



Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00120) Szociális normál	Ebéd	Tavaszi zöldborsóleves, Csikós tokány, Főtt tészta	Tarhonyaleves, Sajttal töltött halfilé, Petrezselymes burgonya	Tárkonyos csirkeraguleves, Császármorzsa lekvárral	Tejszínes körtekrémleves, Mustáros sült tarja, Zöldséges rizs	Hamis gulyásleves, Bolognai spagetti	Gombapaprikás SZ, Galuska köret, Burgonyakrémleves	Marhahúsleves tésztával, Pozsonyi kocka
		Energia: 791.56 Kcal / 3,308.72 KJ	Energia: 827.62 Kcal / 3,459.45 KJ	Energia: 952.64 Kcal / 3,982.04 KJ	Energia: 1,188.30 Kcal / 4,967.09 KJ	Energia: 685.12 Kcal / 2,863.80 KJ	Energia: 708.96 Kcal / 2,963.45 KJ	Energia: 890.24 Kcal / 3,721.20 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
		38.82 g 30.87 g 6.91 g	37.80 g 39.02 g 9.55 g	36.28 g 28.36 g 5.64 g	23.37 g 72.85 g 29.14 g	34.19 g 15.16 g 3.21 g	33.54 g 16.37 g 4.62 g	27.24 g 23.24 g 5.35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
88.35 g 8.45 g 3.68 g	79.09 g 3.97 g 1.37 g	136.26 g 62.10 g 0.55 g	108.03 g 28.22 g 2.82 g	101.64 g 10.56 g 3.88 g	103.48 g 4.53 g 10.53 g	141.64 g 52.14 g 6.82 g		
1,7,9	1,4,9	1,3,7,(12)	7,10,(12)	1	1,7,9	1,3,7,9,(5),(8),(12)		



Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
(00121) Szociális diab. epe	Ebéd	Tavaszi zöldborsó püréleves, Joghurtos sertéstokány, Főtt tészta diab.	Tarhonyaleves, Petrezselymes burgonya, Flamand tengeri halfilé	Tárkonyos csirkeraguleves epekím., Gránátos tészta diabetikus, epekím., Céklasaláta	Körtekrémleves epekím., Natúr sertéskaraj, Zöldséges rizs	Hamis gulyásleves epekím., Zöldséges-húsos spagetti epek.	Tojásos galuska, Sárgarépakrémlev es epekím., Céklasaláta	Marhahúsleves tésztával epekím., Sajtos-joghurtos tészta diabetikus	
		Energia: 766.81 Kcal / 3,205.27 Kj	Energia: 779.74 Kcal / 3,259.31 Kj	Energia: 666.89 Kcal / 2,787.60 Kj	Energia: 582.45 Kcal / 2,434.64 Kj	Energia: 582.71 Kcal / 2,435.73 Kj	Energia: 890.17 Kcal / 3,720.91 Kj	Energia: 873.33 Kcal / 3,650.52 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
		40.00 g 28.16 g 5.40 g	40.51 g 33.30 g 5.79 g	23.06 g 14.52 g 2.00 g	28.23 g 17.91 g 4.23 g	28.93 g 12.04 g 2.70 g	34.04 g 25.47 g 4.91 g	85.27 g 23.39 g 10.19 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
87.13 g 6.62 g 3.35 g	77.34 g 5.90 g 2.25 g	62.67 g 13.42 g 2.05 g	76.14 g 21.14 g 3.91 g	88.34 g 3.59 g 3.25 g	129.37 g 14.15 g 3.22 g	64.14 g 3.30 g 4.17 g			
	1,7,9	1,4,9	1,7,9	7	1,9	1,3	1,7,9,(6)		



Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00122) Szociális diabetikus	Ebéd	Tavaszi zöldborsóleves, Csikós tokány, Főtt tészta diab.	Tarhonyaleves diab., Flamand tengeri halfilé, Petrezselymes burgonya diab.	Tárkonyos csirkeraguleves diab., Gránátos tészta diab., Céklasaláta	Tejszínes körtekrémleves diab., Mustáros sertésszelet, Zöldséges rizs diab.	Hamis gulyásleves diab., Bolognai penne diab.	Gombapaprikás CH, Galuska köret, Burgonyakrémléves	Marhahúsleves tésztával Diab, Pozsonyi kocka diab
		Energia: 799.95 Kcal / 3,343.79 KJ	Energia: 713.88 Kcal / 2,984.02 KJ	Energia: 660.52 Kcal / 2,760.97 KJ	Energia: 975.75 Kcal / 4,078.64 KJ	Energia: 620.67 Kcal / 2,594.40 KJ	Energia: 625.69 Kcal / 2,615.38 KJ	Energia: 716.94 Kcal / 2,996.81 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
		38.82 g 31.80 g 7.02 g	38.63 g 33.13 g 5.77 g	23.72 g 16.47 g 2.98 g	34.39 g 66.05 g 26.85 g	54.34 g 16.79 g 4.19 g	30.21 g 16.14 g 4.62 g	25.86 g 23.23 g 5.34 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
88.35 g 8.45 g 3.68 g	63.42 g 5.42 g 2.24 g	61.09 g 13.75 g 2.06 g	59.35 g 13.04 g 2.66 g	54.22 g 9.25 g 3.79 g	87.19 g 4.53 g 8.79 g	99.77 g 3.94 g 6.86 g		
	1,7,9	1,4,9	1,7,9	7,10,(12)	1	1,7,9	1,3,7,9,15,(5),(8)	





Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap				
(00123) Szociális laktómentes	Ebéd	Csikós tokány LM, Tavaszi zöldborsóleves, Főtt tészta	Tarhonyaleves, Petrezselymes burgonya, Flamand tengeri halfilé	Tárkonyos csirkeraguleves LM, Gránátos kocka , Céklasaláta	Körtekrémleves LM, Mustáros sült tarja, Zöldséges rizs	Hamis gulyásleves, Bolognai spagetti	Zöldségkrémleves LM, Gombapaprikás LM, Galuska köret	Marhahúsleves tésztával, Pozsonyi kocka				
		Energia: 779.58 Kcal / 3,258.64 KJ	Energia: 869.57 Kcal / 3,634.80 KJ	Energia: 752.02 Kcal / 3,143.44 KJ	Energia: 943.10 Kcal / 3,942.16 KJ	Energia: 685.12 Kcal / 2,863.80 KJ	Energia: 627.05 Kcal / 2,621.07 KJ	Energia: 890.24 Kcal / 3,721.20 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				
		40.24 g 29.39 g 5.86 g	42.46 g 35.63 g 6.06 g	36.04 g 19.65 g 3.87 g	22.58 g 49.65 g 16.15 g	34.19 g 15.16 g 3.21 g	32.57 g 16.27 g 4.63 g	27.24 g 23.24 g 5.35 g				
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só				
87.28 g 7.16 g 3.67 g	92.23 g 6.48 g 2.33 g	106.11 g 14.90 g 2.07 g	99.88 g 20.73 g 2.82 g	101.64 g 10.56 g 3.88 g	84.65 g 4.17 g 9.97 g	141.64 g 52.14 g 6.82 g						
1,9		1,4,9		1	7,10,(12)		1	1,9		1,3,7,9,(5),(8),(12)		





Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(00124) Szociális epe és bélrendszer kímél	Ebéd	Tavaszi zöldborsó püréleves, Joghurtos sertéstokány, Főtt tészta	Tarhonyaleves epekím., Petrezselymes burgonya, Flamand tengeri halfilé	Tárkonyos csirkeraguleves epekím., Gránátos kocka epekím., Céklasaláta	Körtekrémleves epekím., Zöldséges rizs epek., Natúr sertéskaraj	Hamis gulyásleves epekím., Zöldséges-húsos spagetti epek.	Sárgarépakrémleves epekím., Tojásos galuska, Céklasaláta	Marhahúsleves tésztával epekím., Sajtós-joghurtos tészta														
		Energia: 758.42 Kcal / 3,170.20 KJ	Energia: 752.41 Kcal / 3,145.07 KJ	Energia: 695.61 Kcal / 2,907.65 KJ	Energia: 601.10 Kcal / 2,512.60 KJ	Energia: 582.71 Kcal / 2,435.73 KJ	Energia: 890.17 Kcal / 3,720.91 KJ	Energia: 1,174.24 Kcal / 4,908.32 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
		40.00 g	27.23 g	5.29 g	40.32 g	28.25 g	3.29 g	34.06 g	15.80 g	2.09 g	28.24 g	18.48 g	4.31 g	28.93 g	12.04 g	2.70 g	34.04 g	25.47 g	4.91 g	54.07 g	21.21 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
87.13 g	6.62 g	3.35 g	83.53 g	5.70 g	1.99 g	102.79 g	14.62 g	2.13 g	79.55 g	22.23 g	4.32 g	88.34 g	3.59 g	3.25 g	129.37 g	14.15 g	3.22 g	189.70 g	5.94 g	6.38 g		
1,7,9			1,4			1,7,9			7			1,9			1,3			1,7,9,(6)				



Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00125) Szociális vegetáriánus	Ebéd	Tavaszi zöldborsóleves, Mákos tészta	Tarhonyaleves, Petrezselymes burgonya, Rántott sajt	Tárkonyos zöldségleves, Gránátos kocka, Céklasaláta	Körtekrémleves epekím., Zöldséges rizs, Rántott zöldségek	Paradicsomos, zöldséges tészta, Hamis gulyásleves		
		Energia: 634.74 Kcal / 2,653.21 KJ	Energia: 1,151.67 Kcal / 4,813.98 KJ	Energia: 716.12 Kcal / 2,993.38 KJ	Energia: 653.02 Kcal / 2,729.62 KJ	Energia: 484.13 Kcal / 2,023.66 KJ	Energia: Kcal / 0.00 KJ	Energia: Kcal / 0.00 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
		20.23 g 17.73 g 3.09 g	44.11 g 56.90 g 20.82 g	15.21 g 28.73 g 3.20 g	10.94 g 21.72 g 2.75 g	15.28 g 6.54 g 0.68 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
97.51 g 15.11 g 2.01 g	113.14 g 5.25 g 3.89 g	97.50 g 14.51 g 3.07 g	102.34 g 21.17 g 1.04 g	89.97 g 7.90 g 3.35 g	g g g	g g g		
	1,9,(5),(8)	1,3,7,9	1,9	1,3,7	1,9	1,7,9	1,3,7,9,(5),(8),(12)	

