



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.28.

|                                |      | hétfő                                                |         |          | kedd                                                         |         |          | szerda                                         |                             |          | csütörtök                                                                                        |         |          | péntek                                                              |         |          | szombat                                   |         |          | vasárnap                                                            |         |          |
|--------------------------------|------|------------------------------------------------------|---------|----------|--------------------------------------------------------------|---------|----------|------------------------------------------------|-----------------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|---------------------------------------------------------------------|---------|----------|-------------------------------------------|---------|----------|---------------------------------------------------------------------|---------|----------|
| (00120)<br>Szociális<br>normál | Ebéd | Karalábéleves,<br>Vadas sertésszelet,<br>Főtt tészta |         |          | Kertészleves,<br>Paradicsomos<br>káposzta, Sült<br>debreceni |         |          | Tejfölös<br>sertésraguleves,<br>Lekváros bukta |                             |          | Vegyes<br>gyümölcsleves,<br>Reszelt<br>csirkemáj*, Főtt<br>burgonya, Vegyes<br>vágott savanyúság |         |          | Tárkonyos<br>zöldségleves ,<br>Bácskai rizseshús ,<br>Csemegeuborka |         |          | Tarhonyaleves,<br>Sonkás rakott<br>tészta |         |          | Paradicsomleves ,<br>Cukkinis,<br>padlizsános<br>csirkeragu, Bulgur |         |          |
|                                |      | Energia: 700.37 Kcal / 2,927.55 KJ                   |         |          | Energia: 690.41 Kcal / 2,885.91 KJ                           |         |          | Energia: 573.85 Kcal / 2,398.69 KJ             |                             |          | Energia: 642.09 Kcal / 2,683.94 KJ                                                               |         |          | Energia: 835.33 Kcal / 3,491.68 KJ                                  |         |          | Energia: 716.08 Kcal / 2,993.21 KJ        |         |          | Energia: 745.68 Kcal / 3,116.94 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 |
|                                |      | 32.59 g                                              | 24.49 g | 5.34 g   | 24.74 g                                                      | 42.39 g | 11.04 g  | 25.44 g                                        | 20.04 g                     | 4.47 g   | 30.59 g                                                                                          | 13.62 g | 3.74 g   | 30.69 g                                                             | 44.88 g | 8.04 g   | 32.85 g                                   | 23.31 g | 7.94 g   | 38.23 g                                                             | 19.03 g | 2.92 g   |
|                                |      | Szénhidrát                                           | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                                   | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                     | Cukor                       | Só       | Szénhidrát                                                                                       | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                                          | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                                          | Cukor   | Só       |
|                                |      | 86.63 g                                              | 2.00 g  | 1.90 g   | 50.87 g                                                      | 7.99 g  | 3.83 g   | 70.01 g                                        | 0.00 g                      | 0.43 g   | 100.19 g                                                                                         | 22.48 g | 2.68 g   | 75.96 g                                                             | 0.00 g  | 5.64 g   | 92.71 g                                   | 0.00 g  | 1.78 g   | 109.23 g                                                            | 14.99 g | 4.10 g   |
| 1,7,10,(12)                    |      |                                                      | 1,9     |          |                                                              | 1,7,9   |          |                                                | 7,(1),(6),(8),(10),<br>(12) |          |                                                                                                  | 9       |          |                                                                     | 1,7     |          |                                           | 1,9     |          |                                                                     |         |          |
|                                |      |                                                      |         |          |                                                              |         |          |                                                |                             |          |                                                                                                  |         |          |                                                                     |         |          |                                           |         |          |                                                                     |         |          |





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.28.

|                                    |      | hétfő                                                            | kedd                                                             | szerda                                                        | csütörtök                                                                                                    | péntek                                                              | szombat                                               | vasárnap                                                                       |
|------------------------------------|------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| (00122)<br>Szociális<br>diabetikus | Ebéd | Karalábéleves,<br>Vadas sertésszelet<br>CM, Főtt tészta<br>diab. | Kertészleves ,<br>Paradicsomos<br>káposzta CM, Sült<br>debreceni | Tejfölös<br>sertésraguleves,<br>Sajtos-parajos<br>penne diab. | Vegyes<br>gyümölcsleves CM,<br>Reszelt<br>csirkemáj*, Főtt<br>burgonya diab.,<br>Vegyes vágott<br>savanyúság | Tárkonyos<br>zöldségleves ,<br>Bácskai rizseshús ,<br>Csemegeuborka | Tarhonyaleves<br>diab., Sonkás<br>rakott tészta diab. | Paradicsomleves<br>CM, Cukkinis,<br>padlizsános<br>csirkeragu, Bulgur<br>diab. |
|                                    |      | Energia: 570.28 Kcal / 2,383.77<br>Kj                            | Energia: 658.35 Kcal / 2,751.90<br>Kj                            | Energia: 739.20 Kcal / 3,089.86<br>Kj                         | Energia: 482.88 Kcal / 2,018.44<br>Kj                                                                        | Energia: 710.07 Kcal / 2,968.09<br>Kj                               | Energia: 649.72 Kcal / 2,715.83<br>Kj                 | Energia: 550.25 Kcal / 2,300.05<br>Kj                                          |
|                                    |      | FehérjeZsírT.Zsírsv                                              | FehérjeZsírT.Zsírsv                                              | FehérjeZsírT.Zsírsv                                           | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                          | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                 | FehérjeZsírT.Zsírsv                                   | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                            |
|                                    |      | 28.76 g22.62 g5.15 g                                             | 24.55 g42.34 g11.03 g                                            | 56.48 g35.73 g14.68 g                                         | 28.73 g13.48 g3.72 g                                                                                         | 24.88 g39.67 g6.86 g                                                | 50.40 g24.71 g8.81 g                                  | 33.05 g19.56 g2.96 g                                                           |
|                                    |      | SzénhidrátCukorSó                                                | SzénhidrátCukorSó                                                | SzénhidrátCukorSó                                             | SzénhidrátCukorSó                                                                                            | SzénhidrátCukorSó                                                   | SzénhidrátCukorSó                                     | SzénhidrátCukorSó                                                              |
|                                    |      | 62.29 g0.00 g1.84 g                                              | 43.19 g0.00 g3.84 g                                              | 40.01 g0.00 g2.67 g                                           | 63.03 g0.00 g2.52 g                                                                                          | 62.33 g0.00 g5.26 g                                                 | 48.75 g0.00 g1.69 g                                   | 62.67 g0.00 g3.72 g                                                            |
|                                    |      | 1,7,10,15,(12)                                                   | 1,9,15                                                           | 1,7,9                                                         | 7,15,(1),(6),(8),<br>(10),(12)                                                                               | 9                                                                   | 1,7                                                   | 1,9,15                                                                         |





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.28.

|                                      |      | hétfő                                                   | kedd                                                         | szerda                                                        | csütörtök                                                                                           | péntek                                                              | szombat                 | vasárnap                |
|--------------------------------------|------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------|
| (00123)<br>Szociális<br>laktózmentes | Ebéd | Karalábéleves,<br>Vadas sertésszelet<br>LM, Főtt tészta | Kertészleves,<br>Paradicsomos<br>káposzta, Sült<br>debreceni | Tejfölös<br>sertésraguleves<br>LM, Sajtos-parajos<br>penne LM | Vegyes<br>gyümölcsleves LM,<br>Reszelt<br>csirkemáj*, Főtt<br>burgonya, Vegyes<br>vágott savanyúság | Tárkonyos<br>zöldségleves ,<br>Bácskai rizseshús ,<br>Csemegeuborka |                         |                         |
|                                      |      | Energia: 708.70 Kcal / 2,962.37 KJ                      | Energia: 690.41 Kcal / 2,885.91 KJ                           | Energia: 657.84 Kcal / 2,749.77 KJ                            | Energia: 657.30 Kcal / 2,747.51 KJ                                                                  | Energia: 835.33 Kcal / 3,491.68 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     |
|                                      |      | 32.66 g26.33 g6.14 g                                    | 24.74 g42.39 g11.04 g                                        | 38.51 g32.14 g11.79 g                                         | 29.17 g17.19 g5.34 g                                                                                | 30.69 g44.88 g8.04 g                                                | g g g                   | g g g                   |
|                                      |      | SzénhidrátCukorSó                                       | SzénhidrátCukorSó                                            | SzénhidrátCukorSó                                             | SzénhidrátCukorSó                                                                                   | SzénhidrátCukorSó                                                   | SzénhidrátCukorSó       | SzénhidrátCukorSó       |
|                                      |      | 84.50 g0.00 g1.89 g                                     | 50.87 g7.99 g3.83 g                                          | 74.85 g0.00 g2.30 g                                           | 93.03 g17.48 g2.62 g                                                                                | 75.96 g0.00 g5.64 g                                                 | g g g                   | g g g                   |
|                                      |      | 1,10,15,(12)                                            | 1,9                                                          | 1,7,9                                                         | (1),(6),(7),(8),(10),(12)                                                                           | 9                                                                   | 1,7                     | 1,9                     |





| Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.28.             |      |                                                                  |         |        |                                                                |         |         |                                           |         |        |                                                                      |         |        |                                                                  |         |        |                                                       |         |        |                                                                                     |         |        |
|--------------------------------------------------|------|------------------------------------------------------------------|---------|--------|----------------------------------------------------------------|---------|---------|-------------------------------------------|---------|--------|----------------------------------------------------------------------|---------|--------|------------------------------------------------------------------|---------|--------|-------------------------------------------------------|---------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|
|                                                  |      | hétfő                                                            |         |        | kedd                                                           |         |         | szerda                                    |         |        | csütörtök                                                            |         |        | péntek                                                           |         |        | szombat                                               |         |        | vasárnap                                                                            |         |        |
| (00124)<br>Szociális epe és<br>bélrendszer kímél | Ebéd | Zellerkrémleves epek., Vadas sertésszelet epekímélő, Főtt tészta |         |        | Kertészlevespüré epekím., Sárgarépa főzelék epek., Főtt virsli |         |         | Joghurtos sertésraguleves, Lekváros bukta |         |        | Körteleves epekímélő, Pirított csirkemáj, Főtt burgonya, Céklasaláta |         |        | Tárkonyos zöldségleves epekímélő, Rizseshús epekím., Céklasaláta |         |        | Tarhonyaleves epekím., Sonkás rakott tészta epekímélő |         |        | Rántott leves pir.zsemlekockával , Cukkinis, padlizsános csirkeragu epekím., Bulgur |         |        |
|                                                  |      | Energia: 666.11 Kcal / 2,784.34 KJ                               |         |        | Energia: 629.17 Kcal / 2,629.93 KJ                             |         |         | Energia: 551.91 Kcal / 2,306.98 KJ        |         |        | Energia: 681.63 Kcal / 2,849.21 KJ                                   |         |        | Energia: 821.57 Kcal / 3,434.16 KJ                               |         |        | Energia: 682.48 Kcal / 2,852.77 KJ                    |         |        | Energia: 673.67 Kcal / 2,815.94 KJ                                                  |         |        |
|                                                  |      | Fehérje                                                          | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                                        | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje                                   | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                                              | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                                          | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                               | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                                                             | Zsír    | T.Zsír |
|                                                  |      | 31.63 g                                                          | 23.50 g | 4.90 g | 26.05 g                                                        | 44.91 g | 13.43 g | 26.12 g                                   | 17.26 g | 2.93 g | 39.40 g                                                              | 11.99 g | 3.09 g | 29.80 g                                                          | 41.10 g | 6.66 g | 31.72 g                                               | 23.19 g | 7.94 g | 35.62 g                                                                             | 23.25 g | 3.42 g |
|                                                  |      | Szénhidrát                                                       | Cukor   | Só     | Szénhidrát                                                     | Cukor   | Só      | Szénhidrát                                | Cukor   | Só     | Szénhidrát                                                           | Cukor   | Só     | Szénhidrát                                                       | Cukor   | Só     | Szénhidrát                                            | Cukor   | Só     | Szénhidrát                                                                          | Cukor   | Só     |
|                                                  |      | 80.73 g                                                          | 2.00 g  | 2.02 g | 29.39 g                                                        | 0.00 g  | 3.43 g  | 70.54 g                                   | 0.00 g  | 0.44 g | 102.12 g                                                             | 20.48 g | 3.82 g | 81.64 g                                                          | 7.99 g  | 3.57 g | 85.85 g                                               | 0.00 g  | 1.75 g | 84.46 g                                                                             | 0.00 g  | 2.65 g |
| 1,7,9                                            |      |                                                                  | 1,7,9   |        |                                                                | 1,7,9   |         |                                           | 7       |        |                                                                      | 9       |        |                                                                  | 1,7     |        |                                                       | 1       |        |                                                                                     |         |        |





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.28.

|                                      |      | hétfő                                                  |         |          | kedd                                               |         |          | szerda                                               |         |          | csütörtök                                                                               |         |          | péntek                                           |         |          | szombat                 |       |          | vasárnap                |       |          |
|--------------------------------------|------|--------------------------------------------------------|---------|----------|----------------------------------------------------|---------|----------|------------------------------------------------------|---------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|--------------------------------------------------|---------|----------|-------------------------|-------|----------|-------------------------|-------|----------|
| (00125)<br>Szociális<br>vegetáriánus | Ebéd | Karalábéleves,<br>Vadas<br>zöldségragu, Főtt<br>tészta |         |          | Kertészleves,<br>Paradicsomos<br>káposzta, Falafel |         |          | Tejfölös<br>zöldségleves,<br>Sajtos-parajos<br>penne |         |          | Vegyes<br>gyümölcsleves,<br>Rántott sajt, Főtt<br>burgonya, Vegyes<br>vágott savanyúság |         |          | Tárkonyos<br>zöldségleves ,<br>Zöldséges rizottó |         |          |                         |       |          |                         |       |          |
|                                      |      | Energia: 654.57 Kcal / 2,736.10 KJ                     |         |          | Energia: 471.53 Kcal / 1,971.00 KJ                 |         |          | Energia: 651.66 Kcal / 2,723.94 KJ                   |         |          | Energia: 1,023.81 Kcal / 4,279.53 KJ                                                    |         |          | Energia: 583.32 Kcal / 2,438.28 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 |
|                                      |      | 17.94 g                                                | 22.11 g | 3.51 g   | 12.61 g                                            | 21.69 g | 2.51 g   | 22.98 g                                              | 28.54 g | 11.78 g  | 41.12 g                                                                                 | 39.25 g | 17.97 g  | 14.79 g                                          | 30.34 g | 6.39 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       |
|                                      |      | 95.00 g                                                | 0.00 g  | 4.67 g   | 55.47 g                                            | 7.99 g  | 1.22 g   | 74.77 g                                              | 0.00 g  | 2.60 g   | 127.00 g                                                                                | 22.48 g | 3.96 g   | 61.74 g                                          | 0.00 g  | 3.40 g   | g                       | g     | g        | g                       | g     | g        |
|                                      |      | 1,7,9,10,(12)                                          |         |          | 1,9                                                |         |          | 1,7,9                                                |         |          | 1,3,7,(6),(8),(12)                                                                      |         |          | 7,9                                              |         |          | 1,7                     |       |          | 1,9                     |       |          |

