



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(00120) Szociális normál	Ebéd	Sárgaborsó leves, Marhapörkölt, Főtt burgonya, Céklasaláta	Lebbencsleves, Finomfőzelék, Sült virslis	Piskóta csokoládéöntettel, Káposztás gulyásleves	Tejszínes körteleves, Fokhagymás sertésárpa, Petrezselymes rizs, Csemegeuborka	Karfiolleves, Csikós tokány, Főtt tészta	Cukkinikrémleves ÚJ, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya	Vegyes zöldségleves ÚJ, Hawaii csirkemell, Petrezselymes rizs														
		Energia: 632.74 Kcal / 2,644.85 KJ	Energia: 769.29 Kcal / 3,215.63 KJ	Energia: 820.33 Kcal / 3,428.98 KJ	Energia: 1,032.53 Kcal / 4,315.98 KJ	Energia: 762.03 Kcal / 3,185.29 KJ	Energia: 980.93 Kcal / 4,100.29 KJ	Energia: 750.75 Kcal / 3,138.14 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
		33.23 g	12.34 g	2.43 g	34.34 g	49.83 g	16.92 g	21.94 g	46.12 g	7.96 g	22.72 g	62.01 g	20.57 g	37.03 g	31.87 g	7.03 g	35.29 g	38.02 g	10.36 g	50.87 g	21.04 g	7.27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
95.07 g	17.76 g	6.30 g	55.96 g	9.37 g	5.94 g	84.39 g	13.23 g	3.26 g	107.50 g	30.23 g	5.03 g	80.79 g	3.63 g	3.81 g	130.61 g	20.44 g	4.08 g	89.85 g	4.97 g	5.19 g		
1	1,7,9		7,9,(12)		7	1,7		1,3,7,9,(10),(12)			7,9,(1),(10),(12)											



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00121) Szociális diab. epe	Ebéd	Brokkolikrémleves CH-EPE, Céklasaláta , Főtt burgonya, Marha aprópecsenye	Lebbencsleves CH-EPE, Főtt virslis, Sárgarépa-főzelék epek.	Gulyásleves (epekím.), Piskóta csokoládéöntettel epekím.	Petrezselymes rizs, Körtekrémleves EPE, CM ÚJ, Sertéssült epek., Sárgarépás jégsaláta	Joghurtos sertéstokány, Főtt tészta, Karfiolkrémleves CH-EPE	Cukkinikrémleves ÚJ CH-EPE, Húsgombóc , Főtt burgonya, Kapormártás	Vegyes zöldségleves CH-E ÚJ, Petrezselymes rizs, Sonkás-sajtos csirkemell
		Energia: 494.41 Kcal / 2,066.63 KJ	Energia: 651.62 Kcal / 2,723.77 KJ	Energia: 648.14 Kcal / 2,709.23 KJ	Energia: 546.62 Kcal / 2,284.87 KJ	Energia: 629.57 Kcal / 2,631.60 KJ	Energia: 913.12 Kcal / 3,816.84 KJ	Energia: 591.65 Kcal / 2,473.10 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
		26.75 g 11.07 g 3.03 g	28.49 g 40.75 g 12.98 g	19.25 g 25.58 g 1.88 g	28.99 g 15.16 g 3.82 g	34.11 g 27.61 g 5.36 g	34.98 g 41.21 g 12.09 g	47.11 g 17.97 g 5.63 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
70.13 g 13.67 g 6.16 g	54.99 g 6.56 g 7.30 g	80.24 g 13.34 g 2.24 g	72.79 g 14.77 g 1.46 g	61.43 g 1.59 g 3.26 g	101.33 g 10.15 g 4.42 g	62.54 g 0.54 g 4.94 g		
1	1,3,7,9	9	7	1,7	1,3,7	7,9,(1),(10),(12)		



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00122) Szociális diabetikus	Ebéd	Főtt burgonya diab., Sárgaborsó leves, Marhapörkölt, Céklasaláta	Lebbencsleves CH, Finomfőzelék diab., Sült virsli	Piskóta csokoládéöntettel CM, Káposztás gulyásleves diab.	Tejszínes körteleves diab., Petrezselymes rizs diab., Fokhagymás sertéstarja, Csemegeuborka	Főtt tészta diab., Karfiolleves, Csikós tokány	Cukkinikrémleves ÚJ, Húsgombóc diab., Paradicsommártás CM, Főtt burgonya diab.	Vegyes zöldségleves CH ÚJ, Sonkás-sajtos csirkemell, Petrezselymes rizs diab.
		Energia: 632.74 Kcal / 2,644.85 KJ	Energia: 790.49 Kcal / 3,304.25 KJ	Energia: 788.21 Kcal / 3,294.72 KJ	Energia: 961.66 Kcal / 4,019.74 KJ	Energia: 664.61 Kcal / 2,778.07 KJ	Energia: 782.19 Kcal / 3,269.55 KJ	Energia: 693.47 Kcal / 2,898.70 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
		33.23 g 12.34 g 2.43 g	35.84 g 50.61 g 17.34 g	21.94 g 46.12 g 7.96 g	21.42 g 58.60 g 18.07 g	33.93 g 30.53 g 6.90 g	30.52 g 39.53 g 10.51 g	49.80 g 20.70 g 5.93 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
95.07 g 17.76 g 6.30 g	57.60 g 12.33 g 5.95 g	76.40 g 5.24 g 3.26 g	87.16 g 14.83 g 5.00 g	62.67 g 3.63 g 3.76 g	82.60 g 8.95 g 3.84 g	77.77 g 0.57 g 5.06 g		
1	1,3,7,9	7,9,15,(12)	7	1,7	1,3,7,9,15,(10),(12)	7,9,(1),(10),(12)		





Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
(00123) Szociális laktózmentes	Ebéd	Sárgaborsó leves, Marhapörkölt, Főtt burgonya, Céklasaláta	Lebbencsleves Laktózmentes, Finomfőzelék LM, Sült virsli	Piskóta csokoládéöntettel LM, Káposztás gulyásleves LM	Fokhagymás sertéstarja, Petrezselymes rizs, Csemegeuborka, Körteleves LM ÚJ	Karfiolleves, Csikós tokány LM, Főtt tészta													
		Energia: 632.74 Kcal / 2,644.85 KJ		Energia: 804.82 Kcal / 3,364.15 KJ		Energia: 790.36 Kcal / 3,303.70 KJ		Energia: 1,011.92 Kcal / 4,229.83 KJ		Energia: 750.05 Kcal / 3,135.21 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
		33.23 g	12.34 g	2.43 g	36.08 g	51.84 g	18.02 g	19.40 g	45.39 g	7.37 g	22.31 g	61.27 g	19.74 g	38.45 g	30.39 g	5.98 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		95.07 g	17.76 g	6.30 g	58.60 g	7.03 g	5.93 g	81.10 g	7.99 g	3.15 g	91.62 g	13.49 g	5.70 g	79.72 g	2.34 g	3.80 g	g	g	g
1		1,7,9		9,(12)		(1)		1		1,3,7,9,(10),(12)		7,9,(1),(10),(12)							



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(00124) Szociális epe és bélrendszer kímél	Ebéd	Marha aprópecsenye, Főtt burgonya, Céklasaláta, Brokkolikrémleves epekím.	Lebbencsleves Epekímélő, Főtt virsli, Sárgarépafozelék epek.	Gulyásleves (epekím.), Piskóta csokoládéöntettel epekím.	Petrezselymes rizs, Sárgarépás jégсалáta, Körtekrémleves EPE ÚJ, Sertéssült epek.	Joghurtos sertéstokány, Főtt tészta, Karfiolkrémleves	Cukkinikrémleves ÚJ EPE, Húsgombóc, Főtt burgonya, Kapormártás epekím.	Vegyes zöldségleves EPE ÚJ, Sonkás-sajtos csirkemell, Petrezselymes rizs														
		Energia: 478.63 Kcal / 2,000.67 KJ	Energia: 654.19 Kcal / 2,734.51 KJ	Energia: 648.14 Kcal / 2,709.23 KJ	Energia: 765.68 Kcal / 3,200.54 KJ	Energia: 668.62 Kcal / 2,794.83 KJ	Energia: 915.00 Kcal / 3,824.70 KJ	Energia: 693.25 Kcal / 2,897.79 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			
		26.98 g	9.44 g	2.28 g	28.73 g	40.68 g	12.96 g	19.25 g	25.58 g	1.88 g	31.16 g	16.91 g	4.06 g	37.62 g	22.86 g	4.98 g	34.19 g	37.28 g	9.91 g	49.14 g	19.68 g	5.83 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
69.58 g	15.08 g	6.33 g	55.99 g	6.56 g	7.30 g	80.24 g	13.34 g	2.24 g	121.16 g	43.77 g	1.61 g	77.32 g	1.40 g	4.20 g	111.17 g	7.51 g	4.46 g	81.96 g	0.57 g	5.09 g		
	1,7		1,7,9	9		7,(1),(6),(8),(12)	1,7		1,3,7		7,9,(1),(10),(12)											





Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap												
(00125) Szociális vegetáriánus	Ebéd	Sárgaborsó leves, Főtt burgonya, Céklasaláta, Parajburger	Lebbencsleves V, Finomfőzelék, Falafel	Piskóta csokoládéöntettel, Hamis gulyásleves	Tejszínes körteleves, Petrezselymes rizs, Csemegeuborka, Rántott cukkini V	Karfiolleves, Sajtos-tejfölös tészta														
		Energia: 1,001.74 Kcal / 4,187.27 KJ		Energia: 396.79 Kcal / 1,658.58 KJ		Energia: 600.14 Kcal / 2,508.59 KJ		Energia: 1,058.50 Kcal / 4,424.53 KJ		Energia: 560.00 Kcal / 2,340.80 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	
		37.37 g	36.57 g	10.31 g	16.71 g	14.34 g	2.43 g	10.39 g	21.25 g	0.70 g	21.01 g	42.48 g	7.39 g	21.27 g	24.55 g	9.13 g	g	g	g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		127.83 g	18.25 g	5.90 g	62.17 g	9.62 g	5.54 g	86.83 g	15.38 g	1.19 g	159.31 g	29.98 g	3.80 g	62.78 g	2.89 g	2.85 g	g	g	g	
1,3,7,9			1,7,9			7			1,3,7			1,7			1,3,7,9,(10),(12)			7,9,(1),(10),(12)		

