



## Heti étlap 2024.11.18. - 2024.11.24.

|                                |                             | hétfő   | kedd                                     | szerda  | csütörtök                               | péntek   | szombat                                       | vasárnap   |                             |
|--------------------------------|-----------------------------|---|--|---|---|--|---|--|-----------------------------|
| (00120)<br>Szociális<br>normál | <b>Ebéd</b>                 | Tejfölös<br>karalábéleves,<br>Bolognai spagetti | Lebbencsleves<br>SZ, Szárnyas<br>rizottó | Zöldségleves,<br>Tökfőzelék , Csirke<br>nuggets | Babgulyás,<br>Darásmetélt<br>lekvárral  | Almakrémleves,<br>Hentes<br>sertésszelet, Főtt<br>burgonya | Magyaros<br>burgonyaleves ,<br>Rakott karfiol | Póréhagymakrémle<br>ves, Bacon-ös<br>csirkecomb,<br>Petrezselymes rizs,<br>Céklasaláta |                             |
|                                |                             | Energia: 691.29 Kcal / 2,889.59<br>Kj           | Energia: 646.91 Kcal / 2,704.08<br>Kj    | Energia: 783.12 Kcal / 3,273.44<br>Kj           | Energia: 1,033.02 Kcal /<br>4,318.02 Kj | Energia: 680.93 Kcal / 2,846.29<br>Kj                      | Energia: 778.01 Kcal / 3,252.08<br>Kj         | Energia: 929.66 Kcal / 3,885.98<br>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  | Fehérje    Zsír    T.Zsírsv |
|                                |                             | 34.58 g    21.19 g    5.39 g                    | 41.66 g    34.03 g    11.82 g            | 20.15 g    51.34 g    6.27 g                    | 49.83 g    18.13 g    3.36 g            | 35.43 g    26.11 g    8.97 g                               | 31.24 g    34.41 g    10.05 g                 | 64.21 g    34.35 g    8.39 g   |                             |
|                                |                             | Szénhidrát    Cukor    Só                       | Szénhidrát    Cukor    Só                | Szénhidrát    Cukor    Só                       | Szénhidrát    Cukor    Só               | Szénhidrát    Cukor    Só                                  | Szénhidrát    Cukor    Só                     | Szénhidrát    Cukor    Só  | Szénhidrát    Cukor    Só   |
| 92.48 g    0.00 g    3.05 g    | 88.60 g    0.00 g    9.99 g | 59.83 g    1.40 g    4.21 g                     | 167.93 g    19.98 g    3.34 g            | 86.52 g    7.99 g    4.10 g                     | 89.38 g    0.00 g    1.90 g             | 98.61 g    7.99 g    6.45 g                                |   |  |                             |
| 1,7                            | 1,7,9,(10),(12)             | 1,7,9   | 1,9,(12)                                 | 1,7,(12)  | 1,7                                     | 7,(1),(3),(6),(10),<br>(11),(12)                           |   |  |                             |



Heti étlap 2024.11.18. - 2024.11.24.

|  |             | hétfő  | kedd   | szerda   | csütörtök  | péntek  | szombat   | vasárnap   |         |        |            |         |        |            |         |        |            |         |        |            |         |        |
|--|-------------|--|--|--|--|---|---|--|---------|--------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|
| <b>(00121)<br/>Szociális<br/>diab. epe</b> | <b>Ebéd</b> | Brokkolikrémleves<br>CH-EPE,<br>Zöldséges-húsos<br>tészta CH-EPE | Lebbencsleves<br>CH-EPE, Szárnyas<br>rizottó | Zöldségleves<br>epek., Tökfőzelék,<br>Csibeburger<br>sütőben sütve | Darásmetélt<br>lekvárral CM,<br>Alföldi gulyásleves<br>epe | Almákrémleves<br>CH-EPE, Főtt<br>burgonya, Natúr<br>sertéskaraj,<br>Céklasaláta | Burgonyaleves<br>(epekím.), Rakott<br>zöldség epekím. | Petrezselymes<br>rizs, Céklasaláta,<br>Zöldségkrémleves<br>epek., Sült<br>csirkecomb bőr<br>nélkül CH-EPE ÚJ |         |        |            |         |        |            |         |        |            |         |        |            |         |        |
|  |             | Energia: 562.29 Kcal / 2,350.37 KJ                               | Energia: 558.77 Kcal / 2,335.66 KJ           | Energia: 481.95 Kcal / 2,014.55 KJ                                 | Energia: 779.04 Kcal / 3,256.39 KJ                         | Energia: 541.26 Kcal / 2,262.47 KJ  | Energia: 505.64 Kcal / 2,113.58 KJ                    | Energia: 414.02 Kcal / 1,730.60 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 |
|  |             | 49.85 g  | 15.61 g                                      | 4.62 g   | 39.00 g  | 24.95 g   | 8.40 g  | 8.16 g   | 38.18 g | 6.11 g | 19.34 g    | 16.46 g | 3.21 g | 28.06 g    | 16.43 g | 4.02 g | 26.92 g    | 16.38 g | 3.57 g | 47.66 g    | 20.66 g | 3.67 g |
|  |             | Szénhidrát   | Cukor  | Só   | Szénhidrát   | Cukor   | Só  | Szénhidrát   | Cukor   | Só     | Szénhidrát | Cukor   | Só     | Szénhidrát | Cukor   | Só     | Szénhidrát | Cukor   | Só     | Szénhidrát | Cukor   | Só     |
| 47.78 g                                    | 0.00 g      | 5.03 g   | 86.47 g                                      | 0.00 g   | 9.74 g   | 31.50 g   | 0.00 g  | 2.98 g   | 74.25 g | 0.00 g | 2.50 g     | 68.47 g | 7.15 g | 5.24 g     | 61.35 g | 0.00 g | 2.45 g     | 69.92 g | 7.99 g | 5.18 g     |         |        |
| 1,9  | 1,3,7,9     |  | 1,7,9  | 1,9  | 7  | 1,7   | 9,(1),(3),(6),(7),<br>(10),(11)                       |  |         |        |            |         |        |            |         |        |            |         |        |            |         |        |



Heti étlap 2024.11.18. - 2024.11.24.

|   |                       | hétfő  | kedd                                    | szerda   | csütörtök                                     | péntek   | szombat                                      | vasárnap  |
|---|-----------------------|--|---|--|---|--|--|---|
| <b>(00122)<br/>Szociális<br/>diabetikus</b> | <b>Ebéd</b>           | Bolognai penne diab., Tejfölös karalábéleves | Lebbencsleves CH, Szárnyas rizottó diab | Zöldségleves diab., Tökfőzelék (diab.), Csirke nuggets | Darásmetélt lekvárral CM, Alföldi gulyásleves | Almkrémleves diab., Főtt burgonya diab., Hentes sertésszelet | Magyaros burgonyaleves diab., Rakott karfiol | Bacon-ös csirkecomb diab, Petrezselymes rizs diab., Póréhagymakrémleves, Cékasaláta |
|   |                       | Energia: 664.35 Kcal / 2,776.98 Kj           | Energia: 644.35 Kcal / 2,693.38 Kj      | Energia: 747.87 Kcal / 3,126.10 Kj                     | Energia: 789.61 Kcal / 3,300.57 Kj            | Energia: 651.78 Kcal / 2,724.44 Kj                           | Energia: 748.89 Kcal / 3,130.36 Kj           | Energia: 920.74 Kcal / 3,848.69 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   |
|   |                       | 55.73 g 22.90 g 6.38 g                       | 41.42 g 34.10 g 11.84 g                 | 20.52 g 48.48 g 5.91 g                                 | 20.28 g 16.56 g 3.22 g                        | 35.43 g 26.11 g 8.97 g                                       | 30.24 g 35.26 g 10.14 g                      | 63.81 g 35.26 g 8.49 g  |
|   |                       | Szénhidrát Cukor Só                          | Szénhidrát Cukor Só                     | Szénhidrát Cukor Só                                    | Szénhidrát Cukor Só                           | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só                          | Szénhidrát Cukor Só   |
| 53.06 g 0.00 g 2.96 g                       | 87.60 g 0.00 g 9.99 g | 57.10 g 1.40 g 4.19 g                        | 78.61 g 0.00 g 2.52 g                   | 79.29 g 0.76 g 3.41 g                                  | 81.38 g 0.00 g 1.89 g                         | 94.73 g 7.99 g 6.45 g  |  |   |
| 1,7   | 1,3,7,9,(10),(12)     | 1,7,9,15                                     | 1,9                                     | 1,7,(12)   | 1,7   | 7,(1),(3),(6),(10),(11),(12)                                 |  |   |



Heti étlap 2024.11.18. - 2024.11.24.

|  |             | hétfő  | kedd   | szerda                                      | csütörtök                            | péntek  | szombat                 | vasárnap                |         |          |            |         |          |            |         |          |            |       |          |            |       |                              |
|--|-------------|--|--|---|--------------------------------------|---|-------------------------|-------------------------|---------|----------|------------|---------|----------|------------|---------|----------|------------|-------|----------|------------|-------|------------------------------|
| <b>(00123)<br/>Szociális<br/>laktómentes</b> | <b>Ebéd</b> | Tejfölös karalábéleves LM, Bolognai spagetti | Lebbencsleves Laktómentes, Szárnyas rizottó LM | Zöldségleves, Tökfőzelék LM, Csirke nuggets | Babgulyás, Darásmetélt lekvárral     | Almkrémleves LM, Hentes sertésszelet, Főtt burgonya |                         |                         |         |          |            |         |          |            |         |          |            |       |          |            |       |                              |
|  |             | Energia: 715.83 Kcal / 2,992.17 KJ           | Energia: 646.91 Kcal / 2,704.08 KJ             | Energia: 748.38 Kcal / 3,128.23 KJ          | Energia: 1,033.02 Kcal / 4,318.02 KJ | Energia: 724.68 Kcal / 3,029.16 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 |            |       |                              |
|  |             | 34.68 g                                      | 23.95 g  | 6.59 g                                      | 42.23 g                              | 31.64 g   | 10.24 g                 | 18.33 g                 | 51.23 g | 7.14 g   | 49.83 g    | 18.13 g | 3.36 g   | 35.13 g    | 26.52 g | 8.69 g   |            |       |          |            |       |                              |
|  |             | Szénhidrát                                   | Cukor  | Só  | Szénhidrát                           | Cukor   | Só                      | Szénhidrát              | Cukor   | Só       | Szénhidrát | Cukor   | Só       | Szénhidrát | Cukor   | Só       | Szénhidrát | Cukor | Só       | Szénhidrát | Cukor | Só                           |
|  |             | 92.27 g                                      | 0.00 g   | 3.03 g                                      | 88.75 g                              | 0.00 g  | 9.63 g                  | 53.29 g                 | 1.40 g  | 3.74 g   | 167.93 g   | 19.98 g | 3.34 g   | 85.99 g    | 7.99 g  | 4.08 g   |            |       |          |            |       |                              |
| 1  |             |  | 1,7,9,(10),(12)                                | 1,9   |                                      |   | 1,9,(12)                | 1,(12)                  |         |          |            | 1,7     |          |            |         |          |            |       |          |            |       | 7,(1),(3),(6),(10),(11),(12) |



Heti étlap 2024.11.18. - 2024.11.24.

|   |                       | hétfő   | kedd                                      | szerda  | csütörtök                                      | péntek   | szombat   | vasárnap   |
|---|-----------------------|---|---|---|--|--|---|--|
| <b>(00124)<br/>Szociális epe<br/>és<br/>bélrendszer<br/>kímél</b> | <b>Ebéd</b>           | Zöldséges-húsos spagetti epek., Brokkolikrémleves epekím. | Lebbencsleves Epekímélő, Szárnyas rizottó | Zöldségleves epek., Tökfőzelék epek., Csibeburger sütőben sütve | Darásmetélt lekvárral, Alföldi gulyásleves epe | Almakrémleves epekím., Főtt burgonya, Natúr sertéskaraj, Céklasaláta | Burgonyaleves (epekím.), Rakott zöldség epekím. | Petrezselymes rizs, Céklasaláta , Sült csirkecomb EPE ÚJ, Zöldségkrémleves epek. |
|   |                       | Energia: 508.61 Kcal / 2,125.99 KJ                        | Energia: 556.37 Kcal / 2,325.63 KJ        | Energia: 440.72 Kcal / 1,842.21 KJ                              | Energia: 846.32 Kcal / 3,537.62 KJ             | Energia: 638.86 Kcal / 2,670.43 KJ                                   | Energia: 505.64 Kcal / 2,113.58 KJ              | Energia: 515.04 Kcal / 2,152.87 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  |
|   |                       | 29.99 g 12.42 g 2.99 g                                    | 40.17 g 24.81 g 8.36 g                    | 8.09 g 35.35 g 4.55 g   | 33.74 g 17.53 g 3.24 g                         | 29.88 g 16.58 g 4.04 g   | 26.92 g 16.38 g 3.57 g                          | 49.69 g 22.37 g 3.87 g   |
|   |                       | Szénhidrát Cukor Só                                       | Szénhidrát Cukor Só                       | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só                            | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só                             | Szénhidrát Cukor Só  |
| 68.94 g 0.00 g 5.15 g   | 88.71 g 0.00 g 9.50 g | 28.10 g 0.00 g 2.99 g                                     | 136.73 g 19.98 g 3.32 g                   | 90.30 g 14.38 g 5.39 g  | 61.35 g 0.00 g 2.45 g                          | 89.34 g 7.99 g 5.33 g  |   |  |
| 1,7,9   | 1,7,9                 | 1,7,9   | 1,9,(12)                                  | 7   | 1,7  | 9,(1),(3),(6),(7), (10),(11)   |   |  |





### Heti étlap 2024.11.18. - 2024.11.24.

|   |             | hétfő   | kedd                                  | szerda                                      | csütörtök                                    | péntek  | szombat                 | vasárnap                |         |            |            |  |            |            |         |            |         |      |            |   |   |   |
|---|-------------|---|---------------------------------------|---|--|---|-------------------------|-------------------------|---------|------------|------------|--|------------|------------|---------|------------|---------|------|------------|---|---|---|
| <b>(00125)<br/>Szociális<br/>vegetáriánus</b> | <b>Ebéd</b> | Paradicsomos,<br>zöldséges tészta,<br>Tejfölös<br>karalábéleves | Lebbencsleves V,<br>Zöldséges rizottó | Zöldségleves,<br>Tökfőzelék,<br>Parajburger | Hamis Babgulyás,<br>Darásmetélt<br>lekvárral | Almakrémleves,<br>Főtt burgonya,<br>Rántott gomba |                         |                         |         |            |            |  |            |            |         |            |         |      |            |   |   |   |
|   |             | Energia: 502.17 Kcal / 2,099.07 KJ                              | Energia: 440.10 Kcal / 1,839.62 KJ    | Energia: 800.98 Kcal / 3,348.10 KJ          | Energia: 826.47 Kcal / 3,454.64 KJ           | Energia: 1,138.96 Kcal / 4,760.85 KJ              | Energia: Kcal / 0.00 KJ | Energia: Kcal / 0.00 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 |   |   |   |
|   |             | 15.67 g   | 12.57 g                               | 2.87 g                                      | 17.68 g                                      | 12.13 g   | 4.29 g                  | 29.45 g                 | 43.86 g | 12.59 g    | 28.00 g    | 12.81 g                                  | 1.49 g     | 26.93 g    | 64.03 g | 10.29 g    | g       | g    | g          | g | g | g |
|   |             | Szénhidrát  | Cukor                                 | Só  | Szénhidrát                                   | Cukor   | Só                      | Szénhidrát              | Cukor   | Só         | Szénhidrát | Cukor                                    | Só         | Szénhidrát | Cukor   | Só         | g       | g    | g          | g | g | g |
|   |             | 80.81 g   | 0.00 g                                | 2.52 g                                      | 80.97 g                                      | 0.00 g  | 5.74 g                  | 74.03 g                 | 0.00 g  | 3.89 g     | 150.34 g   | 19.98 g                                  | 3.21 g     | 121.71 g   | 7.99 g  | 1.92 g     | g       | g    | g          | g | g | g |
| <b>1,7,9</b>                                  |             | <b>1,7,9</b>  |                                       | <b>1,3,7,9</b>                              |  | <b>1,3,9,(12)</b>                                 |                         | <b>1,3,7</b>            |         | <b>1,7</b> |            | <b>7,(1),(3),(6),(10),<br/>(11),(12)</b> |            |            |         |            |         |      |            |   |   |   |

