



Heti étlap 2025.03.17. - 2025.03.23.

|                                |      | hétfő                                |         |          | kedd                                                                  |          |          | szerda                                  |         |          | csütörtök                                                                 |             |          | péntek                                                                 |          |          | szombat                                                |                |          | vasárnap                                        |         |          |
|--------------------------------|------|--------------------------------------|---------|----------|-----------------------------------------------------------------------|----------|----------|-----------------------------------------|---------|----------|---------------------------------------------------------------------------|-------------|----------|------------------------------------------------------------------------|----------|----------|--------------------------------------------------------|----------------|----------|-------------------------------------------------|---------|----------|
| (00120)<br>Szociális<br>normál | Ebéd | Sütőtökrémleves,<br>Milánói makaróni |         |          | Daragaluska<br>leves, Tejfölös<br>gyöngybabfőzelék ,<br>Sertéspörkölt |          |          | Palócleves,<br>Darásmetélt<br>lekvárral |         |          | Erdei<br>gyümölcsleves,<br>Sonkás-sajtos<br>sertésszelet,<br>Burgonyapüré |             |          | Karfiolleves,<br>Mézes-mustáros<br>csirkecsíkok,<br>Petrezselymes rizs |          |          | Francia<br>hagymaleves ,<br>Erdélyi rakott<br>káposzta |                |          | Húsgombóc leves,<br>Rizsfelfűjt, Málna<br>öntet |         |          |
|                                |      | Energia: 774.68 Kcal / 3,238.16 KJ   |         |          | Energia: 732.27 Kcal / 3,060.89 KJ                                    |          |          | Energia: 834.02 Kcal / 3,486.20 KJ      |         |          | Energia: 879.25 Kcal / 3,675.27 KJ                                        |             |          | Energia: 796.82 Kcal / 3,330.71 KJ                                     |          |          | Energia: 770.83 Kcal / 3,222.07 KJ                     |                |          | Energia: 828.19 Kcal / 3,461.83 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 |
|                                |      | 33.89 g                              | 36.22 g | 10.37 g  | 40.78 g                                                               | 28.93 g  | 7.35 g   | 35.55 g                                 | 13.45 g | 3.04 g   | 49.24 g                                                                   | 36.75 g     | 14.81 g  | 36.54 g                                                                | 32.50 g  | 7.21 g   | 33.93 g                                                | 37.24 g        | 13.53 g  | 29.57 g                                         | 22.74 g | 3.49 g   |
|                                |      | Szénhidrát                           | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                                            | Cukor    | Só       | Szénhidrát                              | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                                                | Cukor       | Só       | Szénhidrát                                                             | Cukor    | Só       | Szénhidrát                                             | Cukor          | Só       | Szénhidrát                                      | Cukor   | Só       |
|                                |      | 77.64 g                              | 6.90 g  | 5.57 g   | 76.01 g                                                               | 8.47 g   | 5.42 g   | 141.09 g                                | 26.36 g | 3.20 g   | 85.83 g                                                                   | 21.92 g     | 3.83 g   | 88.57 g                                                                | 9.68 g   | 3.34 g   | 74.25 g                                                | 4.49 g         | 7.55 g   | 123.99 g                                        | 49.64 g | 2.51 g   |
| 1,7                            |      |                                      | 1,3,7,9 |          |                                                                       | 1,7,(12) |          |                                         | 7       |          |                                                                           | 1,7,10,(12) |          |                                                                        | 1,7,(12) |          |                                                        | 3,7,9,(1),(12) |          |                                                 |         |          |





Heti étlap 2025.03.17. - 2025.03.23.

|                                   |      | hétfő                                                            |         |          | kedd                                                                                    |          |          | szerda                                                                 |         |          | csütörtök                                                                                              |         |          | péntek                                                                        |         |          | szombat                                              |         |          | vasárnap                                            |         |          |
|-----------------------------------|------|------------------------------------------------------------------|---------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|------------------------------------------------------------------------|---------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|-------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|------------------------------------------------------|---------|----------|-----------------------------------------------------|---------|----------|
| (00121)<br>Szociális<br>diab. epe | Ebéd | Sütőtökrémleves<br>epekím.,<br>Sonkás,Sajtos<br>tészta CH-EPE ÚJ |         |          | Daragaluska leves<br>epekímélő,<br>Sárgarépa főzelék<br>epek., Sertésragu<br>CH-epekim. |          |          | Darásmetélt<br>lekvárral,<br>Joghurtos<br>sertésraguleves<br>Epekímélő |         |          | Sonkás-sajtos<br>sertésszelet,<br>Burgonyapüré<br>epekím.,<br>Barackleves,<br>diabetikus,<br>epekímélő |         |          | Joghurtos<br>csirkeragu,<br>Petrezselymes rizs,<br>Karfiolkrémleves<br>CH-EPE |         |          | Brokkolikrémleves<br>CH-EPE, Rakott<br>tök epekímélő |         |          | Húsgombóc leves,<br>Sajtos-tejfölös<br>tészta diab. |         |          |
|                                   |      | Energia: 677.07 Kcal / 2,830.15 KJ                               |         |          | Energia: 909.84 Kcal / 3,803.13 KJ                                                      |          |          | Energia: 813.96 Kcal / 3,402.35 KJ                                     |         |          | Energia: 641.92 Kcal / 2,683.23 KJ                                                                     |         |          | Energia: 620.58 Kcal / 2,594.02 KJ                                            |         |          | Energia: 511.70 Kcal / 2,138.91 KJ                   |         |          | Energia: 700.86 Kcal / 2,929.59 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 |
|                                   |      | 26.22 g                                                          | 31.06 g | 9.11 g   | 32.85 g                                                                                 | 59.15 g  | 14.10 g  | 39.91 g                                                                | 13.69 g | 3.41 g   | 44.12 g                                                                                                | 28.46 g | 10.78 g  | 34.74 g                                                                       | 25.61 g | 3.98 g   | 25.14 g                                              | 17.41 g | 4.20 g   | 23.58 g                                             | 28.13 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       |
|                                   |      | 38.86 g                                                          | 4.46 g  | 2.67 g   | 59.81 g                                                                                 | 5.49 g   | 5.44 g   | 130.83 g                                                               | 23.08 g | 3.96 g   | 50.65 g                                                                                                | 2.81 g  | 3.30 g   | 61.96 g                                                                       | 2.32 g  | 2.77 g   | 62.81 g                                              | 6.27 g  | 7.17 g   | 45.37 g                                             | 2.41 g  | 3.15 g   |
| 6,7,(1)                           |      |                                                                  | 1,3,7,9 |          |                                                                                         | 1,9,(12) |          |                                                                        | 7,15    |          |                                                                                                        | 1,7     |          |                                                                               | 1,7     |          |                                                      | 7,9,(1) |          |                                                     |         |          |





Heti étlap 2025.03.17. - 2025.03.23.

|                                    |      | hétfő                                   |         |          | kedd                                                              |         |          | szerda                                |         |          | csütörtök                                                                |           |          | péntek                                                        |          |          | szombat                                       |         |          | vasárnap                                      |         |          |
|------------------------------------|------|-----------------------------------------|---------|----------|-------------------------------------------------------------------|---------|----------|---------------------------------------|---------|----------|--------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|---------------------------------------------------------------|----------|----------|-----------------------------------------------|---------|----------|-----------------------------------------------|---------|----------|
| (00122)<br>Szociális<br>diabetikus | Ebéd | Milánói penne diab.,<br>Sütőtökrémleves |         |          | Tefjölös gyöngybabfőzelék diab., Daragaluska leves, Sertéspörkölt |         |          | Palócleves , Darásmetélt lekvárral CM |         |          | Erdei gyümölcsleves diab, Burgonyapüré diab., Sonkás-sajtos sertésszelet |           |          | Mustáros csirkecsíkok, Petrezselymes rizs diab., Karfiolleves |          |          | Francia hagymaleves , Erdélyi rakott káposzta |         |          | Húsgombóc leves, Sajtos-tejfölös tészta diab. |         |          |
|                                    |      | Energia: 741.50 Kcal / 3,099.47 KJ      |         |          | Energia: 724.24 Kcal / 3,027.32 KJ                                |         |          | Energia: 777.30 Kcal / 3,249.11 KJ    |         |          | Energia: 726.81 Kcal / 3,038.07 KJ                                       |           |          | Energia: 597.43 Kcal / 2,497.26 KJ                            |          |          | Energia: 770.83 Kcal / 3,222.07 KJ            |         |          | Energia: 543.26 Kcal / 2,270.83 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 |
|                                    |      | 56.29 g                                 | 33.44 g | 10.84 g  | 40.78 g                                                           | 28.93 g | 7.35 g   | 20.80 g                               | 18.66 g | 5.92 g   | 46.62 g                                                                  | 34.85 g   | 14.35 g  | 33.67 g                                                       | 25.44 g  | 3.71 g   | 33.93 g                                       | 37.24 g | 13.53 g  | 16.58 g                                       | 16.61 g | 7.02 g   |
|                                    |      | Szénhidrát                              | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                                        | Cukor   | Só       | Szénhidrát                            | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                                               | Cukor     | Só       | Szénhidrát                                                    | Cukor    | Só       | Szénhidrát                                    | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                    | Cukor   | Só       |
|                                    |      | 45.52 g                                 | 6.02 g  | 5.49 g   | 74.01 g                                                           | 6.48 g  | 5.42 g   | 67.68 g                               | 3.88 g  | 3.08 g   | 55.00 g                                                                  | 5.11 g    | 3.36 g   | 57.71 g                                                       | 1.51 g   | 3.17 g   | 74.25 g                                       | 4.49 g  | 7.55 g   | 39.25 g                                       | 3.51 g  | 6.26 g   |
| 1,7                                |      |                                         | 1,3,7,9 |          |                                                                   | 1,7     |          |                                       | 7,15    |          |                                                                          | 1,10,(12) |          |                                                               | 1,7,(12) |          |                                               | 1,3,7,9 |          |                                               |         |          |





Heti étlap 2025.03.17. - 2025.03.23.

|                                      |      | hétfő                                         | kedd                                                                       | szerda                                     | csütörtök                                                                                   | péntek                                                                    | szombat                 | vasárnap                |
|--------------------------------------|------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------|
| (00123)<br>Szociális<br>laktózmentes | Ebéd | Sütőtökrémleves<br>LM, Milánói<br>makaróni LM | Tejfölös<br>gyöngybabfőzelék<br>LM, Daragaluska<br>leves,<br>Sertéspörkölt | Palócleves LM,<br>Darásmetélt<br>lekvárral | Erdei<br>gyümölcsleves LM,<br>Sonkás-sajtos<br>sertésszelet LM,<br>Burgonyapüré diab.<br>LM | Karfiolleves,<br>Mézes-mustáros<br>csirkecsíkok LM,<br>Petrezselymes rizs |                         |                         |
|                                      |      | Energia: 677.21 Kcal / 2,830.74 KJ            | Energia: 756.81 Kcal / 3,163.47 KJ                                         | Energia: 869.12 Kcal / 3,632.92 KJ         | Energia: 681.99 Kcal / 2,850.72 KJ                                                          | Energia: 780.02 Kcal / 3,260.48 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     |
|                                      |      | 34.89 g31.22 g9.11 g                          | 40.88 g31.69 g8.55 g                                                       | 35.30 g22.49 g7.16 g                       | 49.00 g32.12 g11.70 g                                                                       | 36.64 g30.54 g5.88 g                                                      | g g g                   | g g g                   |
|                                      |      | SzénhidrátCukorSó                             | SzénhidrátCukorSó                                                          | SzénhidrátCukorSó                          | SzénhidrátCukorSó                                                                           | SzénhidrátCukorSó                                                         | SzénhidrátCukorSó       | SzénhidrátCukorSó       |
|                                      |      | 78.40 g6.58 g5.30 g                           | 75.80 g7.18 g5.40 g                                                        | 129.96 g25.67 g3.88 g                      | 69.56 g2.21 g3.35 g                                                                         | 88.69 g9.68 g3.34 g                                                       | g g g                   | g g g                   |
|                                      |      | 1,7                                           | 1,3,9,(7)                                                                  | 1,(12)                                     | 7,15,(1)                                                                                    | 1,10,(12)                                                                 | 1,7,(12)                | 3,7,9,(1),(12)          |





Heti étlap 2025.03.17. - 2025.03.23.

|                                                        |      | hétfő                                                         |         |          | kedd                                                                                    |          |          | szerda                                                                 |         |          | csütörtök                                                                                              |         |          | péntek                                                              |         |          | szombat                                                  |         |          | vasárnap                                               |         |          |
|--------------------------------------------------------|------|---------------------------------------------------------------|---------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|------------------------------------------------------------------------|---------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|---------------------------------------------------------------------|---------|----------|----------------------------------------------------------|---------|----------|--------------------------------------------------------|---------|----------|
| (00124)<br>Szociális epe<br>és<br>bélrendszer<br>kímél | Ebéd | Sütőtökrémleves<br>epekím.,<br>Sonkás,Sajtos<br>tészta EPE ÚJ |         |          | Daragaluska leves<br>epekímélő,<br>Sertésragu<br>epekím.,<br>Sárgarépa főzelék<br>epek. |          |          | Darásmetélt<br>lekvárral,<br>Joghurtos<br>sertésraguleves<br>Epekímélő |         |          | Sonkás-sajtos<br>sertésszelet<br>epekím.,<br>Burgonyapüré<br>epekím.,<br>Barackkrémleves<br>joghurttal |         |          | Joghurtos<br>csirkeragu,<br>Petrezselymes rizs,<br>Karfiolkrémleves |         |          | Rakott tök<br>epekímélő,<br>Brokkolikrémleves<br>epekím. |         |          | Húsgombóc leves<br>epekím., Sajtos-<br>tejfölös tészta |         |          |
|                                                        |      | Energia: 701.01 Kcal / 2,930.22 KJ                            |         |          | Energia: 993.78 Kcal / 4,154.00 KJ                                                      |          |          | Energia: 813.96 Kcal / 3,402.35 KJ                                     |         |          | Energia: 777.61 Kcal / 3,250.41 KJ                                                                     |         |          | Energia: 653.45 Kcal / 2,731.42 KJ                                  |         |          | Energia: 427.47 Kcal / 1,786.82 KJ                       |         |          | Energia: 771.00 Kcal / 3,222.78 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 |
|                                                        |      | 36.22 g                                                       | 32.26 g | 9.19 g   | 32.85 g                                                                                 | 68.43 g  | 15.16 g  | 39.91 g                                                                | 13.69 g | 3.41 g   | 46.15 g                                                                                                | 30.09 g | 11.10 g  | 37.18 g                                                             | 20.57 g | 3.59 g   | 23.55 g                                                  | 15.63 g | 3.43 g   | 35.97 g                                                | 31.97 g | 10.87 g  |
|                                                        |      | Szénhidrát                                                    | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                                                              | Cukor    | Só       | Szénhidrát                                                             | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                                                                             | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                                          | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                               | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                             | Cukor   | Só       |
|                                                        |      | 73.90 g                                                       | 4.46 g  | 2.75 g   | 59.81 g                                                                                 | 5.49 g   | 5.44 g   | 130.83 g                                                               | 23.08 g | 3.96 g   | 78.19 g                                                                                                | 15.31 g | 4.05 g   | 79.15 g                                                             | 2.31 g  | 3.81 g   | 47.66 g                                                  | 6.71 g  | 7.19 g   | 83.99 g                                                | 4.98 g  | 3.24 g   |
| 1,6,7                                                  |      |                                                               | 1,3,7,9 |          |                                                                                         | 1,9,(12) |          |                                                                        | 7       |          |                                                                                                        | 1,7     |          |                                                                     | 1,7     |          |                                                          | 1,7,9   |          |                                                        |         |          |





Heti étlap 2025.03.17. - 2025.03.23.

|                                      |      | hétfő                                         | kedd                                                                 | szerda                                                | csütörtök                                                | péntek                                                  | szombat                 | vasárnap                |
|--------------------------------------|------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------|
| (00125)<br>Szociális<br>vegetáriánus | Ebéd | Sütőtökrémleves,<br>Sajtos-tejfölös<br>tészta | Daragaluska leves<br>VEGA, Tejfölös<br>gyöngybabfőzelék ,<br>Falafel | Darásmetélt<br>lekvárral,<br>Magyaros<br>zöldbableves | Erdei<br>gyümölcsleves,<br>Burgonyapüré,<br>Rántott sajt | Karfiolleves,<br>Petrezselymes rizs,<br>Zöldséges rétes |                         |                         |
|                                      |      | Energia: 614.79 Kcal / 2,569.82 KJ            | Energia: 490.59 Kcal / 2,050.67 KJ                                   | Energia: 689.00 Kcal / 2,880.02 KJ                    | Energia: 1,094.66 Kcal / 4,575.68 KJ                     | Energia: 589.18 Kcal / 2,462.77 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     |
|                                      |      | 19.78 g29.54 g12.08 g                         | 19.04 g21.42 g4.88 g                                                 | 19.57 g9.96 g1.01 g                                   | 43.16 g49.01 g21.54 g                                    | 16.04 g24.87 g3.38 g                                    | g g g                   | g g g                   |
|                                      |      | SzénhidrátCukorSó                             | SzénhidrátCukorSó                                                    | SzénhidrátCukorSó                                     | SzénhidrátCukorSó                                        | SzénhidrátCukorSó                                       | SzénhidrátCukorSó       | SzénhidrátCukorSó       |
|                                      |      | 67.01 g6.27 g2.82 g                           | 63.07 g4.61 g3.20 g                                                  | 129.05 g26.07 g2.55 g                                 | 117.91 g22.51 g4.29 g                                    | 78.97 g4.58 g2.77 g                                     | g g g                   | g g g                   |
|                                      |      | 1,7                                           | 1,3,6,7,9                                                            | 1,(12)                                                | 1,3,7                                                    | 1                                                       | 1,7,(12)                | 3,7,9,(1),(12)          |

