

Heti étlap 2021.01.04. - 2021.01.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00101) Normál szoc.otthon	Reggeli	Citromos tea, Bécsi felvágott, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Kukoricás kenyér	Citromos tea, Körözött túró házi, Korpás kenyér	Citromos tea, Tej 2 dl., Csészés margarin, Kuglóf	Citromos tea, Aludttej poharas, Madárka, sajtos	Citromos tea, Tejeskávé, Brios cukor nélküli	Citromos tea, Tojásrántotta, Rozskenyér
		Energia: 690,05 Kcal / 2 884,41 KJ	Energia: 613,06 Kcal / 2 562,59 KJ	Energia: 638,41 Kcal / 2 668,55 KJ	Energia: 634,12 Kcal / 2 650,62 KJ	Energia: 677,08 Kcal / 2 830,19 KJ	Energia: 1 025,85 Kcal / 4 288,05 KJ	Energia: 866,29 Kcal / 3 621,09 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
		31,32 g 8,96 g 0,00 g	19,38 g 9,26 g 5,36 g	28,68 g 13,19 g 7,88 g	17,04 g 12,78 g 6,07 g	20,76 g 15,12 g 8,81 g	28,26 g 12,44 g 7,60 g	32,03 g 24,28 g 4,80 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	119,19 g 30,00 g 5,40 g	110,32 g 34,06 g 2,56 g	98,64 g 36,48 g 2,73 g	103,00 g 46,36 g 1,16 g	105,48 g 41,50 g 1,80 g	182,68 g 69,58 g 1,92 g	127,42 g 31,40 g 5,70 g	
	Ebéd	Sárgaborsóleves füst.hússal, Rizsfelújít, Gyümölcsöntet	Lebbencsleves, Sült sertés oldalas, Paradicsomos káposzta főzelék, Kenyér, félbarna	Zöldségleves vajgaluskával, Borsos tokány, marha, Orsótészta, Kovászos uborka	Kertészleves, Rakott burgonya, Ecetes cékla	Gyümölcsleves, Rántott csirkemáj (szezámmagos), Rizi-bizi	Burgonyagombócos z.leves, Székelykáposzta, Tönköly kenyér	Csontleves, Cigánypecsenye, Hagymás burgonya, Vágott vegyes savanyú konzerv.
		Energia: 1 377,19 Kcal / 5 756,65 KJ	Energia: 1 620,97 Kcal / 6 775,65 KJ	Energia: 1 093,91 Kcal / 4 572,54 KJ	Energia: 1 080,54 Kcal / 4 516,66 KJ	Energia: 1 246,00 Kcal / 5 208,28 KJ	Energia: 825,67 Kcal / 3 451,30 KJ	Energia: 1 672,14 Kcal / 6 989,55 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
		42,45 g 43,93 g 12,02 g	43,57 g 115,83 g 35,45 g	50,16 g 52,12 g 13,41 g	33,64 g 57,03 g 19,21 g	50,94 g 41,02 g 7,95 g	46,83 g 36,69 g 8,87 g	37,88 g 134,41 g 44,68 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
200,99 g 49,75 g 6,66 g	98,22 g 11,99 g 6,36 g	104,79 g 0,04 g 10,09 g	97,79 g 10,87 g 8,61 g	165,99 g 34,65 g 5,94 g	108,42 g 1,20 g 10,04 g	75,97 g 0,00 g 8,60 g		
Vacsora	Citromos tea, Szendvicssal, Korpás kenyér, Kápia paprika	Citromos tea, Lángos, kenyér magyaros	Citromos tea, Húspástétom, Kenyér, félbarna, Retek jégcsap	Citromos tea, Túrta felvágott, Kenyér, félbarna, Paradicsom darabos	Citromos tea, Füst. sertés kolbász, Kenyér, félbarna, Kaliforniai paprika	Citromos tea, Májsaláma, Kenyér, félbarna, Zöldhagyma db	Citromos tea, Sonka szalámi, Kenyér, félbarna, Zöldpaprika	
	Energia: 767,90 Kcal / 3 209,82 KJ	Energia: 1 068,23 Kcal / 4 465,20 KJ	Energia: 580,92 Kcal / 2 428,25 KJ	Energia: 600,01 Kcal / 2 508,04 KJ	Energia: 923,92 Kcal / 3 861,99 KJ	Energia: 378,85 Kcal / 1 583,59 KJ	Energia: 529,38 Kcal / 2 212,81 KJ	





Heti étlap 2021.01.04. - 2021.01.10.

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
25,79 g	21,71 g	8,47 g	32,72 g	52,45 g	19,80 g	23,48 g	15,54 g	5,62 g	32,79 g	8,29 g	2,34 g	30,19 g	37,25 g	16,41 g	20,53 g	12,97 g	4,42 g	24,39 g	3,92 g	0,88 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
111,39 g	18,60 g	3,49 g	107,42 g	18,78 g	3,22 g	85,13 g	15,00 g	3,14 g	97,63 g	15,00 g	3,02 g	101,16 g	15,40 g	5,48 g	81,15 g	15,00 g	3,88 g	98,41 g	15,40 g	5,24 g			



Tízórai

			Banán						Mandarin						Zabkeksz								
Energia: Kcal / 0,00 KJ			Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ			Energia: 46,89 Kcal / 196,00 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ			Energia: 0,00 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
g	g	g	1,95 g	0,15 g	0,00 g	g	g	g	0,70 g	0,30 g	0,00 g	g	g	g	0,00 g	0,00 g	0,00 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	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	36,30 g	0,00 g	0,08 g	g	g	g	9,80 g	0,00 g	0,00 g	g	g	g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	g	g	g	g	g	g

(00112) Pépes szoc. otthon

Reggeli

Citromos tea, Tej 3dl, Darált zalai felv., Kenyér, félbarna			Citromos tea, Reszelt sajt, Kefír, 140 g, Rozskenyér			Citromos tea, Körözött túró házi, Korpás kenyér			Citromos tea, Tej 2 dl., Kakaós kuglóf 0,5			Citromos tea, Aludttej poharas, Vajas jellegű kifli			Citromos tea, Tejeskávét, Brios cukor nélküli			Citromos tea, Tojáskrém, Kenyér, félbarna					
Energia: 754,41 Kcal / 3 153,43 KJ			Energia: 1 098,56 Kcal / 4 591,98 KJ			Energia: 638,41 Kcal / 2 668,55 KJ			Energia: 221,12 Kcal / 924,28 KJ			Energia: 554,44 Kcal / 2 317,56 KJ			Energia: 1 025,85 Kcal / 4 288,05 KJ			Energia: 596,10 Kcal / 2 491,70 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
32,62 g	20,16 g	8,36 g	38,26 g	28,75 g	17,55 g	28,68 g	13,19 g	7,88 g	17,08 g	11,73 g	5,79 g	16,80 g	10,38 g	5,49 g	28,26 g	12,44 g	7,60 g	20,36 g	14,13 g	3,40 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
109,58 g	30,40 g	4,56 g	101,15 g	37,37 g	3,70 g	98,64 g	36,48 g	2,73 g	98,67 g	39,99 g	0,32 g	93,06 g	32,80 g	1,54 g	182,68 g	69,58 g	1,92 g	94,14 g	30,00 g	3,97 g			





Heti étlap 2021.01.04. - 2021.01.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00112) Pépes szoc. otthon	Ebéd	Olasz zöldségleves, Húspuding, Őszibarack mártás	Zöldbabpure leves *mirelitből, Darált serteshús, Tejf.burgonyafőzelék diétás	Zellerkrémleves (frissből), Húsgombóc (diétás), Sárgarépa főzelék *mirelitből	Zöldségleves, Húspuding, Burgonyapure, Almabefőtt	Daragaluska leves, Vagdalt, Tökfőzelék diétás	Rizsleves, Darált serteshús, Meggy mártáspüré *mir.* TM., Piritott dara 20g.	Erőleves, Darált csirkehús, Burgonyapure diétás 300 g., Almabefőtt
		Energia: 639,21 Kcal / 2 671,90 KJ	Energia: 576,37 Kcal / 2 409,23 KJ	Energia: 684,29 Kcal / 2 860,33 KJ	Energia: 990,39 Kcal / 4 139,83 KJ	Energia: 693,24 Kcal / 2 897,74 KJ	Energia: 639,86 Kcal / 2 674,61 KJ	Energia: 746,31 Kcal / 3 119,58 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
		32,86 g 20,10 g 6,26 g	33,46 g 16,65 g 5,08 g	30,83 g 25,84 g 5,59 g	43,56 g 25,96 g 7,49 g	30,01 g 30,73 g 9,08 g	29,04 g 18,13 g 3,88 g	48,86 g 16,32 g 4,41 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	79,80 g 24,46 g 6,79 g	71,54 g 2,66 g 6,24 g	80,00 g 3,60 g 8,96 g	142,51 g 14,83 g 10,59 g	66,04 g 1,24 g 9,27 g	87,13 g 25,55 g 5,98 g	98,96 g 14,63 g 5,90 g	
	Vacsora	Citromos tea, Szendvicskrém, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Majorannás darált serteshús, Cukkínifőzelék	Citromos tea, Húspástétom, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tej 2 dl., Derby tömlős natur, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tej 2 dl., Darált top löncs, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Kefíres túró, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált sonka felv., Kenyér, félbarna
Energia: 585,92 Kcal / 2 449,15 KJ		Energia: 653,75 Kcal / 2 732,68 KJ	Energia: 704,58 Kcal / 2 945,14 KJ	Energia: 514,72 Kcal / 2 151,53 KJ	Energia: 737,29 Kcal / 3 081,87 KJ	Energia: 576,83 Kcal / 2 411,15 KJ	Energia: 441,99 Kcal / 1 847,52 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	
19,89 g 20,48 g 7,85 g		32,41 g 36,03 g 7,44 g	27,94 g 16,00 g 5,61 g	21,73 g 11,03 g 6,13 g	29,65 g 28,87 g 10,79 g	27,36 g 8,48 g 4,85 g	20,85 g 3,47 g 0,88 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
79,86 g 16,14 g 3,80 g	43,45 g 16,01 g 1,84 g	110,23 g 15,00 g 4,14 g	81,42 g 17,50 g 2,72 g	88,62 g 15,00 g 6,03 g	82,48 g 19,70 g 3,54 g	81,22 g 15,40 g 4,64 g		





Heti étlap 2021.01.04. - 2021.01.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap				
(00112) Pépes szoc. otthon	Tízórai				Banán						Mandarin						Zabkeksz							
		Energia: Kcal / 0,00 KJ			Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ			Energia: 46,89 Kcal / 196,00 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ			Energia: 0,00 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		g	g	g	1,95 g	0,15 g	0,00 g	g	g	g	0,70 g	0,30 g	0,00 g	g	g	g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	g	g	g		
(00113) Tej és tejtermékme ntes szoc. ottho	Reggeli				Citromos tea, Csirkemell sonka, Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Venusz, Liga margarin, Miniméz 25g., Kenyér, félbarna			Citromos tea, Olasz felv., Kenyér, félbarna			Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Venusz, Liga margarin, Miniméz 25g., Kenyér, félbarna			Citromos tea, Tojásrántotta, Kenyér, félbarna				
		Energia: 638,33 Kcal / 2 668,22 KJ			Energia: 708,71 Kcal / 2 962,41 KJ			Energia: 626,94 Kcal / 2 620,61 KJ			Energia: 774,13 Kcal / 3 235,86 KJ			Energia: 740,26 Kcal / 3 094,29 KJ			Energia: 626,94 Kcal / 2 620,61 KJ			Energia: 696,65 Kcal / 2 912,00 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		29,36 g	8,76 g	0,00 g	26,86 g	15,90 g	3,96 g	12,14 g	15,26 g	3,80 g	22,26 g	20,06 g	12,80 g	25,76 g	15,62 g	4,71 g	12,14 g	15,26 g	3,80 g	26,33 g	22,88 g	4,32 g		
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só						
108,73 g 30,00 g 5,00 g			93,52 g 30,32 g 4,68 g			109,08 g 46,20 g 2,60 g			93,60 g 30,40 g 3,66 g			122,84 g 30,00 g 4,62 g			109,08 g 46,20 g 2,60 g			95,09 g 30,00 g 5,73 g						
Ebéd				Olasz zöldségleves, Csemege sertés karaj, Őszibarack mártás tejm.			Zöldbableves *mir.* TM., Paprikás burgonya hússal, Csemege uborka konzerv			Köménymag leves zsemlekocka, Natur szelet, Sárgarépafozelék *mir.* TM.			Zöldségleves , Grill csirkecomb, Petrezselymes rizskorot 80g, Csemege uborka konzerv			Daragaluska leves, Natur szelet, Tökfözelék tejmentes			Rizsleves, Főtt hús, Meggymártás *mir.* TM., Piritott dara 20g.			Csontleves, Zöldséges sertés szelet, Tej mentes burg.pure, Csemege uborka konzerv		
	Energia: 511,13 Kcal / 2 136,52 KJ			Energia: 684,68 Kcal / 2 861,96 KJ			Energia: 558,91 Kcal / 2 336,24 KJ			Energia: 844,02 Kcal / 3 528,00 KJ			Energia: 583,50 Kcal / 2 439,03 KJ			Energia: 672,40 Kcal / 2 810,63 KJ			Energia: 787,79 Kcal / 3 292,96 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			



Heti étlap 2021.01.04. - 2021.01.10.

27,97 g	14,11 g	3,54 g	34,47 g	21,86 g	4,45 g	32,75 g	25,36 g	5,22 g	51,37 g	29,38 g	4,75 g	37,90 g	23,12 g	4,91 g	33,25 g	19,77 g	4,45 g	36,21 g	32,29 g	6,15 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
66,55 g	23,56 g	6,22 g	85,41 g	2,00 g	8,53 g	48,81 g	5,99 g	8,65 g	92,33 g	0,00 g	10,16 g	55,08 g	0,08 g	8,98 g	87,36 g	25,55 g	6,02 g	86,05 g	0,00 g	8,66 g



Vacsora

Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna, Kápia paprika			Citromos tea, Rizseshús (z), Csemege uborka konzerv			Citromos tea, Húspástétom, Kenyér, félbarna, Retek jégcsap			Citromos tea, Túrista felvágott, Kenyér, félbarna, Paradicsom darabos			Citromos tea, Füst. sertés kolbász, Kenyér, félbarna, Kaliforniai paprika			Citromos tea, Májusi csemege, Kenyér, félbarna, Zöldhagyma db			Citromos tea, Sonka szalámi, Kenyér, félbarna, Zöldpaprika		
Energia: 456,14 Kcal / 1 906,67 KJ			Energia: 622,49 Kcal / 2 602,01 KJ			Energia: 529,19 Kcal / 2 212,01 KJ			Energia: 522,42 Kcal / 2 183,72 KJ			Energia: 846,33 Kcal / 3 537,66 KJ			Energia: 378,85 Kcal / 1 583,59 KJ			Energia: 449,83 Kcal / 1 880,29 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
14,89 g	7,05 g	0,00 g	28,46 g	17,97 g	2,99 g	21,52 g	15,34 g	5,62 g	29,85 g	7,99 g	2,34 g	27,25 g	36,95 g	16,41 g	20,53 g	12,97 g	4,42 g	21,33 g	3,59 g	0,88 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79,25 g	15,00 g	2,40 g	85,74 g	15,00 g	7,39 g	74,67 g	15,00 g	2,74 g	81,94 g	15,00 g	2,42 g	85,47 g	15,40 g	4,88 g	81,15 g	15,00 g	3,88 g	82,42 g	15,40 g	4,64 g



Tízórai

Banán			Mandarin			Zabkeksz														
Energia: Kcal / 0,00 KJ			Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ			Energia: 46,89 Kcal / 196,00 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ			Energia: 0,00 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
g	g	g	1,95 g	0,15 g	0,00 g	g	g	g	0,70 g	0,30 g	0,00 g	g	g	g	0,00 g	0,00 g	0,00 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
g	g	g	36,30 g	0,00 g	0,08 g	g	g	g	9,80 g	0,00 g	0,00 g	g	g	g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	g	g	g

(00114)
Tejmentes pépes szoc. otthon

Reggeli

Citromos tea, Darált sonka felv., Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Venusz, Liga margarin, Miniméz 25g., Kenyér, félbarna			Citromos tea, Darált olasz felv., Kenyér, félbarna			Citromos tea, Májkrem 65 g, 62 g, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna, Miniméz 25g.			Citromos tea, Mini margarin 10g, Minijam *, 25 g, Kenyér, félbarna		
Energia: 631,11 Kcal / 2 638,04 KJ			Energia: 801,22 Kcal / 3 349,10 KJ			Energia: 626,94 Kcal / 2 620,61 KJ			Energia: 774,13 Kcal / 3 235,86 KJ			Energia: 740,26 Kcal / 3 094,29 KJ			Energia: 626,94 Kcal / 2 620,61 KJ			Energia: 535,80 Kcal / 2 239,64 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



Heti étlap 2021.01.04. - 2021.01.10.

			21,02 g	17,50 g	4,68 g	28,06 g	16,24 g	3,92 g	12,14 g	15,26 g	3,80 g	22,26 g	20,06 g	12,80 g	25,76 g	15,62 g	4,71 g	12,14 g	15,26 g	3,80 g	12,14 g	3,76 g	0,45 g	
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
			96,32 g	30,40 g	4,84 g	119,51 g	30,24 g	5,16 g	109,08 g	46,20 g	2,60 g	93,60 g	30,40 g	3,66 g	122,84 g	30,00 g	4,62 g	109,08 g	46,20 g	2,60 g	112,15 g	46,29 g	2,41 g	
Ebéd	Olasz zöldségleves, Húspuding, Öszibarack mártás tej.			Zöldbableves *mir.* TM., Darált serteshús, Burgonyafőzelék tejmentes			Köménymag leves zsemlekocta, Húsgombóc (diétás), Sárgarépa főzelék *mir.* TM.			Zöldségleves, Húspuding, Tej mentes burg.pure, Almabefőtt			Daragaluska leves, Húspuding, Tökfőzelék tejmentes			Rizsleves, Darált serteshús, Meggymártás *mir.* TM., Piritott dara 20g.			Csontleves házi betéttel, Húspuding, Tejment.burg.pure 200 g., Almabefőtt					
	Energia: 612,41 Kcal / 2 559,87 KJ			Energia: 544,85 Kcal / 2 277,47 KJ			Energia: 509,23 Kcal / 2 128,58 KJ			Energia: 857,40 Kcal / 3 583,93 KJ			Energia: 534,37 Kcal / 2 233,67 KJ			Energia: 640,55 Kcal / 2 677,50 KJ			Energia: 657,74 Kcal / 2 749,35 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	32,32 g	17,70 g	4,76 g	32,79 g	14,19 g	3,58 g	26,37 g	15,55 g	3,46 g	38,94 g	25,50 g	6,47 g	36,70 g	15,71 g	4,50 g	29,05 g	18,15 g	3,88 g	37,95 g	15,65 g	4,44 g	37,95 g	15,65 g	4,44 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
79,14 g	23,80 g	6,77 g	69,96 g	2,00 g	6,03 g	64,90 g	5,99 g	8,60 g	115,28 g	11,88 g	9,28 g	60,55 g	0,32 g	9,29 g	87,28 g	25,55 g	5,98 g	89,42 g	10,54 g	9,55 g	89,42 g	10,54 g	9,55 g	
Vacsora	Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Majorannás darált serteshús, Cukkínifőzelék tejmentes			Citromos tea, Húspástétom, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna, Minijam *, 25 g			Citromos tea, Darált zalai felv., Kenyér, félbarna			Citromos tea, Darált párizsi, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Darált sonka felv., Kenyér, félbarna					
	Energia: 443,80 Kcal / 1 855,08 KJ			Energia: 605,09 Kcal / 2 529,28 KJ			Energia: 523,54 Kcal / 2 188,40 KJ			Energia: 578,26 Kcal / 2 417,13 KJ			Energia: 546,79 Kcal / 2 285,58 KJ			Energia: 560,39 Kcal / 2 342,43 KJ			Energia: 441,99 Kcal / 1 847,52 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	14,89 g	7,05 g	0,00 g	31,67 g	33,87 g	6,08 g	21,08 g	15,30 g	5,61 g	12,05 g	15,23 g	3,80 g	22,29 g	15,63 g	5,92 g	19,89 g	18,11 g	5,76 g	20,85 g	3,47 g	0,88 g	20,85 g	3,47 g	0,88 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
79,25 g	15,00 g	2,40 g	42,44 g	15,00 g	1,81 g	73,62 g	15,00 g	2,74 g	97,21 g	31,29 g	2,61 g	78,66 g	15,40 g	4,16 g	79,54 g	15,40 g	4,01 g	81,22 g	15,40 g	4,64 g	81,22 g	15,40 g	4,64 g	
			Banán						Mandarin						Zabkeksz									



Heti étlap 2021.01.04. - 2021.01.10.

Tízórai	Energia: Kcal / 0,00 Kj			Energia: 157,45 Kcal / 658,14 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj			Energia: 46,89 Kcal / 196,00 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj			Energia: 0,00 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
				1,95	0,15	0,00				0,70	0,30	0,00				0,00	0,00	0,00			
				Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
				36,30	0,00	0,08				9,80	0,00	0,00				0,00	0,00	0,00			

(00121) Epés szoc.otthon

Reggeli	Energia: 646,22 Kcal / 2 701,20 Kj			Energia: 729,82 Kcal / 3 050,65 Kj			Energia: 676,26 Kcal / 2 826,77 Kj			Energia: 582,45 Kcal / 2 434,64 Kj			Energia: 552,30 Kcal / 2 308,61 Kj			Energia: 570,82 Kcal / 2 386,03 Kj			Energia: 845,82 Kcal / 3 535,53 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
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes	23,16	16,08	6,38	26,80	23,42	13,20	28,23	8,93	5,31	12,84	6,68	1,36	18,14	6,92	2,02	18,26	9,18	5,36	34,92	31,66	16,85
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	99,46	31,90	3,30	98,58	31,50	2,86	103,28	36,20	2,68	114,78	47,70	1,54	101,20	31,50	1,54	100,94	33,56	2,00	99,86	31,50	3,66
Ebéd	Energia: 542,98 Kcal / 2 269,66 Kj			Energia: 697,95 Kcal / 2 917,43 Kj			Energia: 558,91 Kcal / 2 336,24 Kj			Energia: 923,08 Kcal / 3 858,47 Kj			Energia: 639,96 Kcal / 2 675,03 Kj			Energia: 699,20 Kcal / 2 922,66 Kj			Energia: 936,31 Kcal / 3 913,78 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
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Olasz zöldségleves, Csemege sertés karaj, Őszibarack mártás tejm.	32,17	15,73	4,11	38,40	25,22	5,21	32,75	25,36	5,22	54,68	26,66	6,07	38,85	24,79	5,95	33,79	22,17	5,95	45,46	41,35	11,81
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	66,63	23,56	6,26	77,61	2,00	9,21	48,81	5,99	8,65	113,75	14,03	9,08	57,54	1,05	9,01	88,02	26,21	6,04	93,49	0,03	7,32



Heti étlap 2021.01.04. - 2021.01.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00121) Epés szoc.otthon	Vacsora	Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes	Citromos tea, Rizseshús (z), Csemege uborka konzerv	Citromos tea, Sajtos párizsi, Zsemle, vizes	Citromos tea, Csészés margarin, Sajt klf. Trappista, Zsemle, vizes	Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kéfires túró, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes
		Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 KJ	Energia: 622,49 Kcal / 2 602,01 KJ	Energia: 556,99 Kcal / 2 328,22 KJ	Energia: 783,79 Kcal / 3 276,24 KJ	Energia: 597,79 Kcal / 2 498,76 KJ	Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ	Energia: 479,39 Kcal / 2 003,85 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
		15,63 g 7,47 g 0,46 g	28,46 g 17,97 g 2,99 g	23,28 g 14,29 g 4,54 g	34,79 g 31,63 g 16,85 g	20,63 g 18,53 g 6,22 g	28,10 g 8,90 g 5,31 g	21,59 g 3,89 g 1,34 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
85,03 g 16,50 g 1,54 g	85,74 g 15,00 g 7,39 g	84,31 g 16,90 g 3,13 g	84,84 g 16,50 g 3,66 g	85,32 g 16,90 g 3,15 g	88,26 g 21,20 g 2,68 g	87,00 g 16,90 g 3,78 g		
(00122) Epés pépes szoc.otthon	Reggeli	Citromos tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefír, 140 g, Reszelt sajt, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kéfires túró, Zsemle, vizes	Citromos tea, Miniméz 25g., Natur joghurt 140g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Huskrem, 48 g, 30g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Citromos tea, Reszelt sajt, Kefír, 140 g, Zsemle, vizes
		Energia: 646,22 Kcal / 2 701,20 KJ	Energia: 1 126,32 Kcal / 4 708,02 KJ	Energia: 676,26 Kcal / 2 826,77 KJ	Energia: 894,25 Kcal / 3 737,97 KJ	Energia: 552,30 Kcal / 2 308,61 KJ	Energia: 570,82 Kcal / 2 386,03 KJ	Energia: 1 126,32 Kcal / 4 708,02 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
		23,16 g 16,08 g 6,38 g	39,12 g 28,64 g 17,69 g	28,23 g 8,93 g 5,31 g	17,32 g 5,88 g 3,26 g	18,14 g 6,92 g 2,02 g	18,26 g 9,18 g 5,36 g	39,12 g 28,64 g 17,69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
99,46 g 31,90 g 3,30 g	106,30 g 37,94 g 3,66 g	103,28 g 36,20 g 2,68 g	121,50 g 54,42 g 1,75 g	101,20 g 31,50 g 1,54 g	100,94 g 33,56 g 2,00 g	106,30 g 37,94 g 3,66 g		
	Ebéd							





Heti étlap 2021.01.04. - 2021.01.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00122) Epés pépes szoc. otthon	Ebéd	Olasz zöldségleves, Húspuding, Őszibarackpüre mártás D.TM.	Zöldbabpure leves *mirelitből, Darált serteshús, Burgonyafőzelék tejmentes	Köménymag leves zsemlekočka, Húsgombóc (diétás), Sárgarépa főzelékp üré *mir.*TM.	Zöldségleves, Húspuding, Burgonyapure dietas 300 g., Őszibarack befőtt	Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Tökfőzelék diétás	Rizsleves, Darált serteshús, Meggymártáspüre *mir.* TM., Piritott dara 20g.	Csontleves, Darált csirkehús, Tej mentes burg.pure, Almabefőtt
		Energia: 529,06 Kcal / 2 211,47 KJ	Energia: 547,54 Kcal / 2 288,72 KJ	Energia: 513,25 Kcal / 2 145,39 KJ	Energia: 900,85 Kcal / 3 765,55 KJ	Energia: 584,79 Kcal / 2 444,42 KJ	Energia: 639,86 Kcal / 2 674,61 KJ	Energia: 823,84 Kcal / 3 443,65 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
		31,91 g 17,65 g 4,76 g	32,85 g 14,22 g 3,58 g	26,49 g 15,57 g 3,46 g	41,33 g 25,47 g 7,46 g	32,85 g 18,26 g 4,58 g	29,04 g 18,13 g 3,88 g	47,52 g 25,22 g 4,51 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		58,91 g 5,81 g 6,76 g	70,49 g 2,00 g 6,22 g	65,71 g 5,99 g 8,63 g	124,11 g 14,23 g 9,12 g	64,52 g 1,05 g 9,12 g	87,13 g 25,55 g 5,98 g	99,32 g 14,60 g 5,57 g
Vacsora	Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes	Citromos tea, Majorannás darált serteshús, Cukkínifőzelék	Citromos tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes	Citromos tea, Reszelt sajt, Kefír, 140 g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kéfires túró, Zsemle, vizes	Citromos tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes	
	Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 KJ	Energia: 653,75 Kcal / 2 732,68 KJ	Energia: 597,79 Kcal / 2 498,76 KJ	Energia: 1 064,29 Kcal / 4 448,73 KJ	Energia: 597,79 Kcal / 2 498,76 KJ	Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ	Energia: 479,39 Kcal / 2 003,85 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	
	15,63 g 7,47 g 0,46 g	32,41 g 36,03 g 7,44 g	20,63 g 18,53 g 6,22 g	38,99 g 28,61 g 17,69 g	20,63 g 18,53 g 6,22 g	28,10 g 8,90 g 5,31 g	21,59 g 3,89 g 1,34 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	85,03 g 16,50 g 1,54 g	43,45 g 16,01 g 1,84 g	85,32 g 16,90 g 3,15 g	91,28 g 22,94 g 3,66 g	85,32 g 16,90 g 3,15 g	88,26 g 21,20 g 2,68 g	87,00 g 16,90 g 3,78 g	





Heti étlap 2021.01.04. - 2021.01.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap															
(00122) Epés pépes szoc. otthon	Tízórai		Banán		Reszelt alma		Zabkeksz																
		Energia: Kcal / 0,00 KJ		Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ			Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ			Energia: 0,00 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		g	g	g	1,95 g	0,15 g	0,00 g	g	g	g	0,68 g	0,68 g	0,00 g	g	g	g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	g	g	g	
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
			g	g	g	36,30 g	0,00 g	0,08 g	g	g	g	11,90 g	0,00 g	0,02 g	g	g	g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	g	g	g
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	Reggeli	Keserű tea, Bécsi felvágott, Zsemle, vizes	Keserű tea, Szeletelt sajt, Csészés margarin, Korpás zsemle	Keserű tea, Körözött túró házi, Korpás zsemle	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Aludttej poharas, Vajas jellegű kifli	Keserű tea, Tej 2 dl., Sós kalács	Keserű tea, Tojásrántotta, Zsemle, vizes															
		Energia: 387,76 Kcal / 1 620,84 KJ		Energia: 327,62 Kcal / 1 369,45 KJ			Energia: 194,97 Kcal / 814,97 KJ			Energia: 248,15 Kcal / 1 037,27 KJ			Energia: 355,76 Kcal / 1 487,08 KJ			Energia: 388,08 Kcal / 1 622,17 KJ			Energia: 436,73 Kcal / 1 825,53 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	
		23,88 g	8,44 g	0,35 g	24,16 g	28,11 g	16,59 g	22,09 g	12,30 g	7,54 g	6,73 g	5,87 g	1,13 g	14,21 g	9,56 g	5,10 g	16,42 g	5,90 g	2,57 g	20,66 g	22,45 g	4,55 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
51,65 g	1,13 g	3,16 g	24,28 g	0,00 g	2,28 g	30,02 g	4,84 g	1,90 g	40,56 g	0,75 g	0,80 g	49,57 g	2,10 g	1,31 g	64,38 g	4,02 g	3,39 g	36,56 g	0,75 g	4,10 g			
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	Tízórai	Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Kefír, 140 g	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Korpás zsemle	Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Minimargarin 20g, Vajas jellegű kifli	Keserű tea, Kefír, 140 g	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes															
		Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ		Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ			Energia: 29,07 Kcal / 121,51 KJ			Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ			Energia: 121,06 Kcal / 506,03 KJ			Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ			Energia: 116,01 Kcal / 484,92 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	
		3,23 g	2,93 g	0,57 g	4,30 g	4,50 g	2,94 g	3,15 g	0,45 g	0,04 g	3,23 g	2,93 g	0,57 g	2,54 g	5,80 g	1,30 g	4,30 g	4,50 g	2,94 g	3,61 g	0,47 g	0,12 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
17,14 g	0,38 g	0,39 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g	18,43 g	0,00 g	0,31 g	17,14 g	0,38 g	0,39 g	13,46 g	0,70 g	0,24 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g	23,43 g	0,38 g	0,42 g			
	Ebéd																						



Heti étlap 2021.01.04. - 2021.01.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	Ebéd	Olasz zöldségleves, Rakott brokkoli mir.	Zöldbableves diab.*mirelit*, Paprikásburgonya diab., Csemege uborka konzerv	Zellerkrémleves (frissből), Csöben sült húsos zölds.F*, Párolt bulgur fél adag	Zöldségleves, Gombás csirke, Petrezselymes rizskoret 50 g, Csemege uborka konzerv	Daragal.leves diab., Diab. milánói makaróni	Rizsleves, Meggytartas diab.*mirelit*, Piritott dara 20g., Főtt hús	Csontleves diab., Cigánypecsenye, Hagymás burgonya, Vágott vegyes savanyú konzerv.	
		Energia: 629,09 Kcal / 2 629,60 KJ	Energia: 621,11 Kcal / 2 596,24 KJ	Energia: 771,40 Kcal / 3 224,45 KJ	Energia: 799,09 Kcal / 3 340,20 KJ	Energia: 665,79 Kcal / 2 783,00 KJ	Energia: 589,94 Kcal / 2 465,95 KJ	Energia: 1 615,59 Kcal / 6 753,17 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	
		36,85 g 30,15 g 8,79 g	32,35 g 25,25 g 5,75 g	51,31 g 25,39 g 10,23 g	50,76 g 36,48 g 6,70 g	39,51 g 28,91 g 9,29 g	33,65 g 22,30 g 5,99 g	35,19 g 132,78 g 44,48 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
	51,38 g 1,98 g 7,31 g	64,37 g 0,50 g 8,51 g	87,13 g 0,71 g 9,01 g	65,71 g 0,66 g 9,35 g	61,20 g 0,04 g 8,78 g	60,71 g 0,66 g 5,85 g	68,26 g 0,00 g 9,30 g		
	Uzsonna	Alma	Diab.minijam * 20 g, Korpás zsemle	Kefír, 140 g	Mandarin	Zsemle, vizes, Mini margarin 10g	Korpovit keksz	Alma	
		Energia: 55,66 Kcal / 232,66 KJ	Energia: 28,45 Kcal / 118,92 KJ	Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ	Energia: 46,89 Kcal / 196,00 KJ	Energia: 109,54 Kcal / 457,88 KJ	Energia: 5,07 Kcal / 21,19 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 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		
0,64 g 0,64 g 0,00 g		3,05 g 0,43 g 0,04 g	4,20 g 4,48 g 2,94 g	0,70 g 0,30 g 0,00 g	3,13 g 2,91 g 0,57 g	0,17 g 0,17 g 0,02 g	0,40 g 0,40 g 0,00 g		
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
11,20 g 0,00 g 0,02 g	18,43 g 0,00 g 0,31 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g	9,80 g 0,00 g 0,00 g	17,14 g 0,38 g 0,39 g	0,72 g 0,07 g 0,02 g	7,00 g 0,00 g 0,01 g			
Vacsora	Keserű tea, Szendvicskrém, Zsemle, vizes, Kápia paprika	Keserű tea, Rizseshús (z), Csemege uborka konzerv	Keserű tea, Húspástétom, Zsemle, vizes, Retek jégcsap	Keserű tea, Túrista felvágott, Zsemle, vizes, Paradicsom	Keserű tea, Füst. sertés kolbász, Zsemle, vizes, Kaliforniai paprika	Keserű tea, Májusi csemege, Zsemle, vizes, Zöldhagyma db	Keserű tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes, Zöldpaprika		
	Energia: 487,31 Kcal / 2 036,96 KJ	Energia: 561,08 Kcal / 2 345,31 KJ	Energia: 383,03 Kcal / 1 601,07 KJ	Energia: 398,33 Kcal / 1 665,02 KJ	Energia: 648,44 Kcal / 2 710,48 KJ	Energia: 267,90 Kcal / 1 119,82 KJ	Energia: 338,88 Kcal / 1 416,52 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		





Heti étlap 2021.01.04. - 2021.01.10.

17,48 g	20,49 g	8,20 g	28,43 g	17,96 g	2,99 g	17,94 g	15,14 g	5,85 g	26,84 g	7,88 g	2,67 g	21,71 g	36,55 g	16,64 g	18,12 g	12,98 g	4,77 g	18,92 g	3,60 g	1,23 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53,49 g	2,27 g	2,56 g	70,72 g	0,00 g	7,39 g	41,62 g	0,75 g	1,51 g	53,17 g	1,13 g	1,17 g	41,96 g	1,15 g	3,25 g	54,78 g	1,13 g	2,64 g	56,05 g	1,53 g	3,40 g



Reggeli

Tízórai

**(00136)
Cukros epés-
pépes
szoc.otthon**

Keserű tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes	Keserű tea, Csészés margarin, Kefír, 140 g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Natur joghurt 140g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Tej 2 dl., Pástétom, Zsemle, vizes	Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Keserű tea, Reszelt sajt, Kefír, 140 g, Zsemle, vizes
--	--	--	---	---	---	--

Energia: 435,84 Kcal / 1 821,81 KJ			Energia: 669,44 Kcal / 2 798,26 KJ			Energia: 465,88 Kcal / 1 947,38 KJ			Energia: 559,95 Kcal / 2 340,59 KJ			Energia: 342,97 Kcal / 1 433,61 KJ			Energia: 360,44 Kcal / 1 506,64 KJ			Energia: 829,00 Kcal / 3 465,22 KJ		
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
19,88 g	15,64 g	6,27 g	13,68 g	10,72 g	4,69 g	24,95 g	8,49 g	5,20 g	11,21 g	5,07 g	3,03 g	16,15 g	9,65 g	1,86 g	14,98 g	8,74 g	5,25 g	32,71 g	27,79 g	17,46 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52,29 g	1,53 g	2,92 g	57,85 g	7,57 g	1,46 g	56,11 g	5,83 g	2,30 g	47,28 g	7,47 g	1,01 g	46,34 g	0,75 g	1,04 g	53,77 g	3,19 g	1,62 g	41,99 g	7,19 g	2,89 g



Keserű tea, Zsemle, vizes, Mini margarin 10g	Keserű tea, Reszelt alma	Keserű tea, Kenyér, félbarna, Huskrem, 48 g, 30g	Keserű tea, Kefír, 140 g	Keserű tea, Natur joghurt 140g, Korpovit keksz	Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes
---	---------------------------------	---	---------------------------------	---	---	---

Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ			Energia: 59,76 Kcal / 249,80 KJ			Energia: 158,69 Kcal / 663,32 KJ			Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ			Energia: 362,69 Kcal / 1 516,04 KJ			Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ			Energia: 116,01 Kcal / 484,92 KJ		
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
3,23 g	2,93 g	0,57 g	0,78 g	0,70 g	0,00 g	8,42 g	5,56 g	1,56 g	4,30 g	4,50 g	2,94 g	4,75 g	4,39 g	2,82 g	3,23 g	2,93 g	0,57 g	3,61 g	0,47 g	0,12 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
17,14 g	0,38 g	0,39 g	11,90 g	0,00 g	0,02 g	18,31 g	0,00 g	0,60 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g	7,44 g	6,79 g	0,23 g	17,14 g	0,38 g	0,39 g	23,43 g	0,38 g	0,42 g



Heti étlap 2021.01.04. - 2021.01.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap						
(00136) Cukros epés- pépes szoc.otthon	Ebéd	Olasz zöldségleves, Húspuding, Öszibarack mártás diab. tejm.	Zöldbabpure leves diab.*mir.*, Darált serteshús, Diab.burgonyafozel ek	Köménymag leves zsemlekocta, Darált serteshús, Sárgarépafoz.diab.*mirelítőből	Zöldségleves, Darált serteshús, Burgonyapure 200 gr.	Daragaluska leves, Darált serteshús, Tököfzelék diétás, Zsemle, vizes	Rizsleves, Darált serteshús, Meggy mártáspüré diab.*mir.*, Piritott dara 20g.	Csontleves diab., Darált serteshús, Burgonyapure 200 gr.						
		Energia: 529,75 Kcal / 2 214,36 KJ	Energia: 514,64 Kcal / 2 151,20 KJ	Energia: 454,66 Kcal / 1 900,48 KJ	Energia: 557,70 Kcal / 2 331,19 KJ	Energia: 522,00 Kcal / 2 181,96 KJ	Energia: 515,36 Kcal / 2 154,20 KJ	Energia: 509,85 Kcal / 2 131,17 KJ						
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 31,92 g 17,67 g 4,76 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 32,06 g 14,10 g 3,56 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 29,02 g 19,77 g 4,53 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 32,89 g 18,83 g 5,84 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 32,84 g 12,82 g 4,02 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 26,81 g 17,47 g 3,63 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 29,77 g 19,19 g 5,49 g						
		Szénhidrát Cukor Só 59,05 g 5,81 g 6,77 g	Szénhidrát Cukor Só 63,45 g 0,00 g 6,00 g	Szénhidrát Cukor Só 39,16 g 0,00 g 5,76 g	Szénhidrát Cukor Só 62,79 g 0,03 g 5,45 g	Szénhidrát Cukor Só 60,73 g 1,44 g 5,55 g	Szénhidrát Cukor Só 59,93 g 0,00 g 5,28 g	Szénhidrát Cukor Só 53,48 g 0,03 g 5,63 g						
	Uzsonna	Sajt kocka (8 db), Kenyér, félbarna	Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes	Kenyér, félbarna, Mini margarin 10g	Diab. almabefőtt	Reszelt alma	Kefír, 140 g	Kefír, 140 g						
		Energia: 127,09 Kcal / 531,24 KJ	Energia: 115,39 Kcal / 482,33 KJ	Energia: 100,19 Kcal / 418,79 KJ	Energia: 44,65 Kcal / 186,64 KJ	Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ	Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ	Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ						
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 5,69 g 4,05 g 2,45 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 3,51 g 0,45 g 0,12 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 2,94 g 2,80 g 0,45 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 0,29 g 0,28 g 0,01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 0,68 g 0,68 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 4,20 g 4,48 g 2,94 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 4,20 g 4,48 g 2,94 g						
		Szénhidrát Cukor Só 16,87 g 1,03 g 0,83 g	Szénhidrát Cukor Só 23,43 g 0,38 g 0,42 g	Szénhidrát Cukor Só 15,69 g 0,00 g 0,60 g	Szénhidrát Cukor Só 9,84 g 0,00 g 0,26 g	Szénhidrát Cukor Só 11,90 g 0,00 g 0,02 g	Szénhidrát Cukor Só 6,44 g 6,44 g 0,18 g	Szénhidrát Cukor Só 6,44 g 6,44 g 0,18 g						
Vacsora	Keserű tea, Pástétom, Zsemle, vizes	Keserű tea, Majorannás darált serteshús, Cukkínifőzelék	Keserű tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes	Keserű tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes	Keserű tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes	Keserű tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	Keserű tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes							
	Energia: 332,85 Kcal / 1 391,31 KJ	Energia: 592,34 Kcal / 2 475,98 KJ	Energia: 449,44 Kcal / 1 878,66 KJ	Energia: 358,44 Kcal / 1 498,28 KJ	Energia: 449,44 Kcal / 1 878,66 KJ	Energia: 465,88 Kcal / 1 947,38 KJ	Energia: 331,04 Kcal / 1 383,75 KJ							
	Fehérje Zsír T.Zsírsav 12,48 g 7,06 g 0,35 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 32,38 g 36,02 g 7,44 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 17,48 g 18,12 g 6,11 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 14,48 g 8,24 g 4,85 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 17,48 g 18,12 g 6,11 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 24,95 g 8,49 g 5,20 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 18,44 g 3,48 g 1,23 g							
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só							





Heti étlap 2021.01.04. - 2021.01.10.

52,88 g	1,13 g	1,16 g	28,43 g	1,01 g	1,84 g	53,17 g	1,53 g	2,77 g	54,91 g	3,63 g	1,61 g	53,17 g	1,53 g	2,77 g	56,11 g	5,83 g	2,30 g	54,85 g	1,53 g	3,40 g
---------	--------	--------	---------	--------	--------	---------	--------	--------	---------	--------	--------	---------	--------	--------	---------	--------	--------	---------	--------	--------



**(00138)
Cukros epés
szoc. otthon**

Reggeli

Keserű tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes			Keserű tea, Szeletelt sajt, Csészés margarin, Zsemle, vizes			Keserű tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes			Keserű tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes			Keserű tea, Huskrem, 48 g, 30g, Zsemle, vizes			Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes			Keserű tea, Reszelt sajt, Csészés margarin, Zsemle, vizes		
Energia: 435,84 Kcal / 1 821,81 Kj			Energia: 519,44 Kcal / 2 171,26 Kj			Energia: 378,94 Kcal / 1 583,97 Kj			Energia: 408,64 Kcal / 1 708,12 Kj			Energia: 254,98 Kcal / 1 065,82 Kj			Energia: 360,44 Kcal / 1 506,64 Kj			Energia: 523,00 Kcal / 2 186,14 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
19,88 g	15,64 g	6,27 g	23,52 g	22,98 g	13,09 g	21,82 g	8,08 g	5,08 g	24,28 g	1,88 g	0,51 g	11,73 g	6,07 g	1,79 g	14,98 g	8,74 g	5,25 g	28,51 g	28,31 g	15,92 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52,29 g	1,53 g	2,92 g	51,41 g	1,13 g	2,48 g	38,97 g	5,45 g	1,91 g	52,05 g	1,45 g	3,24 g	36,89 g	0,75 g	0,77 g	53,77 g	3,19 g	1,62 g	35,55 g	0,75 g	2,83 g



Tízórai

Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes			Keserű tea, Hámozott alma			Keserű tea, Ham-Let rizs			Keserű tea, Kefír, 140 g			Keserű tea, Korpovit keksz			Keserű tea, Huskrem, 48 g, 30g, Kenyér, félbarna			Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Kenyér, félbarna		
Energia: 110,16 Kcal / 460,47 Kj			Energia: 59,76 Kcal / 249,80 Kj			Energia: 103,25 Kcal / 431,59 Kj			Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 Kj			Energia: 8,23 Kcal / 34,40 Kj			Energia: 158,69 Kcal / 663,32 Kj			Energia: 106,66 Kcal / 445,84 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
3,23 g	2,93 g	0,57 g	0,78 g	0,70 g	0,00 g	2,80 g	0,68 g	0,00 g	4,30 g	4,50 g	2,94 g	0,36 g	0,27 g	0,02 g	8,42 g	5,56 g	1,56 g	3,42 g	0,36 g	0,00 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
17,14 g	0,38 g	0,39 g	11,90 g	0,00 g	0,02 g	21,00 g	0,00 g	0,00 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g	1,08 g	0,11 g	0,04 g	18,31 g	0,00 g	0,60 g	21,98 g	0,00 g	0,63 g



Heti étlap 2021.01.04. - 2021.01.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
(00138) Cukros épés szoc. otthon	Ebéd	Olasz zöldségleves, Csemege sertés karaj, Öszibarack mártás diab. tejm.	Zöldbabpure leves diab.*mir.*, Csemege sertés karaj, Diab.burgonyafőzelék	Köménymag leves zsemlekocka, Natur szelet, Sárgarépa főzelék *mir.*diab.TM	Zöldségleves, Grill csirkecomb, Burgonyapüré	Daragal.leves diab., Natur szelet, Tökfőzelék tejmentes, Zsemle, vizes	Rizsleves, Főtt hús, Meggymártás *mir.* TM., Piritott dara 20g.	Csontleves diab., Zöldséges sertés szelet, Burgonyapure 200 gr., Almakompot (h) diab		
		Energia: 460,32 Kcal / 1 924,14 KJ	Energia: 546,49 Kcal / 2 284,33 KJ	Energia: 539,87 Kcal / 2 256,66 KJ	Energia: 580,18 Kcal / 2 425,15 KJ	Energia: 611,01 Kcal / 2 554,02 KJ	Energia: 563,14 Kcal / 2 353,93 KJ	Energia: 658,24 Kcal / 2 751,44 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		
		31,77 g 15,70 g 4,11 g	36,26 g 15,72 g 4,13 g	33,11 g 25,39 g 5,22 g	46,43 g 22,66 g 4,88 g	38,81 g 22,74 g 4,85 g	33,11 g 19,90 g 4,49 g	33,41 g 27,95 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			
	46,54 g 5,57 g 6,26 g	63,53 g 0,00 g 8,79 g	43,64 g 0,00 g 8,66 g	46,42 g 0,02 g 6,84 g	61,51 g 0,42 g 9,01 g	60,05 g 0,00 g 5,34 g	66,62 g 0,03 g 8,70 g			
	Uzsonna	Sajt klf. Trappista, Kenyér, félbarna	Diab.minijam * 20 g, Kenyér, félbarna	Kenyér, félbarna, Mini margarin 10g	Diab. almabefőtt	Huskrem, 48 g, 30g, Zsemle, vizes	Korpovit keksz	Kefír, 140 g		
		Energia: 252,20 Kcal / 1 054,20 KJ	Energia: 131,90 Kcal / 551,34 KJ	Energia: 100,19 Kcal / 418,79 KJ	Energia: 55,81 Kcal / 233,29 KJ	Energia: 167,42 Kcal / 699,82 KJ	Energia: 5,07 Kcal / 21,19 KJ	Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 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			
15,00 g 11,64 g 7,14 g		4,30 g 0,44 g 0,00 g	2,94 g 2,80 g 0,45 g	0,36 g 0,35 g 0,01 g	8,51 g 5,65 g 1,68 g	0,17 g 0,17 g 0,02 g	4,20 g 4,48 g 2,94 g			
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só				
21,56 g 0,00 g 1,77 g	27,21 g 0,00 g 0,83 g	15,69 g 0,00 g 0,60 g	12,30 g 0,00 g 0,33 g	19,76 g 0,38 g 0,39 g	0,72 g 0,07 g 0,02 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g				
Vacsora	Keserű tea, Pástétom, Zsemle, vizes	Keserű tea, Diab.Rizseshús (diétás)	Keserű tea, Sajtos párizsi, Zsemle, vizes	Keserű tea, Csészés margarin, Sajt klf. Trappista, Zsemle, vizes	Keserű tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes	Keserű tea, Kéfires túró, Zsemle, vizes	Keserű tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes			
	Energia: 332,85 Kcal / 1 391,31 KJ	Energia: 372,76 Kcal / 1 558,14 KJ	Energia: 495,58 Kcal / 2 071,52 KJ	Energia: 609,94 Kcal / 2 549,55 KJ	Energia: 449,44 Kcal / 1 878,66 KJ	Energia: 465,88 Kcal / 1 947,38 KJ	Energia: 331,04 Kcal / 1 383,75 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			





Heti étlap 2021.01.04. - 2021.01.10.

12,48 g	7,06 g	0,35 g	24,60 g	13,06 g	2,43 g	23,25 g	14,28 g	4,54 g	31,64 g	28,72 g	16,04 g	17,48 g	18,12 g	6,11 g	24,95 g	8,49 g	5,20 g	18,44 g	3,48 g	1,23 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52,88 g	1,13 g	1,16 g	38,75 g	0,00 g	4,43 g	69,29 g	1,90 g	3,13 g	52,69 g	1,13 g	3,22 g	53,17 g	1,53 g	2,77 g	56,11 g	5,83 g	2,30 g	54,85 g	1,53 g	3,40 g



**(00139)
Cukros
pépes szoc.
otthon**

Reggeli

Keserű tea, Tej 2 dl., Darált zalai felv., Zsemle, vizes			Keserű tea, Reszelt sajt, Kefír, 140 g, Zsemle, vizes			Keserű tea, Körözött túró házi, Zsemle, vizes			Keserű tea, Darált csirkemell rolád, Kefír, 140 g, Zsemle, vizes			Keserű tea, Aludttej poharas, Vajas jellegű kifli			Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes			Keserű tea, Tojáskrém, Zsemle, vizes		
Energia: 445,96 Kcal / 1 864,11 Kj			Energia: 829,00 Kcal / 3 465,22 Kj			Energia: 455,79 Kcal / 1 905,20 Kj			Energia: 678,70 Kcal / 2 836,97 Kj			Energia: 355,76 Kcal / 1 487,08 Kj			Energia: 273,50 Kcal / 1 143,23 Kj			Energia: 336,18 Kcal / 1 405,23 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
23,55 g	18,23 g	7,78 g	32,71 g	27,79 g	17,46 g	26,13 g	12,75 g	7,82 g	25,35 g	5,95 g	3,33 g	14,21 g	9,56 g	5,10 g	11,85 g	8,33 g	5,13 g	14,69 g	13,70 g	3,63 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
45,75 g	1,15 g	2,80 g	41,99 g	7,19 g	2,89 g	57,15 g	5,97 g	2,50 g	41,35 g	7,51 g	3,03 g	49,57 g	2,10 g	1,31 g	36,63 g	2,81 g	1,23 g	35,61 g	0,75 g	2,34 g



Tízórai

Keserű tea, Zsemle, vizes, Mini margarin 10g			Keserű tea, Reszelt alma			Keserű tea, Huskrem, 48 g, 30g, Zsemle, vizes			Keserű tea, Ham-Let rizs			Keserű tea, Korpovit keksz			Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes			Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes		
Energia: 110,16 Kcal / 460,47 Kj			Energia: 59,76 Kcal / 249,80 Kj			Energia: 168,04 Kcal / 702,41 Kj			Energia: 69,04 Kcal / 288,59 Kj			Energia: 8,23 Kcal / 34,40 Kj			Energia: 110,16 Kcal / 460,47 Kj			Energia: 116,01 Kcal / 484,92 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
3,23 g	2,93 g	0,57 g	0,78 g	0,70 g	0,00 g	8,61 g	5,67 g	1,68 g	1,90 g	0,46 g	0,00 g	0,36 g	0,27 g	0,02 g	3,23 g	2,93 g	0,57 g	3,61 g	0,47 g	0,12 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
17,14 g	0,38 g	0,39 g	11,90 g	0,00 g	0,02 g	19,76 g	0,38 g	0,39 g	14,00 g	0,00 g	0,00 g	1,08 g	0,11 g	0,04 g	17,14 g	0,38 g	0,39 g	23,43 g	0,38 g	0,42 g



Heti étlap 2021.01.04. - 2021.01.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
(00139) Cukros pépes szoc. otthon	Ebéd	Olasz zöldségleves, Húspuding, Öszibarack mártás diab. tejml.	Zöldbabpure leves diab.*mir.*, Darált serteshús, Diab.burgonyafőzelék	Köménymag leves zsemlekočka, Darált serteshús, Sárgarépa-főzelék *mir.*diab.TM	Zöldségleves, Darált serteshús, Burgonyapure 200 gr.	Daragal.leves diab., Húspuding, Tököfőzelék diétás	Rizsleves, Darált serteshús, Piritott dara 20g., Meggy mártáspüré *mir.* TM.	Csontleves diab., Húspuding, Burgonyapure 200 gr., Almakompot (h) diab		
		Energia: 529,75 Kcal / 2 214,36 KJ	Energia: 514,64 Kcal / 2 151,20 KJ	Energia: 389,46 Kcal / 1 627,94 KJ	Energia: 557,70 Kcal / 2 331,19 KJ	Energia: 531,40 Kcal / 2 221,25 KJ	Energia: 596,84 Kcal / 2 494,79 KJ	Energia: 662,11 Kcal / 2 767,62 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		
		31,92 g 17,67 g 4,76 g	32,06 g 14,10 g 3,56 g	27,56 g 14,39 g 3,59 g	32,89 g 18,83 g 5,84 g	35,43 g 16,59 g 5,36 g	25,99 g 17,43 g 3,65 g	36,62 g 23,99 g 7,00 g		
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
	59,05 g 5,81 g 6,77 g	63,45 g 0,00 g 6,00 g	36,52 g 0,00 g 5,67 g	62,79 g 0,03 g 5,45 g	52,30 g 1,25 g 8,96 g	81,11 g 25,55 g 5,49 g	73,12 g 0,27 g 8,96 g			
	Uzsonna	Sajt klf. Trappista, Kenyér, félbarna	Kenyér, félbarna, Diab.minijam * 20 g	Kefír, 140 g, Abonett	Diab. almabefőtt	Huskrem, 48 g, 30g, Zsemle, vizes	Reszelt alma	Kefír, 140 g		
		Energia: 226,34 Kcal / 946,10 KJ	Energia: 131,90 Kcal / 551,34 KJ	Energia: 425,70 Kcal / 1 779,43 KJ	Energia: 55,81 Kcal / 233,29 KJ	Energia: 167,42 Kcal / 699,82 KJ	Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ	Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 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		
		14,02 g 11,54 g 7,14 g	4,30 g 0,44 g 0,00 g	7,87 g 4,95 g 3,00 g	0,36 g 0,35 g 0,01 g	8,51 g 5,65 g 1,68 g	0,68 g 0,68 g 0,00 g	4,20 g 4,48 g 2,94 g		
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só				
16,33 g 0,00 g 1,57 g	27,21 g 0,00 g 0,83 g	18,80 g 6,44 g 0,18 g	12,30 g 0,00 g 0,33 g	19,76 g 0,38 g 0,39 g	11,90 g 0,00 g 0,02 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g				
Vacsora	Keserű tea, Szendvicsskrém, Zsemle, vizes	Keserű tea, Majorannás darált serteshús, Cukkínifőzelék	Keserű tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes	Keserű tea, Derby tömlös natur, Zsemle, vizes	Keserű tea, Darált top löncs, Zsemle, vizes	Keserű tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	Keserű tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes			
	Energia: 474,97 Kcal / 1 985,37 KJ	Energia: 592,34 Kcal / 2 475,98 KJ	Energia: 449,44 Kcal / 1 878,66 KJ	Energia: 358,44 Kcal / 1 498,28 KJ	Energia: 529,28 Kcal / 2 212,39 KJ	Energia: 378,94 Kcal / 1 583,97 KJ	Energia: 331,04 Kcal / 1 383,75 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			
	17,48 g 20,49 g 8,20 g	32,38 g 36,02 g 7,44 g	17,48 g 18,12 g 6,11 g	14,48 g 8,24 g 4,85 g	20,44 g 25,88 g 9,51 g	21,82 g 8,08 g 5,08 g	18,44 g 3,48 g 1,23 g			
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só				

Heti étlap 2021.01.04. - 2021.01.10.

53,49 g	2,27 g	2,56 g	28,43 g	1,01 g	1,84 g	53,17 g	1,53 g	2,77 g	54,91 g	3,63 g	1,61 g	51,65 g	1,13 g	4,52 g	38,97 g	5,45 g	1,91 g	54,85 g	1,53 g	3,40 g

Reggeli

Citromos tea, Mininutella, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Minijam *, 25 g, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Mini margarin 10g, Miniméz 25g., Kenyér, félbarna			Citromos tea, Olasz felv., Kenyér, félbarna			Citromos tea, Aludttej poharas, Mini margarin 10g, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Mini margarin 10g, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Miniméz 25g., Mini margarin 10g, Kenyér, félbarna		
Energia: 382,69 Kcal / 1 599,64 KJ			Energia: 540,25 Kcal / 2 258,25 KJ			Energia: 665,47 Kcal / 2 781,66 KJ			Energia: 646,74 Kcal / 2 703,37 KJ			Energia: 609,04 Kcal / 2 545,79 KJ			Energia: 454,79 Kcal / 1 901,02 KJ			Energia: 600,04 Kcal / 2 508,17 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
10,06 g	1,06 g	0,00 g	10,30 g	1,06 g	0,00 g	15,12 g	4,06 g	0,45 g	18,42 g	13,01 g	8,00 g	18,82 g	13,46 g	4,81 g	12,81 g	7,31 g	2,90 g	15,04 g	4,06 g	0,45 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82,34 g	30,00 g	2,00 g	121,04 g	62,58 g	2,02 g	140,89 g	62,40 g	3,00 g	93,30 g	30,25 g	3,19 g	102,00 g	30,00 g	3,00 g	83,52 g	31,03 g	2,23 g	124,69 g	46,20 g	3,00 g

(00162) Fehérje szegény (50 g) sz.o.

Ebéd

Olasz zöldségleves, Húspuding, Öszibarack mártás tej.			Zöldbabbpure leves *mirelitből, Panírozott zöldségtallér, Burgonyafőzelék tejmentes			Köménymag leves zsemlekocka, Rip-rop csirkefasírt, Párolt zöldség köret, Parolt rizsköret 50 g.			Zöldségleves, Panírozott zöldségtallér, Tejment.burg.pure 200 g., Almabefőtt			Daragaluska leves, Főtt tojás, Tökfőzelék tejmentes			Rizsleves, Natúr sertésszelet, Meggymártás *mir.* TM., Piritott dara 20g.			Csontleves betét nélkül, Panírozott zöldségtallér, Tejment.burg.pure 200 g., Almabefőtt		
Energia: 600,41 Kcal / 2 509,71 KJ			Energia: 571,73 Kcal / 2 389,83 KJ			Energia: 818,90 Kcal / 3 423,00 KJ			Energia: 667,03 Kcal / 2 788,19 KJ			Energia: 339,90 Kcal / 1 420,78 KJ			Energia: 780,79 Kcal / 3 263,70 KJ			Energia: 502,12 Kcal / 2 098,86 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
31,74 g	17,42 g	4,69 g	13,41 g	19,95 g	1,75 g	19,43 g	48,14 g	5,72 g	13,78 g	22,18 g	2,08 g	16,75 g	8,82 g	1,63 g	21,53 g	34,32 g	7,80 g	9,36 g	16,26 g	1,11 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
77,41 g	23,76 g	6,72 g	82,44 g	2,00 g	6,01 g	74,73 g	0,05 g	7,86 g	100,39 g	14,60 g	6,09 g	47,80 g	0,08 g	5,92 g	93,32 g	25,55 g	8,88 g	77,39 g	14,60 g	5,63 g

Vacsora



Heti étlap 2021.01.04. - 2021.01.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00162) Fehérje szegény (50 g) sz.o.	Vacsora	Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Rizseshús (z), Csemege uborka konzerv	Citromos tea, Pástétom, Csészés margarin, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Mini margarin 10g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Minijam *, 25 g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Májusi csemege, Kenyér, félbarna, Zöldhagyma db	Citromos tea, Sonka szalámi, Kenyér, félbarna, Zöldpaprika
		Energia: 392,07 Kcal / 1 638,85 KJ	Energia: 622,49 Kcal / 2 602,01 KJ	Energia: 494,80 Kcal / 2 068,26 KJ	Energia: 522,08 Kcal / 2 182,29 KJ	Energia: 607,54 Kcal / 2 539,52 KJ	Energia: 456,44 Kcal / 1 907,92 KJ	Energia: 527,42 Kcal / 2 204,62 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,93 g 6,85 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 28,46 g 17,97 g 2,99 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14,89 g 12,05 g 1,40 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,58 g 7,78 g 2,90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,07 g 1,53 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 23,47 g 13,27 g 4,42 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 24,27 g 3,89 g 0,88 g
		Szénhidrát Cukor Só 68,79 g 15,00 g 2,00 g	Szénhidrát Cukor Só 85,74 g 15,00 g 7,39 g	Szénhidrát Cukor Só 79,25 g 15,00 g 2,52 g	Szénhidrát Cukor Só 94,65 g 16,03 g 3,23 g	Szénhidrát Cukor Só 132,17 g 47,58 g 3,02 g	Szénhidrát Cukor Só 96,84 g 15,00 g 4,48 g	Szénhidrát Cukor Só 98,11 g 15,40 g 5,24 g
Tízórai			Alma		Mandarin		Zabkeksz	
	Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 46,89 Kcal / 196,00 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,60 g 0,60 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,70 g 0,30 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,00 g 0,00 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	
	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 10,50 g 0,00 g 0,02 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 9,80 g 0,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 0,00 g 0,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	
(00165) Sószegény szoc. otthon	Reggeli	Citromos tea, Tej 2 dl., Minijam *, 25 g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefír, 140 g, Csészés margarin, Kukoricás kenyér	Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	Citromos tea, Tej 3dl, Kakaós kuglóf 0,5	Citromos tea, Aludttej poharas, Vajas jellegű kifli	Citromos tea, Tejeskávé, Brios cukor nélküli	Citromos tea, Főtt tojás, Csészés margarin, Zsemle, vizes
		Energia: 726,44 Kcal / 3 036,52 KJ	Energia: 532,06 Kcal / 2 224,01 KJ	Energia: 676,26 Kcal / 2 826,77 KJ	Energia: 269,65 Kcal / 1 127,14 KJ	Energia: 554,44 Kcal / 2 317,56 KJ	Energia: 1 025,85 Kcal / 4 288,05 KJ	Energia: 614,39 Kcal / 2 568,15 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,80 g 4,68 g 2,09 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,46 g 9,54 g 4,34 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 28,23 g 8,93 g 5,31 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,48 g 13,23 g 6,60 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,80 g 10,38 g 5,49 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 28,26 g 12,44 g 7,60 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,16 g 13,98 g 3,80 g
		Szénhidrát Cukor Só 147,88 g 64,08 g 1,83 g	Szénhidrát Cukor Só 36,48 g 36,44 g 0,30 g	Szénhidrát Cukor Só 103,28 g 36,20 g 2,68 g	Szénhidrát Cukor Só 103,97 g 39,99 g 0,45 g	Szénhidrát Cukor Só 93,06 g 32,80 g 1,54 g	Szénhidrát Cukor Só 182,68 g 69,58 g 1,92 g	Szénhidrát Cukor Só 98,82 g 31,50 g 1,86 g
Ebéd								





Heti étlap 2021.01.04. - 2021.01.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
(00165) Sószegény szoc. otthon	Ebéd	Olasz zöldségleves, Csemege sertés karaj, Őszibarack mártás tejm.	Zöldbableves *mirelitből, Paprikás burgonya hússal	Zellerkrémleves (frissből), Natur szelet, Parolt rizskoret 30 g., Párolt zöldség köret	Zöldségleves, Grill csirkecomb, Burgonyapure dietas 300 g., Almabefőtt	Daragaluska leves, Natur szelet, Tökfőzelék diétás	Rizsleves, Főtt hús, Meggymártáspüré *mir.*, Piritott dara 20g.	Csontleves, Őszibarackos sertésszelet, Burgonyapure dietas 300 g.		
		Energia: 542,98 Kcal / 2 269,66 KJ	Energia: 673,98 Kcal / 2 817,24 KJ	Energia: 806,87 Kcal / 3 372,72 KJ	Energia: 921,66 Kcal / 3 852,54 KJ	Energia: 639,96 Kcal / 2 675,03 KJ	Energia: 699,20 Kcal / 2 922,66 KJ	Energia: 936,31 Kcal / 3 913,78 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		
		32,17 g 15,73 g 4,11 g	34,36 g 21,79 g 4,43 g	40,04 g 40,11 g 10,31 g	54,48 g 26,96 g 6,07 g	38,85 g 24,79 g 5,95 g	33,79 g 22,17 g 5,95 g	45,46 g 41,35 g 11,81 g		
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
	66,63 g 23,56 g 6,26 g	82,96 g 0,00 g 7,02 g	70,46 g 0,68 g 10,24 g	112,75 g 14,63 g 9,07 g	57,54 g 1,05 g 9,01 g	88,02 g 26,21 g 6,04 g	93,49 g 0,03 g 7,32 g			
	Vacsora	Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes, Kápia paprika	Citromos tea, Rizseshús (z)	Citromos tea, Húspástétom, Zsemle, vizes, Retek jégcsap	Citromos tea, Tej 2 dl., Csészés margarin, Zsemle, vizes, Paradicsom	Citromos tea, Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes, Zöldhagyma db	Citromos tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes, Zöldpaprika		
		Energia: 493,54 Kcal / 2 063,00 KJ	Energia: 608,72 Kcal / 2 544,45 KJ	Energia: 618,32 Kcal / 2 584,58 KJ	Energia: 592,11 Kcal / 2 475,02 KJ	Energia: 520,42 Kcal / 2 175,36 KJ	Energia: 620,69 Kcal / 2 594,48 KJ	Energia: 487,23 Kcal / 2 036,62 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			
15,63 g 7,47 g 0,46 g		27,86 g 17,87 g 2,99 g	24,22 g 15,96 g 6,08 g	19,83 g 12,23 g 4,21 g	12,71 g 6,65 g 1,36 g	28,47 g 8,94 g 5,32 g	22,07 g 4,01 g 1,34 g			
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
85,03 g 16,50 g 1,54 g	83,14 g 15,00 g 4,99 g	90,91 g 16,50 g 2,28 g	95,76 g 16,50 g 2,00 g	99,76 g 32,70 g 1,54 g	89,73 g 21,20 g 2,68 g	88,20 g 16,90 g 3,78 g				





Heti étlap 2021.01.04. - 2021.01.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
(00165) Sószegény szoc. otthon	Tízórai				Banán						Mandarin						Zabkeksz					
		Energia: Kcal / 0,00 Kj			Energia: 157,45 Kcal / 658,14 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj			Energia: 46,89 Kcal / 196,00 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj			Energia: 0,00 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
		g	g	g	1,95 g	0,15 g	0,00 g	g	g	g	0,70 g	0,30 g	0,00 g	g	g	g	0,00 g	0,00 g	0,00 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
g	g	g	36,30 g	0,00 g	0,08 g	g	g	g	9,80 g	0,00 g	0,00 g	g	g	g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	g	g	g		

.....
éllelmezésvezet

.....
intézményvezet

.....
érdekképviselői fórum

