



Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.19.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap | |
|---|-----------------------------|---|--|--|--|---|------------------------------------|--|-----------------------------|
| (00120) Szociális normál | Ebéd | Zöldséges lencseleves, Rakott zöldbab | Daragaluska leves, Joghurtos csirkecomb, Petrezselymes rizs | Tarhonyaleves, Tökfőzelék, Sertéspörkölt | Vadas Sertésraguleves ÚJ, Mákos tészta | Erdei gyümölcsleves, Cigánypecsenye, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka | Kaszásleves, Stíriai metélt | Kertészleves, Húsgombóc Vadász módra, Galuska köret | |
| | | Energia: 968.95 Kcal / 4,050.21 KJ | Energia: 724.37 Kcal / 3,027.87 KJ | Energia: 805.92 Kcal / 3,368.75 KJ | Energia: 953.82 Kcal / 3,986.97 KJ | Energia: 1,250.75 Kcal / 5,228.14 KJ | Energia: 984.48 Kcal / 4,115.13 KJ | Energia: 1,137.39 Kcal / 4,754.29 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 |
| | | 46.27 g 35.37 g 10.02 g | 37.69 g 20.77 g 4.43 g | 31.74 g 42.26 g 10.91 g | 35.76 g 43.12 g 12.66 g | 27.97 g 85.68 g 28.05 g | 44.93 g 48.63 g 16.10 g | 72.84 g 46.49 g 9.47 g | |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | |
| 114.55 g 5.76 g 4.86 g | 98.14 g 5.55 g 4.75 g | 73.77 g 21.24 g 3.74 g | 104.14 g 12.03 g 1.52 g | 89.26 g 21.39 g 6.51 g | 146.47 g 22.58 g 7.51 g | 110.33 g 4.96 g 9.10 g | | | |
| | | 1,7,9,10,(12) | 1,3,7,9,(6),(10),(11) | 1,7,9 | 1,7,9,10,(5),(8),(12) | 1,7 | 1,6,7,9,(3),(12) | 1,3,7,9 | |



Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.19.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|--|-----------------------|---|---|--|---|--|---|--|
| (00121) Szociális diab. epe | Ebéd | Rántott leves pir.zsemlekockával , Rakott zöldség CH-epekím. | Daragaluska leves epekímelő, Joghurtos csirkecomb, Petrezselymes rizs | Tarhonyaleves, Tökfőzelék epek., Sertésragu CH- epekím. | Sertésragu CH- epekím., Darásmetélt lekvárral CM | Petrezselymes burgonya, Almaleves EPE, CM ÚJ, Natúr sertéskaraj, Céklassaláta | Stíriai metélt CH- EPE, Zöldségkrémleves epek. | Kertészlevespüré epekím., Galuska köret, Húsgombóc , Kapormártás epekím. |
| | | Energia: 638.40 Kcal / 2,668.51 KJ | Energia: 517.27 Kcal / 2,162.19 KJ | Energia: 911.45 Kcal / 3,809.86 KJ | Energia: 1,075.25 Kcal / 4,494.55 KJ | Energia: 593.88 Kcal / 2,482.42 KJ | Energia: 710.74 Kcal / 2,970.89 KJ | Energia: 783.56 Kcal / 3,275.28 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 |
| | | 25.04 g 33.10 g 9.12 g | 30.57 g 13.88 g 2.67 g | 32.84 g 60.68 g 16.07 g | 24.66 g 51.39 g 12.80 g | 28.25 g 21.71 g 4.65 g | 37.77 g 27.51 g 9.64 g | 32.00 g 32.75 g 9.22 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 61.79 g 6.24 g 2.98 g | 66.77 g 1.86 g 2.05 g | 58.22 g 9.34 g 3.23 g | 64.44 g 0.00 g 2.42 g | 69.14 g 12.66 g 5.06 g | 112.47 g 7.46 g 4.59 g | 88.30 g 3.25 g 8.20 g | | |
| 1,7 | 1,3,7,9 | 1,7,9 | 1 | 7 | 1,6,7,9,(3),(12) | 1,3,7,9 | | |





Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.19.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap | |
|---|-----------------------------|---|--|---|---|---|---|---|-----------------------------|
| (00122) Szociális diabetikus | Ebéd | Zöldséges lencseleves, Rakott zöldbab | Petrezselymes rizs diab., Daragaluska leves, Joghurtos csirkecomb | Tarhonyaleves diab., Tökfőzelék (diab.), Sertéspörkölt | Vadas Sertésraguleves CH ÚJ, Mákos metélt diabetikus | Erdei gyümölcsleves diab, Petrezselymes burgonya diab., Cigánypecsenye, Csemegeuborka | Kaszásleves diab., Stíriai metélt diab | Kertészleves , Húsgombóc Vadász módra, Galuska köret | |
| | | Energia: 968.95 Kcal / 4,050.21 KJ | Energia: 715.44 Kcal / 2,990.54 KJ | Energia: 546.66 Kcal / 2,285.04 KJ | Energia: 886.74 Kcal / 3,706.57 KJ | Energia: 1,100.69 Kcal / 4,600.88 KJ | Energia: 904.44 Kcal / 3,780.56 KJ | Energia: 1,054.19 Kcal / 4,406.51 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 |
| | | 46.27 g 35.37 g 10.02 g | 37.29 g 21.68 g 4.53 g | 27.90 g 30.33 g 8.61 g | 24.51 g 41.77 g 12.57 g | 26.02 g 83.35 g 27.78 g | 44.16 g 47.36 g 15.62 g | 69.32 g 46.21 g 9.46 g | |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | |
| 114.55 g 5.76 g 4.86 g | 94.26 g 5.55 g 4.75 g | 40.83 g 9.47 g 3.72 g | 54.73 g 2.04 g 1.43 g | 59.38 g 4.58 g 6.43 g | 130.26 g 6.38 g 7.37 g | 94.35 g 4.96 g 7.37 g | | | |
| 1,7,9,10,(12) | | 1,3,7,9,(6),(10),(11) | | 1,7,9,15 | 1,7,9,10,15,(5),(8), (12) | 1,7,15 | 1,6,7,9,(3),(12) | 1,3,7,9 | |



Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.19.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|---|-----------------------|--|--|---|---|---|-------------------------|-------------------------|
| (00123) Szociális laktózmentes | Ebéd | Rakott zöldbab LM, Zöldséges lencseleves | Joghurtos, fűszeres csirkecomb LM, Daragaluska leves, Petrezselymes rizs | Tökfőzelék LM, Tarhonyaleves, Sertéspörkölt | Vadas Sertésraguleves LM ÚJ, Mákos tészta | Cigánypecsenye, Petrezselymes burgonya, Csemegeuborka, Erdei gyümölcsleves LM | | |
| | | Energia: 853.82 Kcal / 3,568.97 KJ | Energia: 701.04 Kcal / 2,930.35 KJ | Energia: 637.06 Kcal / 2,662.91 KJ | Energia: 978.36 Kcal / 4,089.54 KJ | Energia: 1,173.73 Kcal / 4,906.19 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 | Fehérje Zsír T.Zsír |
| | | 47.39 g 22.18 g 5.46 g | 36.54 g 18.74 g 3.96 g | 29.88 g 33.26 g 9.84 g | 35.86 g 45.88 g 13.86 g | 28.07 g 83.72 g 26.72 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 |
| 114.46 g 4.90 g 4.87 g | 97.93 g 3.59 g 4.31 g | 54.55 g 9.55 g 3.22 g | 103.94 g 10.74 g 1.50 g | 74.40 g 6.40 g 6.51 g | g g g | g g g | | |
| | 1,9,10,(12) | 1,3,7,9,(6),(10),(11) | 1,9 | 1,9,10,(5),(8),(12) | 1,15 | 1,6,7,9,(3),(12) | 1,3,7,9 | |



Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.19.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|---|-----------------------|--|---|---|---|---|--|---|
| (00124) Szociális epe és bélrendszer kímél | Ebéd | Rakott zöldség epekím., Rántott leves pir.zsemlekockával | Daragaluska leves epekímélő, Joghurtos csirkecomb, Petrezselymes rizs | Tarhonyaleves epekím., Tökfőzelék epek., Sertésragu epekím. | Sertésraguleves EPE ÚJ, Darásmetélt lekvárral | Petrezselymes burgonya, Céklasaláta , Natúr sertéskaraj, Almaleves EPE ÚJ | Stíriai metélt epekím., Zöldségkrémleves epek. | Kertészlevespüré epekím., Galuska köret, Kapormártás epekím., Húsgombóc |
| | | Energia: 638.40 Kcal / 2,668.51 Kj | Energia: 618.87 Kcal / 2,586.88 Kj | Energia: 881.17 Kcal / 3,683.29 Kj | Energia: 980.57 Kcal / 4,098.78 Kj | Energia: 799.71 Kcal / 3,342.79 Kj | Energia: 776.11 Kcal / 3,244.14 Kj | Energia: 866.83 Kcal / 3,623.35 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 |
| | | 25.04 g 33.10 g 9.12 g | 32.60 g 15.59 g 2.87 g | 30.70 g 62.58 g 14.36 g | 36.33 g 32.03 g 9.03 g | 30.20 g 24.04 g 4.92 g | 37.77 g 27.51 g 9.64 g | 35.33 g 32.98 g 9.22 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 61.79 g 6.24 g 2.98 g | 86.19 g 1.89 g 2.20 g | 49.52 g 7.97 g 2.89 g | 135.02 g 22.95 g 2.66 g | 112.86 g 43.31 g 5.14 g | 128.66 g 23.66 g 4.59 g | 104.59 g 3.25 g 9.94 g | | |
| | 1,7 | 1,3,7,9 | 1,7 | 1,7,9,10,(12) | 7 | 1,6,7,9,(3),(12) | 1,3,7,9 | |



