



## Heti étlap 2022.01.10. - 2022.01.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00120) Szociális normál	<b>Ebéd</b>	Magyaros karalábéleves, Tejszínes, baconös gnocchi, Gyümölcs	Tarhonyaleves, Paradicsomos káposzta, Sült sertés oldalas, Félbarna kenyér, Gyümölcs	Szilvaleves, Töltött csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta, Gyümölcs	Olasz zöldségleves, Bakonyi sertéstokány, Párolt rizs, Gyümölcs	Alföldi gulyásleves, Fánk baracklekvárral, Gyümölcs	Póréhagymás kukoricaleves, Mediterrán csirkeragu, Bulgur, Gyümölcs	Magyaros zöldbableves, Rakott burgonya, Csemegeuborka, Gyümölcs
		Energia: 1,015.07 Kcal / 4,242.99 KJ	Energia: 646.15 Kcal / 2,700.91 KJ	Energia: 1,098.34 Kcal / 4,591.06 KJ	Energia: 871.92 Kcal / 3,644.63 KJ	Energia: 592.66 Kcal / 2,477.32 KJ	Energia: 808.07 Kcal / 3,377.73 KJ	Energia: 761.17 Kcal / 3,181.69 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
		33.27 g 46.04 g 18.42 g	44.08 g 59.39 g 15.89 g	74.23 g 33.80 g 7.12 g	30.74 g 37.27 g 8.17 g	20.52 g 26.44 g 4.31 g	41.71 g 19.79 g 5.04 g	24.83 g 32.80 g 9.39 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
112.32 g 0.00 g 7.39 g	96.25 g 7.99 g 4.50 g	120.41 g 17.98 g 5.16 g	101.16 g 0.00 g 3.75 g	65.92 g 27.27 g 1.42 g	118.74 g 0.00 g 4.82 g	88.84 g 0.00 g 5.81 g		





Heti étlap 2022.01.10. - 2022.01.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap							
<b>(00122) Szociális diabetikus</b>	<b>Ebéd</b>	Magyaros karalábéleves, Tejszínes, baconös gnocchi	Tarhonyaleves diab., Paradicsomos káposzta CM, Sült sertés oldalas, Félbarna kenyér	Almaleves CM, Töltött csirkecomb, Petrezselymes burgonya diab., Céklasaláta	Olasz zöldségleves, Bakonyi sertéstokány, Párolt rizs diab.	Alföldi gulyásleves, Darásmetélt lekvárral CM	Sárgarépakrémleves, Mediterrán csirkeragu, Bulgur diab.	Magyaros zöldbabeleves, Rakott burgonya, Csemegeuborka							
		Energia: 606.45 Kcal / 2,534.96 Kj	Energia: 483.08 Kcal / 2,019.27 Kj	Energia: 820.48 Kcal / 3,429.61 Kj	Energia: 681.80 Kcal / 2,849.92 Kj	Energia: 618.02 Kcal / 2,583.32 Kj	Energia: 454.25 Kcal / 1,898.77 Kj	Energia: 580.04 Kcal / 2,424.57 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							
		20.70 g 28.41 g 11.20 g	41.33 g 57.52 g 15.76 g	69.94 g 29.55 g 6.66 g	27.60 g 33.91 g 7.87 g	20.52 g 16.21 g 3.18 g	32.20 g 8.89 g 1.14 g	19.95 g 26.66 g 7.62 g							
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só							
64.59 g 0.00 g 4.51 g	63.46 g 0.00 g 4.38 g	66.34 g 6.39 g 4.26 g	65.21 g 0.00 g 3.38 g	63.29 g 0.00 g 2.40 g	62.11 g 0.00 g 4.20 g	63.34 g 0.00 g 4.73 g									





## Heti étlap 2022.01.10. - 2022.01.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap								
<b>(00123)</b> <b>Szociális</b> <b>laktózmentes</b>	<b>Ebéd</b>	Magyaros karalábéleves, Sajtos, tejfölös parajos gnocchi, Gyümölcs	Tarhonyaleves, Paradicsomos káposzta, Sült sertés oldalas, Félbarna kenyér, Gyümölcs	Szilvaleves diab. LM, Töltött csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta, Gyümölcs	Olasz zöldségleves, Bakonyi sertéstokány LM, Párolt rizs, Gyümölcs	Alföldi gulyásleves, Darásmetélt lekvárral, Gyümölcs										
		Energia: 713.72 Kcal / 2,983.35 KJ	Energia: 646.15 Kcal / 2,700.91 KJ	Energia: 1,074.54 Kcal / 4,491.58 KJ	Energia: 896.00 Kcal / 3,745.28 KJ	Energia: 951.46 Kcal / 3,977.10 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
		33.94 g	26.34 g	8.60 g	44.08 g	59.39 g	15.89 g	74.30 g	35.64 g	7.92 g	30.82 g	40.02 g	9.37 g	35.40 g	18.35 g	3.25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		110.74 g	0.00 g	2.25 g	96.25 g	7.99 g	4.50 g	110.28 g	7.99 g	5.15 g	100.87 g	0.00 g	3.73 g	158.69 g	24.98 g	3.36 g





### Heti étlap 2022.01.10. - 2022.01.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(00124) Szociális epe és bélrendszer kímél</b>	<b>Ebéd</b>	Zöldségkrémleves epek., Sajtos, joghurtos, parajos gnocchi, Gyümölcs	Tarhonyaleves epekím., Tökfőzelék epek., Sült csirkemellcsíkok, Félbarna kenyér, Gyümölcs	Almaleves epek., Sült csirkecomb (bőr nélk.), Petrezselymes burgonya, Céklasaláta, Gyümölcs	Zellerkrémleves epek., Sárgarépás pulykaragu, Párolt rizs, Gyümölcs	Alföldi gulyásleves epe, Darásmetélt lekvárral, Gyümölcs	Sárgarépakrémleves epekím., Zöldséges csirkeragu, Bulgur, Gyümölcs	Zöldbabpüréleves epekímélő, Rakott burgonya epek., Céklasaláta, Gyümölcs
		Energia: 761.28 Kcal / 3,182.15 Kj	Energia: 569.86 Kcal / 2,382.01 Kj	Energia: 762.13 Kcal / 3,185.70 Kj	Energia: 652.00 Kcal / 2,725.36 Kj	Energia: 929.02 Kcal / 3,883.30 Kj	Energia: 590.78 Kcal / 2,469.46 Kj	Energia: 602.45 Kcal / 2,518.24 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
		31.85 g 22.41 g 8.27 g	36.99 g 15.34 g 2.01 g	36.63 g 21.07 g 3.39 g	30.21 g 17.14 g 2.75 g	34.46 g 18.25 g 3.24 g	37.22 g 11.94 g 1.49 g	27.68 g 10.72 g 1.21 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
103.85 g 0.00 g 3.78 g	70.38 g 0.00 g 4.09 g	103.64 g 16.38 g 2.13 g	92.35 g 0.00 g 2.52 g	154.33 g 24.98 g 3.34 g	86.64 g 0.00 g 4.55 g	95.86 g 6.39 g 3.61 g		

