



Heti étlap 2024.10.28. - 2024.11.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap									
(00120) Szociális normál	Ebéd	Milánói makaróni, Magyaros Karfiollesves SZ	Pincepörkölt SZ, Lebbencsleves SZ, Csemegeuborka	Szilvakrémleves SZ, Mustáros sült tarja, Zöldséges rizs	Palócleves, Csokis-meggyes palacsinta	Zöldségleves, Kelkáposztafőzelék , Sült debreceni	Sertésraguleves , Gombapaprikás SZ, Galuska köret	Hidegcsomag B									
		Energia: 742.01 Kcal / 3,101.60 KJ	Energia: 576.80 Kcal / 2,411.02 KJ	Energia: 1,036.63 Kcal / 4,333.11 KJ	Energia: 726.07 Kcal / 3,034.97 KJ	Energia: 692.92 Kcal / 2,896.41 KJ	Energia: 850.68 Kcal / 3,555.84 KJ	Energia: 2,726.16 Kcal / 11,395.35 KJ									
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv									
		36.44 g 32.75 g 7.59 g	36.26 g 43.08 g 15.00 g	22.84 g 54.30 g 18.87 g	32.52 g 24.25 g 6.61 g	29.29 g 43.24 g 11.18 g	48.85 g 29.79 g 7.15 g	418.95 g 578.30 g 180.07 g									
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só									
78.46 g 0.00 g 7.41 g	80.70 g 0.00 g 6.73 g	117.52 g 27.97 g 2.78 g	94.28 g 15.66 g 1.78 g	46.74 g 0.00 g 4.55 g	96.52 g 0.00 g 11.56 g	216.70 g 0.00 g 66.48 g											
1,7,9		1,9		7,10,(1),(6),(8),(12)			1,3,7		1,9			1,7,9			1,3,7,9,(10)		



Heti étlap 2024.10.28. - 2024.11.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00121) Szociális diab. epe	Ebéd	Karfiolkrémleves CH-EPE, Sajtos- joghurtos tészta diabetikus	Lebbencsleves CH-EPE, Főtt burgonya, Sertés aprópecsenye EPE, Céklasaláta	Szilvakrémleves CH-EPE, Zöldséges rizs , Natúr sertésszelet epekímélő	Joghurtos sertésraguleves Epekímélő, Lekváros palacsinta	Zöldségleves epék., Sárgarépa-főzelék epék., Főtt virsli	Galuska köret, Zöldségpaprikás, Gulyásleves (epékím.)	Hidegcsomag B
		Energia: 947.96 Kcal / 3,962.47 KJ	Energia: 670.65 Kcal / 2,803.32 KJ	Energia: 532.74 Kcal / 2,226.85 KJ	Energia: 691.91 Kcal / 2,892.18 KJ	Energia: 610.75 Kcal / 2,552.94 KJ	Energia: 508.68 Kcal / 2,126.28 KJ	Energia: 747.02 Kcal / 3,122.54 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		87.19 g 29.41 g 11.08 g	28.68 g 27.87 g 8.95 g	27.20 g 17.82 g 4.82 g	37.24 g 21.20 g 5.24 g	25.13 g 44.80 g 13.42 g	25.72 g 14.54 g 3.75 g	92.25 g 101.33 g 65.71 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
68.92 g 0.00 g 3.73 g	87.72 g 7.99 g 6.11 g	69.23 g 0.76 g 3.62 g	86.23 g 24.98 g 2.54 g	25.98 g 0.00 g 4.79 g	66.05 g 0.00 g 10.03 g	97.82 g 22.92 g 50.95 g		
1,7,(6)	1,3,9	7,(1),(6),(8),(12)	1,3,7,9,(12)	1,7,9	7,9	7,9,(1),(3),(5),(6),(8),(10)		



Heti étlap 2024.10.28. - 2024.11.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00122) Szociális diabetikus	Ebéd	Milánói penne diab., Magyaros Karfiolleses CH	Pincepörkölt CH, Lebbencsleves CH, Csemegeuborka	Szilvakrémleves CH, Zöldséges rizs diab., Mustáros sült tarja	Palócleves , Lekváros palacsinta diab.	Zöldségleves diab., Kelkáposztafőzelék , Sült debreceni	Gombapaprikás CH, Sertésraguleves , Galuska köret	Hidegcsomag B
		Energia: 707.51 Kcal / 2,957.39 KJ	Energia: 574.24 Kcal / 2,400.32 KJ	Energia: 781.10 Kcal / 3,265.00 KJ	Energia: 360.92 Kcal / 1,508.65 KJ	Energia: 678.44 Kcal / 2,835.88 KJ	Energia: 746.59 Kcal / 3,120.75 KJ	Energia: 2,376.73 Kcal / 9,934.73 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		58.73 g 29.93 g 8.05 g	36.02 g 43.15 g 15.02 g	19.93 g 53.67 g 18.78 g	18.92 g 24.03 g 6.56 g	30.47 g 40.44 g 10.85 g	44.69 g 29.50 g 7.15 g	411.36 g 555.03 g 170.56 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
46.19 g 0.00 g 5.35 g	79.70 g 0.00 g 6.73 g	58.21 g 1.14 g 2.48 g	18.91 g 0.00 g 1.84 g	48.24 g 0.00 g 4.53 g	76.15 g 0.00 g 9.60 g	189.71 g 11.46 g 65.61 g		
1,7	1,3,9	7,10,(1),(6),(8),(12)	1,7	1,9	1,7,9	7,9,(1),(3),(5),(6),(8),(10)		





Heti étlap 2024.10.28. - 2024.11.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap												
(00123) Szociális laktózmentes	Ebéd	Milánói makaróni LM, Magyaros Karfiollesves Laktózmentes	Pincepörkölt LM, Lebbencsleves Laktózmentes, Csemegeuborka	Szilvakrémleves Laktózmentes, Mustáros sült tarja, Zöldséges rizs	Palócleves LM, Lekváros palacsinta LM															
		Energia: 624.35 Kcal / 2,609.78 Kj	Energia: 576.80 Kcal / 2,411.02 Kj	Energia: 942.45 Kcal / 3,939.44 Kj	Energia: 735.10 Kcal / 3,072.72 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		36.78 g	26.15 g	5.80 g	36.26 g	43.08 g	15.00 g	22.88 g	55.35 g	19.24 g	30.81 g	29.67 g	8.57 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		78.43 g	0.00 g	5.14 g	80.70 g	0.00 g	6.73 g	91.64 g	1.14 g	2.78 g	86.91 g	27.37 g	2.38 g							
1,7			1,9			7,10,(1),(6),(8),(12)			1,3,(12)			1,9			1,7,9			1,3,7,9,(10)		



Heti étlap 2024.10.28. - 2024.11.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(00124) Szociális epe és bélrendszer kímél	Ebéd	Sajtos-joghurtos tészta, Karfiolkrémleves	Lebbencsleves Epekímélő, Céklasaláta , Sertés aprópecsenye EPE, Főtt burgonya	Szilvakrémleves Epekímélő, Zöldséges rizs epek., Natúr sertésszelet epekímélő	Lekváros palacsinta, Joghurtos sertésraguleves Epekímélő	Zöldségleves epek., Főtt virsli, Sárgarépafozelék epek.	Galuska köret, Zöldségpaprikás, Gulyásleves (epekím.)	Hidegcsomag B														
		Energia: 1,188.97 Kcal / 4,969.89 Kj	Energia: 673.22 Kcal / 2,814.06 Kj	Energia: 549.71 Kcal / 2,297.79 Kj	Energia: 691.91 Kcal / 2,892.18 Kj	Energia: 610.75 Kcal / 2,552.94 Kj	Energia: 612.77 Kcal / 2,561.38 Kj	Energia: 2,726.16 Kcal / 11,395.35 Kj														
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		56.75 g	20.55 g	8.70 g	28.92 g	27.80 g	8.93 g	27.13 g	18.39 g	4.90 g	37.24 g	21.20 g	5.24 g	25.13 g	44.80 g	13.42 g	29.88 g	14.83 g	3.75 g	418.95 g	578.30 g	180.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
193.10 g	0.00 g	6.84 g	88.72 g	7.99 g	6.11 g	72.36 g	1.50 g	4.03 g	86.23 g	24.98 g	2.54 g	25.98 g	0.00 g	4.79 g	86.42 g	0.00 g	11.99 g	216.70 g	0.00 g	66.48 g		
1,7,(6)			1,9			7,(1),(6),(8),(12)			1,3,7,9,(12)			1,7,9			7,9			1,3,7,9,(10)				





Heti étlap 2024.10.28. - 2024.11.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap										
(00125) Szociális vegetáriánus	Ebéd	Gombás, paradicsomos tészta, Magyaros Karfiollevés SZ	Lebbencsleves V, Csemegeuborka, Rántott sajt, Főtt burgonya	Szilvakrémleves V, Zöldséges rizs, Rántott cukkini V	Csokis-meggyes palacsinta, Burgonyaleves													
		Energia: 648.03 Kcal / 2,708.77 KJ	Energia: 897.47 Kcal / 3,751.42 KJ	Energia: 1,103.12 Kcal / 4,611.04 KJ	Energia: 677.91 Kcal / 2,833.66 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
		22.88 g	28.49 g	6.13 g	42.36 g	37.14 g	16.54 g	22.00 g	39.18 g	7.26 g	17.41 g	24.94 g	6.57 g					
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
		78.22 g	0.00 g	6.74 g	111.08 g	0.00 g	9.23 g	167.94 g	27.97 g	1.89 g	94.43 g	15.66 g	4.42 g					
1,7,9		1,3,7,9		1,3,7,(6),(8),(12)			1,3,7,9			1,9			1,7,9			1,3,7,9,(10)		

