

Heti étlap 2024.11.11. - 2024.11.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(00120) Szociális normál</b>	<b>Ebéd</b>	Hidegcsomag A	Narancsos körteleves, Sertésszelet Budapest raguval, Főtt burgonya	Tojásleves, Parajfőzelék, Füstölt-főtt tarja	Piskóta csokoládéöntettel, Marhahúsleves tésztával	Zöldségkrémleves , Csikós tokány, Párolt rizs	Szabolcsi töltött káposzta, Magyaros gombaleves	Vegyes zöldségleves ÚJ, Barackos csirkemell, Burgonyapüré
		Energia: 2,677.37 Kcal / 11,191.41 KJ	Energia: 816.40 Kcal / 3,412.55 KJ	Energia: 533.13 Kcal / 2,228.48 KJ	Energia: 575.85 Kcal / 2,407.05 KJ	Energia: 721.80 Kcal / 3,017.12 KJ	Energia: 635.80 Kcal / 2,657.64 KJ	Energia: 630.05 Kcal / 2,633.61 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	Fehérje Zsír T.Zsír
		172.77 g 136.39 g 12.80 g	38.41 g 20.38 g 7.05 g	29.13 g 32.79 g 8.41 g	10.65 g 22.71 g 0.70 g	33.96 g 25.17 g 6.32 g	30.04 g 26.65 g 7.30 g	42.79 g 12.67 g 3.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
495.24 g 43.54 g 33.72 g	118.02 g 31.91 g 2.28 g	30.22 g 0.00 g 3.27 g	78.22 g 7.99 g 1.74 g	92.52 g 0.00 g 4.35 g	68.92 g 0.00 g 4.94 g	86.00 g 11.20 g 5.94 g		
	1,7,9,(3),(6),(10)	7	1,3,7	1,7,9	1,7,9	1,3,7	7,9,(1),(10),(12)	



Heti étlap 2024.11.11. - 2024.11.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(00121) Szociális diab. epe</b>	<b>Ebéd</b>	Hidegcsomag CH-EPE A	Sertéssült sárgaréparaguval, Főtt burgonya, Körteleves diabetikus, epekímélő	Parajfőzelék epekím., Natúr csirkemell epekím., Rántott leves pir.zsemlekockával	Piskóta csokoládéöntettel epekím., Marhahúsleves tésztával epekím.	Zöldségkrémleves epek., Párolt rizs, Joghurtos sertéstokány	Zellerkrémleves epek., Húsgombóc, Kapormártás epekím., Főtt burgonya	Vegyes zöldségleves CH-E ÚJ, Barackos csirkemell, Burgonyapüré epekím.
		Energia: 2,599.54 Kcal / 10,866.08 Kj	Energia: 456.41 Kcal / 1,907.79 Kj	Energia: 476.81 Kcal / 1,993.07 Kj	Energia: 563.62 Kcal / 2,355.93 Kj	Energia: 534.86 Kcal / 2,235.71 Kj	Energia: 757.68 Kcal / 3,167.10 Kj	Energia: 484.39 Kcal / 2,024.75 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
		162.07 g 147.37 g 21.51 g	27.63 g 11.20 g 3.43 g	33.66 g 23.36 g 2.85 g	7.83 g 22.23 g 0.14 g	30.50 g 19.72 g 4.48 g	29.12 g 32.87 g 10.68 g	34.71 g 9.11 g 1.82 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
461.99 g 36.01 g 33.37 g	60.21 g 0.76 g 1.71 g	32.44 g 0.00 g 1.76 g	78.59 g 11.19 g 1.61 g	59.13 g 0.00 g 3.92 g	85.04 g 0.00 g 4.55 g	67.41 g 11.20 g 5.23 g		
	1,7,9,(3),(5),(6),(8), 7 (10)	1	1,9	1,7,9	1,3,7,9	9,(1),(10),(12)		





### Heti étlap 2024.11.11. - 2024.11.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(00122) Szociális diabetikus</b>	<b>Ebéd</b>	Hidegcsomag CH A	Főtt burgonya diab., Sertésszelet Budapest raguval, Körteleves CM ÚJ	Tojásleves, Parajfőzelék, Füstölt-főtt tarja	Piskóta csokoládéöntettel CM, Marhahúsleves tésztával	Zöldségkrémleves diab., Párolt rizs diab., Csikós tokány	Szabolcsi töltött káposzta, Magyaros gombaleves	Vegyes zöldségleves CH ÚJ, Barackos csirkemell, Burgonyapüré diab.
		Energia: 2,465.12 Kcal / 10,304.20 KJ	Energia: 638.60 Kcal / 2,669.35 KJ	Energia: 533.13 Kcal / 2,228.48 KJ	Energia: 543.73 Kcal / 2,272.79 KJ	Energia: 624.55 Kcal / 2,610.62 KJ	Energia: 635.80 Kcal / 2,657.64 KJ	Energia: 514.02 Kcal / 2,148.60 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 158.12 g 139.53 g 16.04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 35.42 g 23.15 g 8.63 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 29.13 g 32.79 g 8.41 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10.65 g 22.71 g 0.70 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 32.19 g 22.84 g 6.05 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 30.04 g 26.65 g 7.30 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 40.24 g 10.63 g 2.36 g
		Szénhidrát Cukor Só 450.03 g 24.50 g 33.15 g	Szénhidrát Cukor Só 76.56 g 1.14 g 2.86 g	Szénhidrát Cukor Só 30.22 g 0.00 g 3.27 g	Szénhidrát Cukor Só 70.23 g 0.00 g 1.74 g	Szénhidrát Cukor Só 75.04 g 0.00 g 4.07 g	Szénhidrát Cukor Só 68.92 g 0.00 g 4.94 g	Szénhidrát Cukor Só 64.31 g 0.00 g 5.70 g
		1,7,9,(3),(5),(6),(8), (10)	7,(1),(6),(8),(12)	1,3,7	1,7,9,15	1,7,9	1,3,7	7,9,15,(1),(10),(12)



Heti étlap 2024.11.11. - 2024.11.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
<b>(00124) Szociális epe és bélrendszer kímél</b>	<b>Ebéd</b>	Hidegcsomag B	Sertéssült sárgaréparaguval, Főtt burgonya, Körteleves epekímélő	Parajfőzelék epekím., Natúr csirkemell epekím., Rántott leves pir.zsemlekockával	Piskóta csokoládéöntettel epekím., Marhahúsleves tésztával epekím.	Zöldségkrémleves epek., Joghurtos sertéstokány, Párolt rizs	Zellerkrémleves epek., Főtt burgonya, Húsgombóc, Kapormártás epekím.	Vegyes zöldségleves EPE ÚJ, Barackos csirkemell, Burgonyapüré epekím.														
		Energia: 2,726.16 Kcal / 11,395.35 Kj	Energia: 572.08 Kcal / 2,391.29 Kj	Energia: 476.81 Kcal / 1,993.07 Kj	Energia: 563.62 Kcal / 2,355.93 Kj	Energia: 635.53 Kcal / 2,656.52 Kj	Energia: 826.13 Kcal / 3,453.22 Kj	Energia: 567.68 Kcal / 2,372.90 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
		418.95 g	578.30 g	180.07 g	29.45 g	11.35 g	3.45 g	33.66 g	23.36 g	2.85 g	7.83 g	22.23 g	0.14 g	32.52 g	21.42 g	4.68 g	30.94 g	33.02 g	10.70 g	36.54 g	10.89 g	2.28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
216.70 g	0.00 g	66.48 g	86.54 g	12.49 g	1.86 g	32.44 g	0.00 g	1.76 g	78.59 g	11.19 g	1.61 g	78.61 g	0.00 g	4.21 g	99.64 g	0.00 g	4.70 g	82.02 g	11.20 g	5.69 g		
1,3,7,9,(10)			7			1			1,9			1,7,9			1,3,7,9			9,(1),(10),(12)				





### Heti étlap 2024.11.11. - 2024.11.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap															
<b>(00123) Szociális laktómentes</b>	<b>Ebéd</b>		<b>Sertésszelet Budapest raguval, Főtt burgonya, Körteleves LM ÚJ</b>	<b>Parajfőzelék LM, Tojásleves, Füstölt- főtt tarja</b>	<b>Piskóta csokoládéöntettel LM, Marhahúsleves tésztával</b>	<b>Zöldségkrémleves LM, Csikós tokány LM, Párolt rizs</b>																	
		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: 655.40 Kcal / 2,739.57 KJ			Energia: 544.89 Kcal / 2,277.64 KJ			Energia: 545.88 Kcal / 2,281.78 KJ			Energia: 666.20 Kcal / 2,784.72 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		g	g	g	35.11 g	23.10 g	8.29 g	29.13 g	34.09 g	9.12 g	8.11 g	21.98 g	0.11 g	34.16 g	23.65 g	5.26 g	g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát
g	g	g	75.97 g	1.14 g	2.83 g	30.22 g	0.00 g	3.25 g	74.93 g	6.99 g	1.63 g	83.08 g	0.00 g	4.31 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		1,7,9,(3),(6),(10)	(1)	1,3,7			1,9			1,9			1,3,7			7,9,(1),(10),(12)							





## Heti étlap 2024.11.11. - 2024.11.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap													
<b>(00125) Szociális vegetáriánus</b>	<b>Ebéd</b>		Narancsos körteleves, Főtt burgonya, Rántott cukkini V	Tojásleves, Parajfőzelék, Falafel	Piskóta csokoládéöntettel, Zöldségleves	Zöldségkrémleves , Zöldség rizottó vega															
		Energia: Kcal / 0.00 Kj		Energia: 1,068.31 Kcal / 4,465.54 Kj			Energia: 419.55 Kcal / 1,753.72 Kj			Energia: 620.74 Kcal / 2,594.69 Kj			Energia: 474.09 Kcal / 1,981.70 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
		g	g	g	22.60 g	33.35 g	4.70 g	16.13 g	24.17 g	4.04 g	10.89 g	28.76 g	1.54 g	18.96 g	10.35 g	1.16 g	g	g	g		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	166.39 g	31.91 g	1.52 g	34.70 g	0.00 g	2.27 g	75.69 g	7.99 g	1.73 g	78.09 g	0.00 g	3.10 g	g	g	g				
		1,7,9,(3),(6),(10)	1,3,7			1,3,7			7,9			9			1,3,7			7,9,(1),(10),(12)			

