

Heti étlap 2025.05.12. - 2025.05.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00120) Szociális normál	Ebéd	Sütőtökrémleves [7], Bolognai spagetti [1]	Magyaros zellerleves[1,9], Mustáros sült tarja [10,(12)], Zöldséges rizs	Húsleves gazdagon[1], Rántott halrúd[1,4,(14)], Főtt burgonya, Tartármártás [3,7,10,(1,12)]	Magyaros burgonyaleves [1], Zöldbabfőzelék [1,7], Fasírt golyó [1,3,(7)]	Paradicsomleves [1,9], Bakonyi sertéstokány[7], Főtt tészta[1]	Magyaros Karfiolleves SZ [1,9], Mézes-mustáros csirkecsíkok[7,10,(12)], Petrezselymes rizs	Tejszínes cukkinikrémleves [1,7], Mátrai sertésszelet[1,3], Rizi-bizi
		Energia: 739.98 Kcal / 3,093.12 KJ	Energia: 962.27 Kcal / 4,022.29 KJ	Energia: 780.24 Kcal / 3,261.40 KJ	Energia: 722.51 Kcal / 3,020.09 KJ	Energia: 850.33 Kcal / 3,554.38 KJ	Energia: 835.23 Kcal / 3,491.26 KJ	Energia: 1,272.93 Kcal / 5,320.85 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
		32.49 g 25.88 g 6.83 g	24.63 g 55.04 g 16.80 g	42.24 g 24.12 g 5.86 g	29.74 g 35.91 g 10.36 g	34.50 g 33.01 g 7.72 g	37.60 g 34.02 g 7.39 g	56.67 g 57.86 g 12.29 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
93.55 g 11.79 g 4.03 g	90.51 g 2.01 g 4.12 g	95.78 g 12.42 g 2.60 g	68.48 g 9.87 g 1.42 g	102.73 g 24.66 g 4.49 g	93.62 g 10.08 g 5.15 g	142.66 g 4.18 g 4.42 g		
1,7	1,9,10,(12)	1,3,4,7,10,(12),(14)	1,3,7	1,7,9	1,7,9,10,(12)	1,3,7		



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
(00121) Szociális diab. epe	Ebéd	Zöldséges-húsos spagetti CH-EPE [1,9], Sütőtökrémleves epekím.[7]			Zellerleves epekímélő[1,9], Zöldséges rizs , Sertéssült epek.			Húsleves gazdagon epek.[1], Főtt burgonya, Flamand tengeri halfilé[4]			Burgonyaleves (epekím.)[1,7], Zöldbabpüréfőzelék[1,7], Csibeburger sütőben sütvé			Főtt tészta[1], Rántott leves pir.zsemlekockával [1], Sonkás sertéstokány epekímélő			Karfiolkrémleves CH-EPE[1], Petrezselymes rizs, Joghurtos csirkeragu[7]			Cukkinileves epekím.[1], Sárgarépás rizs, Natúr sertésszelet epekímélő		
		Energia: 309.52 Kcal / 1,293.79 Kj			Energia: 560.06 Kcal / 2,341.05 Kj			Energia: 693.88 Kcal / 2,900.42 Kj			Energia: 588.46 Kcal / 2,459.76 Kj			Energia: 639.73 Kcal / 2,674.07 Kj			Energia: 620.58 Kcal / 2,594.02 Kj			Energia: 454.68 Kcal / 1,900.56 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
		27.93 g	18.61 g	4.06 g	30.57 g	18.13 g	4.40 g	57.95 g	23.90 g	4.76 g	12.32 g	39.52 g	5.16 g	40.53 g	26.24 g	5.55 g	34.74 g	25.61 g	3.98 g	24.17 g	21.56 g	4.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78.50 g	5.09 g	3.36 g	67.51 g	1.54 g	2.34 g	59.87 g	5.27 g	3.29 g	50.00 g	7.32 g	0.87 g	59.58 g	0.78 g	2.36 g	61.96 g	2.32 g	2.77 g	40.37 g	1.96 g	3.53 g		
1,7,9			1,9			1,4			1,7			1			1,7			1				



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
(00122) Szociális diabetikus	Ebéd	Bolognai penne diab.[1], Sütőtökrémleves [7]			Zöldséges rizs diab., Magyaros zellerleves[1,9], Mustáros sült tarja [10,(12)]			Főtt burgonya diab., Húsleves gazdagon[1], Flamand tengeri halfilé[4]			Magyaros burgonyaleves diab.[1], Zöldbabfőzelék diab.[1,7], Fasírt golyó[1,3,(7)]			Paradicsomleves CM[1,9,15], Főtt tészta diab.[1], Bakonyi sertéstokány[7]			Magyaros Karfiolleves CH[1], Mustáros csirkecsíkok[10, (12)], Petrezselymes rizs diab.			Rizi-bizi diab., Tejszínes cukkinikrémleves [1,7], Mátrai sertésszelet[1,3]		
		Energia: 713.04 Kcal / 2,980.51 KJ			Energia: 814.71 Kcal / 3,405.49 KJ			Energia: 693.81 Kcal / 2,900.13 KJ			Energia: 693.40 Kcal / 2,898.41 KJ			Energia: 682.14 Kcal / 2,851.35 KJ			Energia: 634.52 Kcal / 2,652.29 KJ			Energia: 1,180.09 Kcal / 4,932.78 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
		53.64 g	27.59 g	7.82 g	21.72 g	54.41 g	16.71 g	57.92 g	23.90 g	4.76 g	28.74 g	36.76 g	10.45 g	30.15 g	34.30 g	7.90 g	34.62 g	26.92 g	3.88 g	53.95 g	57.70 g	12.27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.13 g	10.80 g	3.94 g	58.03 g	1.95 g	3.82 g	59.91 g	5.28 g	3.28 g	60.48 g	9.55 g	1.41 g	62.33 g	9.30 g	4.43 g	62.61 g	1.91 g	3.00 g	122.68 g	3.43 g	3.84 g		
1,7			1,9,10,(12)			1,4			1,3,7			1,7,9,15			1,10,(12)			1,3,7				



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
(00123) Szociális laktózmentes	Ebéd	Sütőtökrémleves LM(1), Bolognai spagetti [1]	Magyaros zellerleves[1,9], Mustáros sült tarja [10,(12)], Zöldséges rizs	Húsleves gazdagon[1], Főtt burgonya, Flamand tengeri halfilél[4]	Zöldbabfőzelék LM[1], Magyaros burgonyaleves [1], Fasírt golyó[1,3,(7)]	Bakonyi sertéstokány LM (1), Paradicsomleves [1,9], Főtt tészta[1]	Magyaros Karfiolleves Laktózmentes[1], Mézes-mustáros csirkecsíkok LM [10,(1,12), Petrezselymes rizs		
		Energia: 758.85 Kcal / 3,171.99 KJ	Energia: 962.27 Kcal / 4,022.29 KJ	Energia: 762.26 Kcal / 3,186.25 KJ	Energia: 747.05 Kcal / 3,122.67 KJ	Energia: 874.41 Kcal / 3,655.03 KJ	Energia: 817.11 Kcal / 3,415.52 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33.04 g 27.44 g 7.36 g	24.63 g 55.04 g 16.80 g	59.74 g 24.05 g 4.78 g	29.84 g 38.67 g 11.56 g	34.58 g 35.76 g 8.92 g	37.59 g 32.02 g 6.05 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
94.19 g 11.79 g 4.04 g	90.51 g 2.01 g 4.12 g	74.51 g 5.86 g 3.43 g	68.28 g 8.58 g 1.41 g	102.44 g 23.11 g 4.47 g	93.59 g 10.08 g 3.17 g				
1	1,9,10,(12)	1,4	1,3,(7)	1,9	1,10,(12)	1,3,7			



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
(00124) Szociális epe és bélrendszer kímél	Ebéd	Sütőtökrémleves epekím.[7], Zöldséges-húsos spagetti epek.[1,9]			Zellerleves epekímélő[1,9], Zöldséges rizs epek., Sertéssült epek.			Húsleves gazdagon epek.[1], Rántott halrúd[1,4,(14)], Főtt burgonya, Tartármártás [3,7,10,(1,12)]			Burgonyaleves (epekím.)[1,7], Zöldbabpüréfőzelék[1,7], Csibeburger sütőben sütv			Főtt tészta[1], Sonkás sertéstokány epekímélő, Rántott leves pir.zsemlekockával [1]			Karfiolkrémleves EPE[1], Joghurtos csirkeragu[7], Petrezselymes rizs			Sárgarépás rizs, Natúr sertésszelet epekímélő, Cukkinileves epekim.[1]		
		Energia: 591.67 Kcal / 2,473.18 KJ			Energia: 578.71 Kcal / 2,419.01 KJ			Energia: 780.31 Kcal / 3,261.70 KJ			Energia: 588.46 Kcal / 2,459.76 KJ			Energia: 743.09 Kcal / 3,106.12 KJ			Energia: 724.62 Kcal / 3,028.91 KJ			Energia: 527.26 Kcal / 2,203.95 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
		27.75 g	18.61 g	4.06 g	30.58 g	18.70 g	4.48 g	42.27 g	24.12 g	5.86 g	12.32 g	39.52 g	5.16 g	43.63 g	28.24 g	5.76 g	36.77 g	27.30 g	4.17 g	25.59 g	22.99 g	4.37 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
77.79 g	5.80 g	3.36 g	70.92 g	2.63 g	2.75 g	95.74 g	12.41 g	2.61 g	50.00 g	7.32 g	0.87 g	77.70 g	1.05 g	2.41 g	82.03 g	2.54 g	2.89 g	53.76 g	2.22 g	3.71 g		
1,7,9			1,9			1,3,4,7,10,(12),(14)			1,7			1			1,7			1				



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
(00125) Szociális vegetáriánus	Ebéd	Paradicsomos, zöldséges tészta [1,9], Sütőtökrémleves [7]			Magyaros zellerleves[1,9], Zöldséges rizs , Rántott zöldségek [1,3]			Főtt burgonya, Tartármártás [3,7,10,(1,12)], Zöldségleves diab. [9], Rántott cukkini V[1,3,(7)]			Magyaros burgonyaleves [1], Zöldbabfőzelék [1,7], Parajburger [1,3,7,9]			Paradicsomleves [1,9], Főtt tészta[1], Gombapaprikás[1]			Magyaros Karfiolleves SZ [1,9], Petrezselymes rizs, Zöldséges rétes					
		Energia: 538.99 Kcal / 2,252.98 KJ			Energia: 680.80 Kcal / 2,845.74 KJ			Energia: 1,001.81 Kcal / 4,187.57 KJ			Energia: 894.51 Kcal / 3,739.05 KJ			Energia: 780.56 Kcal / 3,262.74 KJ			Energia: 627.59 Kcal / 2,623.33 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
		13.58 g	17.26 g	4.30 g	13.23 g	27.49 g	3.55 g	24.40 g	43.11 g	6.51 g	32.25 g	44.28 g	12.67 g	31.86 g	21.55 g	4.82 g	17.10 g	26.39 g	3.56 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
81.88 g	9.13 g	3.50 g	93.87 g	1.61 g	2.38 g	126.88 g	17.73 g	3.27 g	89.73 g	11.21 g	1.85 g	113.79 g	23.97 g	4.19 g	84.02 g	4.98 g	4.58 g	g	g	g		
1,7,9			1,3,9			1,3,7,9,10,(12)			1,3,7,9			1,9			1,9			1,3,7				

