

Heti étlap 2024.09.09. - 2024.09.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00120) Szociális normál	Ebéd	Magyaros zöldbableves ÚJ, Tejszínes-zöldfűsz. csirkecsíkok, Zöldséges rizs	Csontleves tésztával, Fokhagymás sertésárja, Petrezselymes burgonya, Vitamin saláta	Babgulyás, Sajtostejfölös tészta	Málgombóc leves, Burgonyafőzelék, Csirke nuggets	Vegyes gyümölcsleves, Rakott karfiol	Zöldségleves, Mézes, chilis csirkecomb, Bulgur	Gulyásleves, Aranygaluska vanília öntettel
		Energia: 644.87 Kcal / 2,695.56 Kj	Energia: 956.27 Kcal / 3,997.21 Kj	Energia: 912.74 Kcal / 3,815.25 Kj	Energia: 986.36 Kcal / 4,122.98 Kj	Energia: 835.80 Kcal / 3,493.64 Kj	Energia: 769.19 Kcal / 3,215.21 Kj	Energia: 1,137.55 Kcal / 4,754.96 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		36.05 g 18.97 g 3.84 g	24.74 g 59.54 g 17.96 g	51.73 g 31.67 g 11.34 g	29.46 g 55.45 g 5.11 g	30.13 g 33.92 g 11.15 g	51.29 g 28.91 g 4.63 g	41.43 g 52.22 g 14.36 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
89.90 g 0.00 g 6.30 g	77.87 g 2.50 g 3.23 g	103.93 g 0.00 g 2.88 g	88.64 g 1.40 g 4.85 g	104.10 g 22.48 g 1.87 g	79.58 g 7.29 g 3.95 g	123.99 g 24.98 g 3.44 g		
	1,7,9	1,9	1,7,9	1,7,9	7,(1),(6),(8),(12)	1,9	1,3,7,8,9,(5)	





Heti étlap 2024.09.09. - 2024.09.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(00121) Szociális diab. epe	Ebéd	Zöldbabbpüréleves CH-EPE ÚJ, Joghurtos- zöldfűszeres csirkecsíkok, Zöldséges rizs	Csontleves tésztával, Petrezselymes burgonya, Sertéssült epek., Sárgarépás jégsaláta	Sajtos-tejfölös tészta diab. , Sertésraguleves epekím.	Májgombóc leves epekímélő, Burgonyafőzelék epekím., Csirke nuggets	Barackkrémleves diab, epe, Rakott zöldség epekím.	Bulgur , Sült csirkecomb bőr nélkül CH-EPE ÚJ, Zöldségleves epek.	Gulyásleves (epekím.), Darásmetélt lekvárral CM														
		Energia: 473.14 Kcal / 1,977.73 KJ	Energia: 505.39 Kcal / 2,112.53 KJ	Energia: 649.15 Kcal / 2,713.45 KJ	Energia: 983.66 Kcal / 4,111.70 KJ	Energia: 415.14 Kcal / 1,735.29 KJ	Energia: 361.14 Kcal / 1,509.57 KJ	Energia: 674.23 Kcal / 2,818.28 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
		33.36 g	8.30 g	1.26 g	30.57 g	16.47 g	3.78 g	25.29 g	27.95 g	10.93 g	30.39 g	53.64 g	4.11 g	24.51 g	12.71 g	3.22 g	47.56 g	24.74 g	4.19 g	16.47 g	8.98 g	2.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
65.82 g	0.00 g	6.01 g	57.16 g	0.00 g	0.81 g	31.36 g	0.00 g	3.30 g	91.41 g	1.40 g	5.84 g	49.40 g	0.76 g	2.66 g	51.04 g	0.00 g	4.73 g	67.96 g	0.00 g	3.47 g		
1,7,9			1,9			7,9			1,7,9			7			1,9,(3),(6),(7),(10), (11)			1,9				





Heti étlap 2024.09.09. - 2024.09.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(00122) Szociális diabetikus	Ebéd	Magyaros zöldbableves CH ÚJ, Zöldséges rizs diab., Tejszínes-zöldfűsz. csirkecsíkok	Csontleves, Petrezselymes burgonya diab., Vitamin saláta, Fokhagymás sertésstarja	Sajtos-tejfölös tészta diab., Sertésraguleves	Burgonyafőzelék diab., Márgombóc leves, Csirke nuggets	Vegyes gyümölcsleves CM, Rakott karfiol	Zöldségleves diab., Chilis csirkecomb, Bulgur diab.	Gulyásleves diab., Darásmetélt lekvárral CM														
		Energia: 497.31 Kcal / 2,078.76 KJ	Energia: 811.45 Kcal / 3,391.86 KJ	Energia: 692.21 Kcal / 2,893.44 KJ	Energia: 986.36 Kcal / 4,122.98 KJ	Energia: 746.92 Kcal / 3,122.13 KJ	Energia: 634.25 Kcal / 2,651.17 KJ	Energia: 737.76 Kcal / 3,083.84 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
		33.14 g	18.34 g	3.75 g	21.27 g	57.03 g	17.67 g	25.32 g	32.60 g	11.45 g	29.46 g	55.45 g	5.11 g	30.14 g	33.93 g	11.15 g	49.57 g	24.58 g	4.11 g	16.25 g	19.05 g	4.29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.42 g	0.00 g	6.00 g	51.32 g	0.00 g	3.05 g	31.56 g	0.00 g	3.31 g	88.64 g	1.40 g	4.85 g	81.94 g	0.00 g	1.87 g	56.07 g	0.00 g	3.66 g	61.47 g	0.00 g	3.64 g		
1,7,9		9		7,9		1,7,9		7,15,(1),(6),(8),(12)		1,9		1,9										





Heti étlap 2024.09.09. - 2024.09.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap												
(00123) Szociális laktózmentes	Ebéd	Magyaros zöldbableves LM ÚJ, Tejszínes-zöldfűsz. csirkecsíkok LM, Zöldséges rizs	Csontleves tésztával, Fokhagymás sertésstarja, Petrezselymes burgonya, Vitamin saláta	Sajtos-tejfölös tészta LM, Babgulyás	Burgonyafőzelék LM, Májgombóc leves, Csirke nuggets	Vegyes gyümölcsleves LM, Rakott karfiol LM														
		Energia: 644.87 Kcal / 2,695.56 KJ	Energia: 956.27 Kcal / 3,997.21 KJ	Energia: 812.92 Kcal / 3,398.01 KJ	Energia: 1,002.72 Kcal / 4,191.37 KJ	Energia: 832.56 Kcal / 3,480.10 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	
		36.05 g	18.97 g	3.84 g	24.74 g	59.54 g	17.96 g	52.23 g	30.46 g	10.03 g	29.53 g	57.29 g	5.91 g	29.17 g	34.99 g	11.34 g				
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
89.90 g	0.00 g	6.30 g	77.87 g	2.50 g	3.23 g	103.48 g	0.00 g	2.42 g	88.50 g	1.40 g	4.84 g	97.40 g	17.48 g	1.84 g						
1,7,9			1,9			1,7,9			1,9			7,(1),(6),(8),(12)			1,9			1,3,7,8,9,(5)		





Heti étlap 2024.09.09. - 2024.09.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																																																																																						
(00124) Szociális epe és bélrendszer kímél	Ebéd	Zöldbabbpüréleves EPE ÚJ, Joghurtos- zöldfűszeres csirkecsíkok, Zöldséges rizs epek.	Csontleves tésztával (epekím.), Petrezselymes burgonya, Sertéssült epek., Sárgarépas jégsaláta	Joghurtos-sajtos tészta epekím., Sertésragu epekímélő	Májgombóc leves epekímélő, Burgonyafőzelék epekím., Csirke nuggets	Rakott zöldség epekím., Barackkrémleves epekím.	Zöldségleves epek., Bulgur , Sült csirkecomb (bőr nélk.)	Gulyásleves (epekím.), Darásmetélt lekvárral																																																																																						
		Energia: 491.79 Kcal / 2,055.68 KJ	Energia: 577.21 Kcal / 2,412.74 KJ	Energia: 628.71 Kcal / 2,628.01 KJ	Energia: 983.66 Kcal / 4,111.70 KJ	Energia: 439.26 Kcal / 1,836.11 KJ	Energia: 598.21 Kcal / 2,500.52 KJ	Energia: 741.51 Kcal / 3,099.51 KJ																																																																																						
		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>33.37 g</td><td>8.87 g</td><td>1.34 g</td> <td>31.83 g</td><td>18.73 g</td><td>4.04 g</td> <td>40.16 g</td><td>27.56 g</td><td>9.80 g</td> <td>30.39 g</td><td>53.64 g</td><td>4.11 g</td> <td>24.84 g</td><td>12.62 g</td><td>3.18 g</td> <td>37.73 g</td><td>21.29 g</td><td>3.41 g</td> <td>30.87 g</td><td>10.05 g</td><td>2.21 g</td> </tr> </table>	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	33.37 g	8.87 g	1.34 g	31.83 g	18.73 g	4.04 g	40.16 g	27.56 g	9.80 g	30.39 g	53.64 g	4.11 g	24.84 g	12.62 g	3.18 g	37.73 g	21.29 g	3.41 g	30.87 g	10.05 g	2.21 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>69.23 g</td><td>0.00 g</td><td>6.42 g</td> <td>68.45 g</td><td>0.00 g</td><td>0.86 g</td> <td>54.80 g</td><td>0.00 g</td><td>3.28 g</td> <td>91.41 g</td><td>1.40 g</td><td>5.84 g</td> <td>55.64 g</td><td>9.99 g</td><td>2.65 g</td> <td>67.98 g</td><td>0.00 g</td><td>3.38 g</td> <td>130.44 g</td><td>19.98 g</td><td>4.29 g</td> </tr> </table>	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	69.23 g	0.00 g	6.42 g	68.45 g	0.00 g	0.86 g	54.80 g	0.00 g	3.28 g	91.41 g	1.40 g	5.84 g	55.64 g	9.99 g	2.65 g	67.98 g	0.00 g	3.38 g	130.44 g	19.98 g	4.29 g	1,7,9	1,9	1,7	1,7,9	1,7	1,9	1,9,(12)
		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																																																																								
		33.37 g	8.87 g	1.34 g	31.83 g	18.73 g	4.04 g	40.16 g	27.56 g	9.80 g	30.39 g	53.64 g	4.11 g	24.84 g	12.62 g	3.18 g	37.73 g	21.29 g	3.41 g	30.87 g	10.05 g	2.21 g																																																																								
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																																																																										
69.23 g	0.00 g	6.42 g	68.45 g	0.00 g	0.86 g	54.80 g	0.00 g	3.28 g	91.41 g	1.40 g	5.84 g	55.64 g	9.99 g	2.65 g	67.98 g	0.00 g	3.38 g	130.44 g	19.98 g	4.29 g																																																																										
		1,7,9	1,9	1,7	1,7,9	1,7	1,9	1,9,(12)																																																																																						





Heti étlap 2024.09.09. - 2024.09.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap												
(00125) Szociális vegetáriánus	Ebéd	Magyaros zöldbableves V ÚJ, Zöldséges rizs , Parajburger	Petrezselymes burgonya, Vitamin saláta, Rántott sajt, Zöldségleves tésztával	Hamis Babgulyás, Sajtos-tejfölös tészta	Burgonyafőzelék, Falafel, Zöldségleves	Vegyes gyümölcsleves, Petrezselymes rizs, Rántott karfiol ÚJ														
		Energia: 1,017.41 Kcal / 4,252.77 KJ		Energia: 1,052.79 Kcal / 4,400.66 KJ		Energia: 706.20 Kcal / 2,951.92 KJ		Energia: 462.04 Kcal / 1,931.33 KJ		Energia: 1,403.67 Kcal / 5,867.34 KJ		Energia: Kcal / 0.00 KJ		Energia: Kcal / 0.00 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	
		32.97 g	42.54 g	10.95 g	42.84 g	49.18 g	17.94 g	29.90 g	26.35 g	9.47 g	12.74 g	16.91 g	2.98 g	38.40 g	27.31 g	4.89 g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát
		123.81 g	0.00 g	5.81 g	107.12 g	2.50 g	5.18 g	86.34 g	0.00 g	2.75 g	63.54 g	0.00 g	2.16 g	252.06 g	22.48 g	4.15 g	g	g	g	g
1,3,7,9		1,3,7		1,3,7,9		1,7,9		1,3,7,(6),(8),(12)		1,9		1,3,7,8,9,(5)								

