



Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
(00120) Szociális normál	Ebéd	Zöldségkrémleves (9), Cigánypecsenye (1), Vegyes vágott savanyúság, Főtt burgonya	Karalábéleves(1), Sólet főtt tojással (3,1)	Húsgombóc leves (9), Juhtúrós sztrapacska(7)	Olasz zöldségleves(1), Édes-savanyú csirkecsíkok(6), Párolt rizs	Brokkolikrémleves (1,7), Burgonyafőzelék (1,7), Házi fasírt (3,1)	Erdei gyümölcsleves(7), Parajos sertéshúsos lasagne(1,7)	Zellerkrémleves (3,9,1,7), Cordon Blue(3,1,7), Rizibizi	
		Energia: 1,082.85 Kcal / 4,526.31 Kj	Energia: 672.67 Kcal / 2,811.76 Kj	Energia: 918.35 Kcal / 3,838.70 Kj	Energia: 700.05 Kcal / 2,926.21 Kj	Energia: 700.53 Kcal / 2,928.22 Kj	Energia: 960.57 Kcal / 4,015.18 Kj	Energia: 1,343.42 Kcal / 5,615.50 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
		29.46 g 72.58 g 23.85 g	31.74 g 22.09 g 5.32 g	38.06 g 37.48 g 7.93 g	14.97 g 22.57 g 2.63 g	29.79 g 30.48 g 10.80 g	37.17 g 45.67 g 19.53 g	60.91 g 50.28 g 10.75 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		
75.34 g 4.24 g 6.02 g	86.09 g 4.20 g 3.70 g	103.28 g 4.26 g 2.38 g	107.63 g 15.74 g 2.59 g	75.18 g 4.54 g 4.32 g	98.79 g 17.00 g 2.49 g	160.21 g 5.21 g 5.62 g			



Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00121) Szociális diab. epe	Ebéd	Főtt burgonya, Sárgarépa saláta CM, Sertéssült epek., Zöldségrégleves epek.(9)	Natúr sertéskaraj, Párolt rizs, Rántott leves pir.zsemlekockával (1), Céklasaláta	Húsgombóc leves epekím.(9), Túrós tészta diab, epe(7)	Olasz zöldségleves epekím.(1), Párolt rizs, Zöldséges csirkecsíkok epek.	BrokkolikréMLEves CH-EPE(1), Burgonyafőzelék epekím.(1,7), Házi fasírt epekím.(3,1)	Parajos sertéshúsos lasagne epek.(1,7), Almaleves EPE, CM ÚJ(7)	ZellerkréMLEves epek.(9,7), Sonkás- sajtos sertésszelet diab-epe(7), Sárgarépás rizs
		Energia: 425.29 Kcal / 1,777.71 KJ	Energia: 666.36 Kcal / 2,785.38 KJ	Energia: 550.36 Kcal / 2,300.50 KJ	Energia: 539.32 Kcal / 2,254.36 KJ	Energia: 721.07 Kcal / 3,014.07 KJ	Energia: 817.35 Kcal / 3,416.52 KJ	Energia: 557.64 Kcal / 2,330.94 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
		29.18 g 10.76 g 3.20 g	29.75 g 27.52 g 5.12 g	16.99 g 16.84 g 1.80 g	32.92 g 14.92 g 1.84 g	31.02 g 27.38 g 8.94 g	36.41 g 34.37 g 13.27 g	36.95 g 26.55 g 6.52 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
51.28 g 5.54 g 2.56 g	73.85 g 11.44 g 5.35 g	40.35 g 2.69 g 6.08 g	66.97 g 1.38 g 2.39 g	85.87 g 2.98 g 5.27 g	89.04 g 4.01 g 3.19 g	41.18 g 2.64 g 1.43 g		





Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(00122) Szociális diabetikus	Ebéd	Zöldségkrémleves diab.(9), Cigánypecsenye (1), Vegyes vágott savanyúság, Főtt burgonya diab.	Karalábéleves(1), Sólet főtt tojással (3,1)	Húsgombóc leves (3,9,1), Túrós tészta diab.(7)	Olasz zöldségleves(1), Párolt rizs diab., Zöldséges csirkecsíkok	Burgonyafőzelék diab.(1,7), Brokkolikrémleves (1,7), Házi fasírt (3,1)	Erdei gyümölcsleves diab(15,7), Parajos sertéshúsos lasagne(1,7)	Zellerkrémleves (9,7), Sonkás-sajtos sertésszelet diab.(7), Sárgarépás rizs diab.														
		Energia: 1,023.77 Kcal / 4,279.36 KJ		Energia: 672.67 Kcal / 2,811.76 KJ		Energia: 622.74 Kcal / 2,603.05 KJ		Energia: 574.82 Kcal / 2,402.75 KJ		Energia: 700.53 Kcal / 2,928.22 KJ		Energia: 900.34 Kcal / 3,763.42 KJ		Energia: 691.92 Kcal / 2,892.23 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
		27.89 g	72.45 g	23.83 g	31.74 g	22.09 g	5.32 g	20.04 g	23.18 g	8.27 g	34.71 g	17.16 g	2.08 g	29.79 g	30.48 g	10.80 g	37.17 g	45.67 g	19.53 g	39.35 g	29.49 g	7.68 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
62.74 g	3.74 g	5.88 g	86.09 g	4.20 g	3.70 g	40.78 g	5.04 g	6.64 g	69.13 g	3.65 g	2.37 g	75.18 g	4.54 g	4.32 g	83.80 g	2.01 g	2.49 g	65.53 g	3.34 g	2.55 g		





Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00123) Szociális laktózmentes	Ebéd	Zöldségkrémleves LM(9), Cigánypecsenye (1), Vegyes vágott savanyúság, Főtt burgonya	Karalábéleves(1), Sólet főtt tojással (3,1)	Húsgombóc leves (3,9,1), Túrós sztrapacska LM(7)	Olasz zöldségleves(1), Édes-savanyú csirkecsíkok(6), Párolt rizs	Brokkolikrémleves LM(1), Burgonyafőzelék LM(1), Házi fasírt (3,1)		
		Energia: 1,043.20 Kcal / 4,360.58 Kj	Energia: 672.67 Kcal / 2,811.76 Kj	Energia: 776.17 Kcal / 3,244.39 Kj	Energia: 700.05 Kcal / 2,926.21 Kj	Energia: 741.43 Kcal / 3,099.18 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28.24 g 72.54 g 23.85 g	31.74 g 22.09 g 5.32 g	25.47 g 26.51 g 9.87 g	14.97 g 22.57 g 2.63 g	29.96 g 35.08 g 12.80 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
66.97 g 4.46 g 5.99 g	86.09 g 4.20 g 3.70 g	107.68 g 2.89 g 2.31 g	107.63 g 15.74 g 2.59 g	74.84 g 2.39 g 4.29 g	g g g	g g g		





Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
(00124) Szociális epe és bélrendszer kímél	Ebéd	Zöldségkrémleves epek.(9), Sertéssült epek., Főtt burgonya, Sárgarépa saláta	Rántott leves pir.zsemlekockával (1), Natúr sertéskaraj, Párolt rizs, Céklasaláta	Húsgombóc leves epekím.(9), Túrós tészta édesen(1,7)	Olasz zöldségleves epekím.(1), Párolt rizs, Zöldséges csirkecsíkok epek.	Brokkolikrémleves epekím.(1,7), Burgonyafőzelék epekím.(1,7), Házi fasírt epekím.(3,1)	Parajos sertéshúsos lasagne epek.(1,7), Almaleves EPE ÚJ (7)	Zellerkrémleves epek.(9,7), Sárgarépás rizs, Sonkás-sajtos sertésszelet(7)	
		Energia: 512.33 Kcal / 2,141.54 KJ	Energia: 768.18 Kcal / 3,210.99 KJ	Energia: 614.04 Kcal / 2,566.69 KJ	Energia: 641.14 Kcal / 2,679.97 KJ	Energia: 636.84 Kcal / 2,661.99 KJ	Energia: 933.35 Kcal / 3,901.40 KJ	Energia: 626.02 Kcal / 2,616.76 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
		31.00 g 10.91 g 3.22 g	31.77 g 29.22 g 5.32 g	28.24 g 18.19 g 1.89 g	34.94 g 16.62 g 2.04 g	29.43 g 25.60 g 8.17 g	36.41 g 34.37 g 13.27 g	38.37 g 27.52 g 6.63 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		
70.50 g 10.73 g 2.71 g	93.33 g 11.53 g 5.64 g	83.68 g 4.67 g 6.17 g	86.45 g 1.47 g 2.68 g	70.72 g 3.42 g 5.29 g	117.87 g 32.84 g 3.19 g	54.57 g 2.90 g 1.61 g			





Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(00125) Szociális vegetáriánus	Ebéd	Zöldségkrémleves (9), Francia rakott burgonya (1,7)	Sólet főtt tojással VEGA(3,1), Karalábéleves(1)	Túrós sztrapacska Vega(7), Húsgombóc leves (9)	Édes-savanyú ragu(6), Olasz zöldségleves(1), Párolt rizs, Falafel	Brokkolikrémleves (1,7), Burgonyafőzelék (1,7), Rántott hagymakarika																
		Energia: 492.39 Kcal / 2,058.19 KJ	Energia: 603.04 Kcal / 2,520.71 KJ	Energia: 823.23 Kcal / 3,441.10 KJ	Energia: 796.72 Kcal / 3,330.29 KJ	Energia: 475.50 Kcal / 1,987.59 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			
		17.55 g	12.86 g	4.98 g	30.84 g	14.79 g	2.56 g	38.18 g	26.65 g	6.69 g	16.14 g	28.80 g	3.34 g	16.07 g	13.37 g	3.80 g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	g	g	g	g	g	g
74.98 g	5.42 g	6.45 g	86.09 g	4.20 g	3.35 g	103.86 g	5.74 g	2.03 g	116.76 g	18.48 g	2.58 g	70.83 g	4.17 g	3.56 g								

