



Heti étlap 2025.03.10. - 2025.03.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
(00120) Szociális normál	Ebéd	Zöldségleves, Tarhonyáshús , Csemegeuborka			Tojásleves, Parajfőzelék, Főtt virsli			Görög csirkeleves, Káposztás kocka			Magyaros gombaleves, Sült csirkecomb zöldségraguval, Párolt rizs			Zöldségkrémleves , Mustáros sült tarja, Petrezselymes burgonya			Meggyleves , Párizsi sertésszelet, Burgonyapüré			Paradicsomleves , Rakott zöldbab		
		Energia: 652.50 Kcal / 2,727.45 KJ			Energia: 692.01 Kcal / 2,892.60 KJ			Energia: 764.81 Kcal / 3,196.91 KJ			Energia: 839.27 Kcal / 3,508.15 KJ			Energia: 878.05 Kcal / 3,670.25 KJ			Energia: 925.74 Kcal / 3,869.59 KJ			Energia: 861.73 Kcal / 3,602.03 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
		36.29 g	21.97 g	4.37 g	33.39 g	48.22 g	14.88 g	40.44 g	21.95 g	4.63 g	40.11 g	26.68 g	3.72 g	23.20 g	54.55 g	16.36 g	30.56 g	44.97 g	8.87 g	33.60 g	32.86 g	9.86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		76.34 g	5.86 g	6.31 g	30.24 g	6.05 g	2.29 g	99.51 g	14.14 g	2.72 g	108.26 g	8.20 g	3.13 g	71.21 g	4.44 g	3.00 g	103.22 g	29.11 g	5.30 g	106.32 g	33.31 g	4.11 g
1,9			1,3,7			1,7,9,(12)			1			9,10,(12)			1,3,7			1,7,9				





Heti étlap 2025.03.10. - 2025.03.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
(00121) Szociális diab. epe	Ebéd	Tarhonyás hús epekím., Zöldségleves tésztával epek., Céklasaláta			Parajfőzelék epekím., Főtt virsli, Rántott leves pir.zsemlekockával			Görög csirkeleves epekímélő, Sonkás kocka			Párolt rizs, Zellerleves epekímélő, Sült csirkecomb sárgaréparaguval epekím			Zöldségkrémleves epek., Petrezselymes burgonya, Natúr sertéskaraj			Burgonyapüré, Almaleves EPE, CM ÚJ, Natúr sertéskaraj			Rakott zöldség CH-epekím., Sárgarépakrémlev es epekím.		
		Energia: 626.74 Kcal / 2,619.77 KJ			Energia: 672.11 Kcal / 2,809.42 KJ			Energia: 651.88 Kcal / 2,724.86 KJ			Energia: 579.52 Kcal / 2,422.39 KJ			Energia: 484.87 Kcal / 2,026.76 KJ			Energia: 548.86 Kcal / 2,294.23 KJ			Energia: 568.23 Kcal / 2,375.20 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
		34.05 g	18.90 g	4.05 g	27.70 g	47.71 g	13.56 g	48.61 g	14.18 g	3.52 g	29.61 g	18.31 g	3.15 g	28.27 g	21.42 g	4.39 g	28.81 g	20.59 g	5.13 g	24.04 g	25.62 g	8.26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		82.20 g	12.91 g	4.83 g	32.17 g	0.79 g	1.08 g	81.54 g	1.97 g	6.13 g	72.68 g	4.30 g	3.49 g	43.34 g	3.12 g	4.53 g	60.32 g	6.25 g	5.02 g	58.85 g	8.16 g	4.42 g
		1			1			1,7,(12)			1,9			9			7			7		





Heti étlap 2025.03.10. - 2025.03.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
(00122) Szociális diabetikus	Ebéd	Zöldségleves diab., Tarhonyás hús 50 CH, Csemegeuborka			Tojásleves, Parajfőzelék, Főtt virsl			Káposztás tészta diab., Görög csirkeleves			Párolt rizs diab., Magyaros gombaleves, Sült csirkecomb zöldségraguval			Zöldségkrémleves diab., Petrezselymes burgonya diab., Mustáros sült tarja			Meggyleves diab., Burgonyapüré diab., Párizsi sertésszelet			Paradicsomleves CM, Rakott zöldbab		
		Energia: 638.01 Kcal / 2,666.88 KJ			Energia: 692.01 Kcal / 2,892.60 KJ			Energia: 831.63 Kcal / 3,476.21 KJ			Energia: 830.88 Kcal / 3,473.08 KJ			Energia: 797.59 Kcal / 3,333.93 KJ			Energia: 873.54 Kcal / 3,651.40 KJ			Energia: 790.96 Kcal / 3,306.21 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
		37.47 g	19.17 g	4.04 g	33.39 g	48.22 g	14.88 g	30.44 g	20.75 g	4.55 g	40.11 g	25.76 g	3.62 g	21.49 g	52.24 g	16.09 g	30.56 g	44.97 g	8.87 g	32.35 g	35.49 g	10.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		77.84 g	6.66 g	6.29 g	30.24 g	6.05 g	2.29 g	66.16 g	3.27 g	2.64 g	108.26 g	8.20 g	3.13 g	58.32 g	3.93 g	2.92 g	90.23 g	16.12 g	5.30 g	84.04 g	18.22 g	4.10 g
		1,9			1,3,7			7,9,15,(12)			1			9,10,(12)			1,3,7,15			1,7,9,15		





Heti étlap 2025.03.10. - 2025.03.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00123) Szociális laktózmentes	Ebéd	Zöldségleves, Tarhonyáshús , Csemegeuborka	Parajfőzelék LM, Tojásleves, Főtt virsli	Görög csirkeleves laktózmentes, Káposztás kocka	Magyaros gombaleves, Sült csirkecomb zöldségraguval, Párolt rizs	Zöldségkrémleves LM, Mustáros sült tarja, Petrezselymes burgonya		
		Energia: 613.98 Kcal / 2,566.44 KJ	Energia: 703.77 Kcal / 2,941.76 KJ	Energia: 734.04 Kcal / 3,068.29 KJ	Energia: 839.27 Kcal / 3,508.15 KJ	Energia: 838.40 Kcal / 3,504.51 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		35.18 g19.16 g4.06 g	33.39 g49.52 g15.59 g	40.92 g17.99 g2.41 g	40.11 g26.68 g3.72 g	21.98 g54.51 g16.36 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		74.23 g4.22 g6.35 g	30.24 g0.75 g2.27 g	100.23 g14.14 g2.75 g	108.26 g8.20 g3.13 g	62.84 g4.66 g2.97 g	g g g	g g g
		1,9	1,3,7	1,7,9,(12)	1	9,10,(12)	1,3,7	1,7,9





Heti étlap 2025.03.10. - 2025.03.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00124) Szociális epe és bélrendszer kímél	Ebéd	Tarhonyás hús epekím., Zöldségleves tésztával epek., Céklasaláta	Parajfőzelék epekím., Főtt virsli, Rántott leves pir.zsemlekockával	Görög csirkeleves epekímélő, Sonkás kocka	Párolt rizs, Zellerleves epekímélő, Sült csirkecomb sárgaréparaguval epekím	Zöldségkrémleves epek., Petrezselymes burgonya, Natúr sertéskaraj	Burgonyapüré epekím., Almaleves EPE ÚJ, Natúr sertéskaraj	Rakott zöldség epekím., Sárgarépakrémlev es epekím.
		Energia: 626.74 Kcal / 2,619.77 KJ	Energia: 672.11 Kcal / 2,809.42 KJ	Energia: 651.88 Kcal / 2,724.86 KJ	Energia: 681.35 Kcal / 2,848.04 KJ	Energia: 574.70 Kcal / 2,402.25 KJ	Energia: 718.25 Kcal / 3,002.29 KJ	Energia: 568.23 Kcal / 2,375.20 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
		34.05 g 18.90 g 4.05 g	27.70 g 47.71 g 13.56 g	48.61 g 14.18 g 3.52 g	31.64 g 20.02 g 3.35 g	30.23 g 23.75 g 4.66 g	28.71 g 21.29 g 4.95 g	24.04 g 25.62 g 8.26 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		82.20 g 12.91 g 4.83 g	32.17 g 0.79 g 1.08 g	81.54 g 1.97 g 6.13 g	92.16 g 4.40 g 3.79 g	58.23 g 3.71 g 4.62 g	100.76 g 32.67 g 5.40 g	58.85 g 8.16 g 4.42 g
	1	1	1,7,(12)	1,9	9	7	7	





Heti étlap 2025.03.10. - 2025.03.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00125) Szociális vegetáriánus	Ebéd	Lecsós tarhonya, Zöldségleves, Falafel	Tojásleves, Parajfőzelék, Rántott sajt	Görög zöldségleves, Káposztás kocka	Magyaros gombaleves, Zöldséges rizottó	Zöldségkrémleves , Petrezselymes burgonya, Karfiolburger		
		Energia: 563.03 Kcal / 2,353.47 KJ	Energia: 940.09 Kcal / 3,929.58 KJ	Energia: 687.58 Kcal / 2,874.08 KJ	Energia: 541.57 Kcal / 2,263.76 KJ	Energia: 1,475.88 Kcal / 6,169.18 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		16.69 g20.15 g2.25 g	46.75 g54.70 g19.96 g	23.15 g21.25 g4.45 g	20.16 g17.63 g4.97 g	22.90 g104.50 g12.28 g	g g g	g g g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		78.12 g5.86 g3.70 g	63.99 g7.33 g4.94 g	99.16 g14.14 g2.59 g	74.52 g3.89 g3.17 g	107.84 g5.99 g1.87 g	g g g	g g g
		1,9	1,3,7	1,7,9,(12)	1,7	1,3,9,(7)	1,3,7	1,7,9

