pulykaragu LM-TM-GM, Párolt rizs	Zöldséges burgonyaleves i LM-TM-GM, Tarhonyáshús LM-TM-GM, Céklasaláta[12,15]	Vegyes gyümölcsleves LM-TM-GM, Zöldborsós csirkemáj LM-TM-GM, Párolt rizs	Gombaleves LM-TM-GM, Bazsalikomos sertéssült LM-TM-GM, Finomfőzelék i LM-TM-GM
		Energia: 586.30 Kcal / 2,450.73 Kj	Energia: 543.38 Kcal / 2,271.33 Kj	Energia: 680.47 Kcal / 2,844.36 Kj	Energia: 665.14 Kcal / 2,780.29 Kj	Energia: 470.41 Kcal / 1,966.31 Kj
		Fehérje 20.23 g; Zsír 35.09 g; T.Zsírsav 8.28 g; Szénhidrát 68.71 g; Cukor 0.55 g; Só 1.50 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 24.67 g; Zsír 24.33 g; T.Zsírsav 4.29 g; Szénhidrát 94.65 g; Cukor 10.95 g; Só 1.71 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 27.86 g; Zsír 26.63 g; T.Zsírsav 4.47 g; Szénhidrát 52.87 g; Cukor 1.47 g; Só 1.89 g
	(00159) Gluténmentes iskola	Zöldségleves i GM, Sült virsli i GM(10), Burgonya főzelék i GM[7]	Csurgatott tojásleves i GM[3], Tavaszi pulykaragu i GM, Párolt rizs	Zöldséges burgonyaleves i GM, Tarhonyáshús i GM, Céklasaláta[12,15]	Vegyes gyümölcsleves i GM[7], Zöldborsós csirkemáj i GM, Párolt rizs	Gombaleves i GM, Bazsalikomos sertéssült i GM, Finomfőzelék i GM[7]
		Energia: 601.48 Kcal / 2,514.19 Kj	Energia: 592.44 Kcal / 2,476.40 Kj	Energia: 680.47 Kcal / 2,844.36 Kj	Energia: 654.20 Kcal / 2,734.56 Kj	Energia: 429.12 Kcal / 1,793.72 Kj
		Fehérje 22.93 g; Zsír 35.34 g; T.Zsírsav 9.09 g; Szénhidrát 69.21 g; Cukor 4.46 g; Só 1.58 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 24.67 g; Zsír 24.33 g; T.Zsírsav 4.29 g; Szénhidrát 94.65 g; Cukor 10.95 g; Só 1.71 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 30.22 g; Zsír 23.83 g; T.Zsírsav 4.74 g; Szénhidrát 47.34 g; Cukor 4.24 g; Só 1.73 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00168) Tej, tojás, borsó, bab, kukorica	Zöldségleves i LM-TM-BM-KM[1], Sült virsli i LM-TM(10), Burgonya főzelék i LM-TM[1]	Köményleves o LM-TM [1], Tavaszi pulykaragu LM-TM-BM, Bulgur o[1]	Zöldséges burgonyaleves o LM-TM[1], Tarhonyáshús i LM-TM, Céklasaláta[12,15]	Vegyes gyümölcsleves o LM-TM[1], Lecsós csirkemáj i, Párolt rizs o	Gombaleves o LM-TM, Bazsalikomos sertéssült o LM-TM[1], Burgonyapüré o LM-TM
		Energia: 635.92 Kcal / 2,658.15 Kj	Energia: 489.23 Kcal / 2,044.98 Kj	Energia: 683.86 Kcal / 2,858.53 Kj	Energia: 596.91 Kcal / 2,495.08 Kj	Energia: 286.92 Kcal / 1,199.33 Kj
		Fehérje: 20.01 g; Zsír: 35.11 g; T.Zsírsav: 8.31 g	Fehérje: 25.80 g; Zsír: 20.64 g; T.Zsírsav: 3.16 g	Fehérje: 24.63 g; Zsír: 23.41 g; T.Zsírsav: 4.20 g	Fehérje: 23.49 g; Zsír: 20.89 g; T.Zsírsav: 3.75 g	Fehérje: 18.18 g; Zsír: 12.70 g; T.Zsírsav: 2.58 g
		Szénhidrát: 58.45 g; Cukor: 0.55 g; Só: 1.51 g	Szénhidrát: 53.06 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.23 g	Szénhidrát: 91.51 g; Cukor: 10.95 g; Só: 1.61 g	Szénhidrát: 77.39 g; Cukor: 7.73 g; Só: 1.28 g	Szénhidrát: 25.65 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.37 g
	(00250) Fehérjeszegény	Zöldségleves Feh. szeg., Burgonya főzelék Feh. szeg.	Köményleves Feh. szeg., Tavaszi ragu Feh. szeg., Párolt rizs	Zöldséges burgonyaleves Feh. szeg., Tarhonya köret o Feh. szeg.	Vegyes gyümölcsleves o Feh. szeg., Zöldborsóragu o Feh. szeg., Párolt rizs	Gombaleves o Feh. szeg., Finomfőzelék o Feh. szeg
		Energia: 206.99 Kcal / 865.22 Kj	Energia: 310.59 Kcal / 1,298.27 Kj	Energia: 473.54 Kcal / 1,979.40 Kj	Energia: 372.79 Kcal / 1,558.26 Kj	Energia: 176.29 Kcal / 736.89 Kj
		Fehérje: 6.44 g; Zsír: 7.05 g; T.Zsírsav: 0.79 g	Fehérje: 6.57 g; Zsír: 12.92 g; T.Zsírsav: 1.47 g	Fehérje: 6.49 g; Zsír: 11.78 g; T.Zsírsav: 1.29 g	Fehérje: 6.66 g; Zsír: 11.44 g; T.Zsírsav: 1.24 g	Fehérje: 6.42 g; Zsír: 8.92 g; T.Zsírsav: 0.92 g
		Szénhidrát: 42.52 g; Cukor: 0.35 g; Só: 0.53 g	Szénhidrát: 46.78 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.82 g	Szénhidrát: 88.80 g; Cukor: 4.50 g; Só: 1.02 g	Szénhidrát: 66.72 g; Cukor: 7.91 g; Só: 0.66 g	Szénhidrát: 28.32 g; Cukor: 0.83 g; Só: 0.63 g

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

.....
Dietetikus