

Heti étlap 2024.12.16. - 2024.12.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap					
(00120) Szociális normál	Ebéd	Zellerkrémleves , Tarhonyáshús , Csemegeuborka	Daragaluska leves, Zöldborsófőzelék, Csirke nuggets	Pulykaraguleves ÚJ, Csokis- meggyes palacsinta	Barack krémleves, Sertésflekken, Tört burgonya , Vegyes vágott savanyúság	Zöldségleves, Székelykáposzta	Csontleves tésztával, Aszalt szilvával töltött csirkemell, Burgonyapüré	Karalábéleves, Pirított zöldséges tészta					
		Energia: 684.73 Kcal / 2,862.17 KJ	Energia: 1,077.38 Kcal / 4,503.45 KJ	Energia: 824.50 Kcal / 3,446.41 KJ	Energia: 601.97 Kcal / 2,516.23 KJ	Energia: 558.07 Kcal / 2,332.73 KJ	Energia: 593.44 Kcal / 2,480.58 KJ	Energia: 632.75 Kcal / 2,644.90 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					
		35.97 g 24.08 g 6.15 g	38.13 g 45.78 g 5.15 g	39.82 g 31.33 g 8.45 g	30.03 g 22.08 g 6.82 g	27.84 g 27.44 g 6.93 g	39.57 g 11.79 g 2.85 g	20.82 g 14.43 g 1.61 g					
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só					
79.34 g 2.71 g 5.22 g	128.35 g 36.95 g 3.46 g	93.58 g 28.64 g 2.12 g	81.35 g 18.45 g 4.24 g	48.98 g 3.30 g 4.10 g	79.72 g 18.24 g 3.13 g	103.71 g 5.05 g 2.13 g							
1,3,7,9		1,3,7,9		1,3,7,9,(10),(12)		7,(12)		1,7,9,(12)		1,7,9,(12)		1,6	



Heti étlap 2024.12.16. - 2024.12.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap					
(00121) Szociális diab. epe	Ebéd	Zellerkrémleves , Tarhonyáshús , Céklasaláta	Daragaluska leves, Zöldborsófőzelék püré, Főtt virsli	Pulykaraguleves CH-EPE ÚJ, Lekváros palacsinta diab.	Barackkrémleves diab, epe, Tört burgonya , Céklasaláta , Natúr sertéskaraj	Zöldségleves epek., Párolt rizs diab., Sertésragu CH-epekim.	Csontleves tésztával (epekim.), Tört burgonya , Barackos csirkemell	Pirított zöldséges tészta, Brokkolikrémleves CH-EPE					
		Energia: 721.75 Kcal / 3,016.92 KJ	Energia: 957.27 Kcal / 4,001.39 KJ	Energia: 382.39 Kcal / 1,598.39 KJ	Energia: 545.80 Kcal / 2,281.44 KJ	Energia: 975.48 Kcal / 4,077.51 KJ	Energia: 465.48 Kcal / 1,945.71 KJ	Energia: 666.59 Kcal / 2,786.35 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					
		36.42 g 24.06 g 6.15 g	45.21 g 36.19 g 12.91 g	24.30 g 21.03 g 3.56 g	28.31 g 19.17 g 4.40 g	31.41 g 57.24 g 13.51 g	36.81 g 8.40 g 1.10 g	23.44 g 13.76 g 2.32 g					
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só					
87.87 g 9.10 g 3.80 g	113.41 g 36.90 g 1.90 g	23.52 g 2.20 g 1.52 g	62.74 g 12.42 g 5.20 g	82.30 g 1.60 g 3.86 g	58.95 g 5.48 g 2.88 g	110.90 g 6.20 g 4.91 g							
1,3,7,9		1,3,9,(7)		1,7,(10),(12)		7		1,9		1,9,15		1,6	





Heti étlap 2024.12.16. - 2024.12.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(00122) Szociális diabetikus	Ebéd	Zellerkrémleves , Tarhonyás hús 50 CH, Csemegeuborka	Zöldborsófőzelék diab., Daragaluska leves, Csirke nuggets	Pulykaraguleves CH ÚJ, Lekváros palacsinta diab.	Barack krémleves diab., Sertésflekken, Tört burgonya , Vegyes vágott savanyúság	Zöldségleves diab., Székelykáposzta	Csontleves , Burgonyapüré diab., Aszalt szilvával töltött csirkemell	Karalábéleves, Pirított zöldséges tészta diab.														
		Energia: 614.14 Kcal / 2,567.11 Kj	Energia: 1,001.48 Kcal / 4,186.19 Kj	Energia: 437.40 Kcal / 1,828.33 Kj	Energia: 475.54 Kcal / 1,987.76 Kj	Energia: 543.58 Kcal / 2,272.16 Kj	Energia: 455.73 Kcal / 1,904.95 Kj	Energia: 602.82 Kcal / 2,519.79 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
		34.60 g	20.19 g	5.69 g	40.50 g	46.58 g	5.58 g	26.45 g	23.58 g	4.87 g	28.21 g	20.85 g	6.68 g	29.02 g	24.64 g	6.60 g	35.46 g	9.46 g	2.18 g	44.32 g	16.33 g	2.71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
72.06 g	2.46 g	5.08 g	105.31 g	10.39 g	3.53 g	29.24 g	2.08 g	1.50 g	54.76 g	4.64 g	3.95 g	50.48 g	1.95 g	4.08 g	55.12 g	14.93 g	2.59 g	59.91 g	5.05 g	2.03 g		
1,7,9			1,3,7,9			1,7,9,(10),(12)			7,15,(12)			1,7,9,(12)			7,9,(12)			1,6				





Heti étlap 2024.12.16. - 2024.12.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(00123) Szociális laktómentes	Ebéd	Zellerkrémleves LM, Tarhonyáshús , Csemegeuborka	Zöldborsófőzelék LM, Daragaluska leves, Csirke nuggets	Pulykaraguleves LM ÚJ, Lekváros palacsinta LM	Barack krémleves LM, Sertésflekken, Tört burgonya , Vegyes vágott savanyúság	Zöldségleves, Székelykáposzta LM																
		Energia: 630.50 Kcal / 2,635.49 KJ	Energia: 1,112.21 Kcal / 4,649.04 KJ	Energia: 807.49 Kcal / 3,375.31 KJ	Energia: 620.05 Kcal / 2,591.81 KJ	Energia: 495.38 Kcal / 2,070.69 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			
		34.67 g	22.03 g	6.49 g	37.46 g	46.03 g	4.89 g	38.32 g	28.76 g	6.67 g	30.06 g	18.12 g	4.39 g	25.78 g	25.75 g	7.04 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
71.92 g	1.60 g	5.07 g	137.11 g	38.30 g	3.40 g	97.27 g	28.37 g	2.04 g	81.77 g	18.45 g	4.24 g	39.29 g	2.55 g	4.13 g								
1,9		1,3,9,(7)			1,3,9,(10),(12)			7,(12)			1,9,(12)			1,7,9,(12)			1,6					



Heti étlap 2024.12.16. - 2024.12.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
(00124) Szociális epe és bélrendszer kímél	Ebéd	Zellerkrémleves epek., Tarhonyás hús epekím., Céklasaláta	Daragaluska leves epekímélő, Zöldborsófőzelék püré, Főtt virsli	Pulykaraguleves EPE ÚJ, Lekváros palacsinta	Barackkrémleves joghurttal, Tört burgonya , Natúr sertéskaraj, Sárgarépás jégsaláta	Zöldségleves epek., Párolt rizs, Sertésragu epekím.	Csontleves tésztával (epekím.), Barackos csirkemell, Tört burgonya	Pirított zöldséges tészta, Brokkolikrémleves epekím.	
		Energia: 620.81 Kcal / 2,594.99 KJ	Energia: 888.82 Kcal / 3,715.27 KJ	Energia: 736.08 Kcal / 3,076.81 KJ	Energia: 651.08 Kcal / 2,721.51 KJ	Energia: 1,067.81 Kcal / 4,463.45 KJ	Energia: 517.17 Kcal / 2,161.77 KJ	Energia: 582.36 Kcal / 2,434.26 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
		34.56 g 18.15 g 4.65 g	41.71 g 33.50 g 11.97 g	37.91 g 24.24 g 4.78 g	30.96 g 20.70 g 4.55 g	31.41 g 67.44 g 14.67 g	36.08 g 5.36 g 0.73 g	21.85 g 11.98 g 1.55 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
78.07 g 7.20 g 3.62 g	103.50 g 34.92 g 0.82 g	90.17 g 30.36 g 2.15 g	82.68 g 20.08 g 4.68 g	82.30 g 1.60 g 3.86 g	79.34 g 18.50 g 2.26 g	95.75 g 5.79 g 4.93 g			
1,7,9	1,3,9	1,3,7,(10),(12)	7	1,9	1,9	1,6,7			





Heti étlap 2024.12.16. - 2024.12.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																																																																			
(00125) Szociális vegetáriánus	Ebéd	Lecsos tarhonya, Zellerkrémleves, Csemegeuborka	Daragaluska leves VEGA, Zöldborsófőzelék, Karfiolburger	Tejfölös zöldségleves ÚJ, Csokis-meggyes palacsinta	Barack krémleves, Sárgarépa-főzelék, Parajburger	Zöldségleves, Tojáspörkölt, Petrezselymes rizs																																																																					
		Energia: 525.47 Kcal / 2,196.46 KJ	Energia: 1,572.62 Kcal / 6,573.55 KJ	Energia: 709.47 Kcal / 2,965.58 KJ	Energia: 902.11 Kcal / 3,770.82 KJ	Energia: 675.55 Kcal / 2,823.80 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ																																																																			
		<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>14.97 g</td> <td>15.98 g</td> <td>3.26 g</td> <td>35.55 g</td> <td>102.46 g</td> <td>13.11 g</td> <td>19.32 g</td> <td>27.72 g</td> <td>7.11 g</td> <td>27.78 g</td> <td>50.49 g</td> <td>15.76 g</td> <td>22.19 g</td> <td>28.93 g</td> <td>4.67 g</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	14.97 g	15.98 g	3.26 g	35.55 g	102.46 g	13.11 g	19.32 g	27.72 g	7.11 g	27.78 g	50.49 g	15.76 g	22.19 g	28.93 g	4.67 g				<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																								
		14.97 g	15.98 g	3.26 g	35.55 g	102.46 g	13.11 g	19.32 g	27.72 g	7.11 g	27.78 g	50.49 g	15.76 g	22.19 g	28.93 g	4.67 g																																																											
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																										
<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>78.94 g</td> <td>2.71 g</td> <td>5.01 g</td> <td>132.63 g</td> <td>33.50 g</td> <td>2.02 g</td> <td>93.58 g</td> <td>28.64 g</td> <td>1.91 g</td> <td>94.60 g</td> <td>19.82 g</td> <td>5.15 g</td> <td>80.55 g</td> <td>3.80 g</td> <td>5.39 g</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	78.94 g	2.71 g	5.01 g	132.63 g	33.50 g	2.02 g	93.58 g	28.64 g	1.91 g	94.60 g	19.82 g	5.15 g	80.55 g	3.80 g	5.39 g				<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																				
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																										
78.94 g	2.71 g	5.01 g	132.63 g	33.50 g	2.02 g	93.58 g	28.64 g	1.91 g	94.60 g	19.82 g	5.15 g	80.55 g	3.80 g	5.39 g																																																													
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																										
1,3,7,9	1,3,6,7,9	1,3,7,9,(10),(12)	1,3,7,9	3,9	1,7,9,(12)	1,6																																																																					

