

Heti étlap 2021.01.11. - 2021.01.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00101) Normál szoc.otthon	Vacsora	Citromos tea, Fokhagymás sajtkrém, Tönköly kenyér	Citromos tea, Töki pompos	Citromos tea, Szendvicskrém, Kenyér, félbarna, Kaliforniai paprika	Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Csészes margarin, Kenyér, félbarna, Lilahagyma	Citromos tea, Fokhagymás felvágott, Csészes margarin, Korpás kenyér, Uborka	Citromos tea, Főtt császárszalonna, Kenyér, félbarna, Zöldhagyma db	Citromos tea, Bacskai hurka, Korpás kenyér, Retek jégcsap
		Energia: 313,50 Kcal / 1 310,43 KJ	Energia: 1 138,66 Kcal / 4 759,60 KJ	Energia: 598,26 Kcal / 2 500,73 KJ	Energia: 626,90 Kcal / 2 620,44 KJ	Energia: 818,53 Kcal / 3 421,46 KJ	Energia: 664,45 Kcal / 2 777,40 KJ	Energia: 613,47 Kcal / 2 564,30 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír 25,09 g 20,62 g 10,94 g	Fehérje Zsír T.Zsír 34,85 g 56,51 g 27,79 g	Fehérje Zsír T.Zsír 20,29 g 20,60 g 7,86 g	Fehérje Zsír T.Zsír 18,20 g 9,55 g 2,48 g	Fehérje Zsír T.Zsír 23,05 g 38,13 g 13,65 g	Fehérje Zsír T.Zsír 22,66 g 27,67 g 11,21 g	Fehérje Zsír T.Zsír 26,35 g 11,13 g 3,65 g
		Szénhidrát Cukor Só 84,55 g 16,65 g 10,24 g	Szénhidrát Cukor Só 103,72 g 20,21 g 2,58 g	Szénhidrát Cukor Só 82,27 g 16,14 g 3,80 g	Szénhidrát Cukor Só 113,88 g 31,25 g 3,26 g	Szénhidrát Cukor Só 91,93 g 17,37 g 2,82 g	Szénhidrát Cukor Só 80,85 g 15,40 g 4,64 g	Szénhidrát Cukor Só 99,58 g 16,97 g 3,47 g
(00102) Tízórai			Narancs		Alma			Piskóta szelet
	Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,12 Kcal / 259,66 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír 0,90 g 0,30 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír 0,60 g 0,60 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír 0,00 g 0,00 g 0,00 g	
	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 12,75 g 0,00 g 0,01 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 g g g	Szénhidrát Cukor Só 0,00 g 0,00 g 0,00 g	
(00112) Pépes szoc. otthon	Reggeli	Citromos tea, Tej 3dl, Vajas jellegű kifli	Citromos tea, Tej 3dl, Huskrem, 48 g, 30g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Graham kenyér	Citromos tea, Daráltvirslisli, Kenyér, félbarna, Mustár	Citromos tea, Tej 3dl, Madárka, szezámmagos	Citromos tea, Kapros túró, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tojáskrém, Kenyér, félbarna
		Energia: 570,61 Kcal / 2 385,15 KJ	Energia: 789,80 Kcal / 3 301,36 KJ	Energia: 446,07 Kcal / 1 864,57 KJ	Energia: 707,81 Kcal / 2 958,65 KJ	Energia: 700,45 Kcal / 2 927,88 KJ	Energia: 793,41 Kcal / 3 316,45 KJ	Energia: 596,10 Kcal / 2 491,70 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír 20,20 g 7,68 g 4,02 g	Fehérje Zsír T.Zsír 32,50 g 11,50 g 4,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír 14,59 g 2,17 g 0,56 g	Fehérje Zsír T.Zsír 26,54 g 22,00 g 7,78 g	Fehérje Zsír T.Zsír 22,80 g 10,92 g 5,80 g	Fehérje Zsír T.Zsír 33,87 g 9,33 g 4,85 g	Fehérje Zsír T.Zsír 20,36 g 14,13 g 3,40 g
		Szénhidrát Cukor Só 99,76 g 32,80 g 1,34 g	Szénhidrát Cukor Só 137,47 g 30,00 g 3,80 g	Szénhidrát Cukor Só 86,82 g 30,86 g 1,49 g	Szénhidrát Cukor Só 100,85 g 30,61 g 5,21 g	Szénhidrát Cukor Só 118,26 g 42,54 g 1,58 g	Szénhidrát Cukor Só 127,73 g 34,70 g 5,55 g	Szénhidrát Cukor Só 94,14 g 30,00 g 3,97 g



Heti étlap 2021.01.11. - 2021.01.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(00112) Pépes szoc. otthon	Reggeli																					
	Ebéd	Húsgaluskaleves, Tejbenrizs	Zöldségleves, Húspuding, Tökfőzelék diétás		Tarhonyaleves diétás, Húsgombóc (diétás), Fin.foz.pure (Mir.veg.y.foz.)		Csontleves házi betéttel, Vagdalt (diétás), Burgonyapure, Almabefőtt		Csurgatott tésztalesves, Húspuding, Tejfölös burgonya főzelék		Zöldségleves, Vagdalt (Stefánia), Z.babpürefőzelék *mirelit-ből		Zöldségleves, Darált csirkehús, Burgonyapure, Almabefőtt									
		Energia: 664,47 Kcal / 2 777,48 KJ		Energia: 650,73 Kcal / 2 720,05 KJ		Energia: 661,70 Kcal / 2 765,91 KJ		Energia: 899,31 Kcal / 3 759,12 KJ		Energia: 749,22 Kcal / 3 131,74 KJ		Energia: 584,09 Kcal / 2 441,50 KJ		Energia: 944,40 Kcal / 3 947,59 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
		30,66 g	15,63 g	4,94 g	37,89 g	21,40 g	6,12 g	34,60 g	16,42 g	3,56 g	40,22 g	21,33 g	5,67 g	38,07 g	28,91 g	7,46 g	34,71 g	22,04 g	4,43 g	52,74 g	21,48 g	5,31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	99,27 g	30,02 g	4,07 g	68,35 g	1,21 g	8,98 g	92,20 g	5,00 g	8,80 g	134,14 g	10,33 g	10,73 g	82,10 g	0,90 g	9,50 g	60,53 g	0,00 g	9,40 g	132,11 g	14,63 g	8,83 g	
	Vacsora	Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Tönköly kenyér	Citromos tea, Pásztor pite		Citromos tea, Szendvicskrém, Kenyér, félbarna		Citromos tea, Darált sonka felv., Kenyér, félbarna, Gyümölcs joghurt		Citromos tea, Reszelt sajt, Kefír, 140 g, Kenyér, félbarna		Citromos tea, Darált pulykafelv., Kenyér, félbarna		Citromos tea, Tej 2 dl., Pástétom, Kenyér, félbarna									
		Energia: 247,51 Kcal / 1 034,59 KJ		Energia: 645,28 Kcal / 2 697,27 KJ		Energia: 534,19 Kcal / 2 232,91 KJ		Energia: 534,49 Kcal / 2 234,17 KJ		Energia: 1 026,89 Kcal / 4 292,40 KJ		Energia: 460,81 Kcal / 1 926,19 KJ		Energia: 540,86 Kcal / 2 260,79 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				
28,91 g		3,90 g	1,18 g	31,00 g	23,11 g	8,07 g	17,93 g	20,28 g	7,85 g	23,98 g	3,97 g	1,26 g	38,25 g	28,19 g	17,23 g	25,49 g	3,47 g	0,73 g	21,69 g	10,05 g	1,63 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
83,16 g	15,81 g	11,34 g	76,83 g	15,07 g	2,38 g	69,40 g	16,14 g	3,40 g	99,97 g	31,65 g	4,72 g	85,50 g	21,44 g	4,52 g	81,14 g	15,00 g	2,40 g	89,85 g	15,00 g	2,67 g		





Heti étlap 2021.01.11. - 2021.01.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
(00112) Pépes szoc. otthon	Tízórai		Körte befőtt		Reszelt alma			Piskóta szelet	
		Energia: Kcal / 0,00 Kj	Energia: 96,71 Kcal / 404,25 Kj	Energia: Kcal / 0,00 Kj	Energia: 59,14 Kcal / 247,21 Kj	Energia: Kcal / 0,00 Kj	Energia: Kcal / 0,00 Kj	Energia: 0,00 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	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	0,30 g 0,00 g 0,00 g	g g g	0,68 g 0,68 g 0,00 g	g g g	g g g	0,00 g 0,00 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	
		g g g	23,70 g 14,10 g 0,02 g	g g g	11,90 g 0,00 g 0,02 g	g g g	g g g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	
(00113) Tej és tejtermékne ntes szoc. ottho	Reggeli	Citromos tea, Bécsi felvágott, Kenyér, félbarna, Paradicsom darabos	Citromos tea, Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Graham kenyér	Citromos tea, Főtt virslis, Kenyér, félbarna, Mustár	Citromos tea, Minijam *, 25 g, Minimargarin 20g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Csirkemell sonka, Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Főtt tojás, Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna	
		Energia: 711,95 Kcal / 2 975,95 Kj	Energia: 674,36 Kcal / 2 818,82 Kj	Energia: 510,47 Kcal / 2 133,76 Kj	Energia: 695,56 Kcal / 2 907,44 Kj	Energia: 635,99 Kcal / 2 658,44 Kj	Energia: 708,71 Kcal / 2 962,41 Kj	Energia: 627,58 Kcal / 2 623,28 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	
		32,32 g 9,16 g 0,04 g	17,00 g 6,76 g 0,90 g	17,46 g 2,59 g 0,67 g	25,85 g 21,00 g 7,38 g	15,08 g 6,56 g 0,90 g	26,86 g 15,90 g 3,96 g	17,46 g 20,06 g 5,04 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
123,19 g 30,00 g 5,42 g	135,15 g 46,20 g 3,40 g	98,18 g 31,03 g 1,79 g	100,66 g 30,58 g 5,09 g	127,84 g 46,29 g 3,01 g	93,52 g 30,32 g 4,68 g	93,12 g 30,00 g 2,74 g			
Ebéd	Húsgaluskaleves, Diosmetelt	Zöldségleves , Natur szelet, Tököfőzelék tejmentes	Tarhonyaleves diétás, Grill csirkecomb, Finomfőzelék tejmentes *mir.*	Karálébelevés, Köményes sertéssült, Tej mentes burg.pure, Almabefőtt	Csurgatott tésztaleves, Natur szelet, Burgonyafőzelék tejmentes	Raguleves diétás, Szilvas gomboc *mirelit*	Zöldségleves , Gombós sertés szelet (diétás), Parolt rizskoret 100. g., Almabefőtt		
	Energia: 1 000,78 Kcal / 4 183,26 Kj	Energia: 643,40 Kcal / 2 689,41 Kj	Energia: 648,33 Kcal / 2 710,02 Kj	Energia: 1 198,40 Kcal / 5 009,31 Kj	Energia: 667,76 Kcal / 2 791,24 Kj	Energia: 968,27 Kcal / 4 047,37 Kj	Energia: 1 021,32 Kcal / 4 269,12 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		
	40,23 g 43,07 g 9,43 g	38,14 g 27,14 g 5,49 g	45,78 g 22,36 g 3,61 g	28,96 g 76,11 g 23,61 g	34,37 g 24,83 g 4,94 g	32,00 g 20,42 g 2,66 g	40,41 g 35,13 g 6,04 g		
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
111,65 g 17,03 g 4,35 g	60,42 g 0,00 g 8,64 g	64,34 g 0,00 g 8,96 g	96,45 g 11,68 g 7,96 g	74,94 g 0,00 g 9,13 g	157,86 g 19,98 g 5,17 g	134,14 g 14,60 g 8,56 g			



Heti étlap 2021.01.11. - 2021.01.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00113) Tej és tejtermékmentes szoc. otthon	Ebéd							
	Vacsora	Citromos tea, Csirkemell sonka, Graham kenyér	Citromos tea, Pásztor pite, Csemege uborka konzerv	Citromos tea, Soproni, Zsemle, vizes, Kaliforniai paprika	Citromos tea, Sonka szalámi, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Fokhagymás felvágott, Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna, Uborka	Citromos tea, Főtt császárszalonna, Kenyér, félbarna, Zöldhagyma db	Citromos tea, Bacskai hurka, Kenyér, félbarna, Retek jégcsap
		Energia: 531,24 Kcal / 2 220,58 KJ	Energia: 659,05 Kcal / 2 754,83 KJ	Energia: 689,97 Kcal / 2 884,07 KJ	Energia: 441,99 Kcal / 1 847,52 KJ	Energia: 820,98 Kcal / 3 431,70 KJ	Energia: 664,45 Kcal / 2 777,40 KJ	Energia: 539,83 Kcal / 2 256,49 KJ
		Fehérje: 29,26 g Zsír: 2,78 g T.Zsír: 0,72 g Szénhidrát: 72,44 g Cukor: 16,18 g Só: 3,57 g	Fehérje: 31,60 g Zsír: 23,21 g T.Zsír: 8,07 g Szénhidrát: 79,43 g Cukor: 15,07 g Só: 4,78 g	Fehérje: 23,99 g Zsír: 26,41 g T.Zsír: 9,64 g Szénhidrát: 86,21 g Cukor: 16,50 g Só: 3,54 g	Fehérje: 20,85 g Zsír: 3,47 g T.Zsír: 0,88 g Szénhidrát: 81,22 g Cukor: 15,40 g Só: 4,64 g	Fehérje: 20,73 g Zsír: 46,39 g T.Zsír: 15,56 g Szénhidrát: 79,34 g Cukor: 15,40 g Só: 3,63 g	Fehérje: 22,66 g Zsír: 27,67 g T.Zsír: 11,21 g Szénhidrát: 80,85 g Cukor: 15,40 g Só: 4,64 g	Fehérje: 23,99 g Zsír: 10,39 g T.Zsír: 3,16 g Szénhidrát: 86,91 g Cukor: 15,00 g Só: 4,20 g
Tízórai		Narancs		Alma			Piskóta szelet	
	Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,12 Kcal / 259,66 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	
	Fehérje: g Zsír: g T.Zsír: g Szénhidrát: g Cukor: g Só: g	Fehérje: 0,90 g Zsír: 0,30 g T.Zsír: 0,00 g Szénhidrát: 12,75 g Cukor: 0,00 g Só: 0,01 g	Fehérje: g Zsír: g T.Zsír: g Szénhidrát: g Cukor: g Só: g	Fehérje: 0,40 g Zsír: 0,40 g T.Zsír: 0,00 g Szénhidrát: 7,00 g Cukor: 0,00 g Só: 0,01 g	Fehérje: g Zsír: g T.Zsír: g Szénhidrát: g Cukor: g Só: g	Fehérje: g Zsír: g T.Zsír: g Szénhidrát: g Cukor: g Só: g	Fehérje: 0,00 g Zsír: 0,00 g T.Zsír: 0,00 g Szénhidrát: 0,00 g Cukor: 0,00 g Só: 0,00 g	
(00114) Tejmentes pépes szoc. otthon	Reggeli	Citromos tea, Darált párizsi, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Huskrem, 48 g, 30g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Graham kenyér	Citromos tea, Daráltvirslisli, Kenyér, félbarna, Mustár	Citromos tea, Venusz, Liga margarin, Minijam *, 25 g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tojáskrém, Kenyér, félbarna
	Energia: 622,42 Kcal / 2 601,72 KJ	Energia: 644,21 Kcal / 2 692,80 KJ	Energia: 446,07 Kcal / 1 864,57 KJ	Energia: 707,81 Kcal / 2 958,65 KJ	Energia: 640,29 Kcal / 2 676,41 KJ	Energia: 708,71 Kcal / 2 962,41 KJ	Energia: 595,44 Kcal / 2 488,94 KJ	
	Fehérje: g Zsír: g T.Zsír: g Szénhidrát: g Cukor: g Só: g	Fehérje: g Zsír: g T.Zsír: g Szénhidrát: g Cukor: g Só: g	Fehérje: g Zsír: g T.Zsír: g Szénhidrát: g Cukor: g Só: g	Fehérje: g Zsír: g T.Zsír: g Szénhidrát: g Cukor: g Só: g	Fehérje: g Zsír: g T.Zsír: g Szénhidrát: g Cukor: g Só: g	Fehérje: g Zsír: g T.Zsír: g Szénhidrát: g Cukor: g Só: g	Fehérje: g Zsír: g T.Zsír: g Szénhidrát: g Cukor: g Só: g	



Heti étlap 2021.01.11. - 2021.01.17.

20,02 g	18,14 g	5,76 g	22,30 g	7,00 g	1,56 g	14,59 g	2,17 g	0,56 g	26,54 g	22,00 g	7,78 g	12,18 g	15,26 g	3,80 g	26,86 g	15,90 g	3,96 g	20,31 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
94,56 g	30,40 g	4,01 g	121,57 g	30,00 g	3,40 g	86,82 g	30,86 g	1,49 g	100,85 g	30,61 g	5,21 g	112,23 g	46,29 g	2,61 g	93,52 g	30,32 g	4,68 g	94,03 g	30,00 g	2,79 g



Ebéd	Húsgaluskaleves, Darált serteshús, Sárgarépa főz.tejmentes*mir.*	Zöldségleves , Húspuding, Tökfőzelék tejmentes	Tarhonyaleves diétás, Darált serteshús, Finomfőzelék tejmentes *mir.*	Csontleves házi betéttel, Darált serteshús, Tej mentes burg.pure, Almabefőtt	Csurgatott tésztalesves, Húspuding, Burgonyafőzelék tejmentes	Zöldségleves , Vagdalt (Stefánia), Zöldbabfőzelékpüré *mir.*TM.	Zöldségleves , Darált csirkehús, Tej mentes burg.pure, Almabefőtt
	Energia: 522,83 Kcal / 2 185,43 KJ	Energia: 594,27 Kcal / 2 484,05 KJ	Energia: 540,89 Kcal / 2 260,92 KJ	Energia: 697,00 Kcal / 2 913,46 KJ	Energia: 650,48 Kcal / 2 719,01 KJ	Energia: 604,12 Kcal / 2 525,22 KJ	Energia: 828,69 Kcal / 3 463,92 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
	42,86 g 19,89 g 5,57 g	36,94 g 19,73 g 5,08 g	35,43 g 15,23 g 3,69 g	36,14 g 16,49 g 4,39 g	37,37 g 19,04 g 5,11 g	35,02 g 22,07 g 4,43 g	48,18 g 21,08 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
41,82 g 0,05 g 5,45 g	65,89 g 0,24 g 8,95 g	63,99 g 0,00 g 5,86 g	98,87 g 11,76 g 6,32 g	80,49 g 0,24 g 9,48 g	65,13 g 3,00 g 9,40 g	108,92 g 14,60 g 7,52 g	



Vacsora	Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Graham kenyér	Citromos tea, Pásztor pite	Citromos tea, Darált párizsi, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált sonka felv., Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Huskrem, 48 g, 30g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált zalai felv., Kenyér, félbarna
	Energia: 531,24 Kcal / 2 220,58 KJ	Energia: 645,28 Kcal / 2 697,27 KJ	Energia: 689,70 Kcal / 2 882,95 KJ	Energia: 569,08 Kcal / 2 378,75 KJ	Energia: 452,87 Kcal / 1 893,00 KJ	Energia: 548,92 Kcal / 2 294,49 KJ	Energia: 546,79 Kcal / 2 285,58 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
	29,26 g 2,78 g 0,72 g	31,00 g 23,11 g 8,07 g	24,79 g 18,61 g 5,76 g	20,89 g 17,47 g 4,68 g	17,27 g 6,47 g 1,56 g	20,73 g 15,09 g 4,71 g	22,29 g 15,63 g 5,92 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
72,44 g 16,18 g 3,57 g	76,83 g 15,07 g 2,38 g	105,69 g 15,40 g 5,01 g	81,30 g 15,40 g 4,84 g	80,40 g 15,00 g 2,40 g	81,67 g 15,00 g 3,62 g	78,66 g 15,40 g 4,16 g	





Heti étlap 2021.01.11. - 2021.01.17.

Heti étlap 2021.01.11. - 2021.01.17.																																										
Tízórai	Körte befőtt						Reszelt alma						Piskóta szelet																													
	Energia: Kcal / 0,00 KJ			Energia: 96,71 Kcal / 404,25 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ			Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 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																					
	g	g	g	0,30 g	0,00 g	0,00 g	g	g	g	0,68 g	0,68 g	0,00 g	g	g	g	g	g	g	0,00 g	0,00 g	0,00 g																					
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát																					
g			g			g			g			g			g			g			g																					
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor																					
g			g			g			g			g			g			g			g																					
Só			Só			Só			Só			Só			Só			Só			Só																					
g			g			g			g			g			g			g			g																					
Reggeli	Citromos tea, Sajtos párizsi, Zsemle, vizes						Citromos tea, Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Zsemle, vizes						Citromos tea, Sajt klf. Trappista, Csészés margarin, Graham kenyér						Citromos tea, Főtt virsli, Zsemle, vizes						Citromos tea, Minijam *, 25 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes						Citromos tea, Kéfires túró, Zsemle, vizes						Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes					
	Energia: 619,02 Kcal / 2 587,50 KJ			Energia: 582,45 Kcal / 2 434,64 KJ			Energia: 794,57 Kcal / 3 321,30 KJ			Energia: 699,12 Kcal / 2 922,32 KJ			Energia: 595,80 Kcal / 2 490,44 KJ			Energia: 676,26 Kcal / 2 826,77 KJ			Energia: 659,82 Kcal / 2 758,05 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																		
	23,41 g	14,32 g	4,54 g	12,84 g	6,68 g	1,36 g	36,75 g	29,65 g	16,25 g	25,45 g	20,14 g	7,84 g	12,88 g	6,68 g	1,36 g	28,23 g	8,93 g	5,31 g	20,76 g	18,56 g	6,22 g	99,33 g	31,90 g	3,13 g																		
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát																		
g			g			g			g			g			g			g			g			g																		
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor																		
g			g			g			g			g			g			g			g			g																		
Só			Só			Só			Só			Só			Só			Só			Só			Só																		
g			g			g			g			g			g			g			g			g																		
Ebéd	Húsgaluskaleves, Rizsfelúj, Barackíz						Zöldségleves , Natur szelet, Tökfőzelék diétás						Tarhonyaleves diétás, Grill csirkecomb, Fin.foz.pure (Mir.veg.y.foz.)						Csontleves házi betéttel, Köményes sertéssült, Burgonyapure, Almabefőtt						Csurgatott tésztaleves, Csemege sertés karaj, Burgonyafőzelék tejmentes						Zöldségleves , Natur szelet, Z.babpürefőzelék *mirelit-ből						Zöldségleves , Natur szelet, Burgonyapure, Almabefőtt					
	Energia: 1 011,24 Kcal / 4 226,98 KJ			Energia: 699,86 Kcal / 2 925,41 KJ			Energia: 668,41 Kcal / 2 793,95 KJ			Energia: 1 323,71 Kcal / 5 533,11 KJ			Energia: 581,05 Kcal / 2 428,79 KJ			Energia: 638,43 Kcal / 2 668,64 KJ			Energia: 1 040,86 Kcal / 4 350,79 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																		
	35,90 g	20,28 g	6,36 g	39,09 g	28,81 g	6,53 g	45,78 g	22,36 g	3,61 g	37,26 g	73,29 g	24,11 g	37,22 g	17,07 g	4,46 g	39,91 g	27,42 g	5,49 g	45,84 g	32,25 g	7,73 g	169,56 g	57,93 g	3,18 g																		
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát																		
g			g			g			g			g			g			g			g			g																		
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor																		
g			g			g			g			g			g			g			g			g																		
Só			Só			Só			Só			Só			Só			Só			Só			Só																		
g			g			g			g			g			g			g			g			g																		

(00121) Epés szoc.otthon



Heti étlap 2021.01.11. - 2021.01.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
(00121) Epés szoc.otthon	Ebéd								
	Vacsora	Citromos tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes	Citromos tea, Pásztor pite	Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sonka szalámi, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Citromos tea, Pulykamellsonka, Zsemle, vizes	Citromos tea, Zala felvágott, Kefír, 140 g, Zsemle, vizes	
		Energia: 556,99 Kcal / 2 328,22 KJ	Energia: 645,28 Kcal / 2 697,27 KJ	Energia: 597,79 Kcal / 2 498,76 KJ	Energia: 501,99 Kcal / 2 098,32 KJ	Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 KJ	Energia: 496,19 Kcal / 2 074,07 KJ	Energia: 941,19 Kcal / 3 934,17 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		27,43 g 2,29 g 0,62 g	31,00 g 23,11 g 8,07 g	20,63 g 18,53 g 6,22 g	21,59 g 6,39 g 1,79 g	18,13 g 9,15 g 5,36 g	22,23 g 5,65 g 1,74 g	27,23 g 20,53 g 9,32 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
84,20 g 16,82 g 3,62 g	76,83 g 15,07 g 2,38 g	85,32 g 16,90 g 3,15 g	87,00 g 16,90 g 3,78 g	85,92 g 18,56 g 2,00 g	85,64 g 17,54 g 3,30 g	90,88 g 23,34 g 3,48 g			
Tízórai		Körte befőtt		Hámozott alma			Piskóta szelet		
	Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 96,71 Kcal / 404,25 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 0,00 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	0,30 g 0,00 g 0,00 g	g g g	0,68 g 0,68 g 0,00 g	g g g	g g g	0,00 g 0,00 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			
g g g	23,70 g 14,10 g 0,02 g	g g g	11,90 g 0,00 g 0,02 g	g g g	g g g	0,00 g 0,00 g 0,00 g			
(00122) Epés pépes szoc.otthon	Reggeli	Citromos tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes	Citromos tea, Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Reszelt sajt, Csészés margarin, Graham kenyér	Citromos tea, Daráltvirsli, Zsemle, vizes	Citromos tea, Minimargarin 20g, Minijam *, 25 g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefíres túró, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	
		Energia: 659,82 Kcal / 2 758,05 KJ	Energia: 582,45 Kcal / 2 434,64 KJ	Energia: 794,57 Kcal / 3 321,30 KJ	Energia: 711,37 Kcal / 2 973,53 KJ	Energia: 595,80 Kcal / 2 490,44 KJ	Energia: 638,86 Kcal / 2 670,43 KJ	Energia: 570,82 Kcal / 2 386,03 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	
		20,76 g 18,56 g 6,22 g	12,84 g 6,68 g 1,36 g	36,75 g 29,65 g 16,25 g	26,14 g 21,14 g 8,24 g	12,88 g 6,68 g 1,36 g	27,49 g 8,51 g 4,85 g	18,26 g 9,18 g 5,36 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
100,34 g 31,90 g 3,15 g	114,78 g 47,70 g 1,54 g	88,10 g 30,86 g 3,55 g	102,23 g 32,11 g 3,97 g	117,93 g 47,79 g 1,55 g	97,50 g 34,70 g 3,54 g	100,94 g 33,56 g 2,00 g			





Heti étlap 2021.01.11. - 2021.01.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00122) Epés pépes szoc. otthon	Reggeli							
	Ebéd	Húsgaluskaleves, Darált serteshús, Sárgarépa főzelék *mirelitből	Zöldségleves, Húspuding, Tökfőzelék diétás	Tarhonyaleves diétás, Húsgombóc (diétás), Finomfőzelék tejmentes *mir.*	Csontleves házi betéttel, Vagdalt (diétás), Burgonyapure, Almabefőtt	Csurgatott tésztaleves, Húspuding, Burgonyafőzelék tejmentes	Zöldségleves, Vagdalt (diétás), Z.babpürefőzelék *mirelit-ből	Zöldségleves, Darált csirkehús, Burgonyapure, Almabefőtt
		Energia: 534,88 Kcal / 2 235,80 KJ	Energia: 649,39 Kcal / 2 714,45 KJ	Energia: 641,62 Kcal / 2 681,97 KJ	Energia: 907,95 Kcal / 3 795,23 KJ	Energia: 650,48 Kcal / 2 719,01 KJ	Energia: 583,26 Kcal / 2 438,03 KJ	Energia: 944,40 Kcal / 3 947,59 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
		42,86 g 19,89 g 5,57 g	36,81 g 22,52 g 6,29 g	34,60 g 16,42 g 3,56 g	40,25 g 21,36 g 5,67 g	37,37 g 19,04 g 5,11 g	33,91 g 20,89 g 4,12 g	52,74 g 21,48 g 5,31 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	44,82 g 3,05 g 5,45 g	66,62 g 1,17 g 8,59 g	87,20 g 0,00 g 8,80 g	136,16 g 11,79 g 10,73 g	80,49 g 0,24 g 9,48 g	63,73 g 0,00 g 9,18 g	132,11 g 14,63 g 8,83 g	
	Vacsora	Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Graham kenyér	Citromos tea, Pásztor pite	Citromos tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes	Citromos tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Citromos tea, Darált pulykafelv., Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefír, 140 g, Darált zalai felv., Zsemle, vizes
		Energia: 531,24 Kcal / 2 220,58 KJ	Energia: 645,28 Kcal / 2 697,27 KJ	Energia: 597,79 Kcal / 2 498,76 KJ	Energia: 479,39 Kcal / 2 003,85 KJ	Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 KJ	Energia: 498,21 Kcal / 2 082,52 KJ	Energia: 941,19 Kcal / 3 934,17 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	
29,26 g 2,78 g 0,72 g		31,00 g 23,11 g 8,07 g	20,63 g 18,53 g 6,22 g	21,59 g 3,89 g 1,34 g	18,13 g 9,15 g 5,36 g	26,23 g 3,89 g 1,19 g	27,23 g 20,53 g 9,32 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
72,44 g 16,18 g 3,57 g	76,83 g 15,07 g 2,38 g	85,32 g 16,90 g 3,15 g	87,00 g 16,90 g 3,78 g	85,92 g 18,56 g 2,00 g	86,92 g 16,50 g 1,54 g	90,88 g 23,34 g 3,48 g		



Heti étlap 2021.01.11. - 2021.01.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap															
(00122) Epés pépes szoc. otthon	Tízórai				Körte befőtt						Reszelt alma									Piskóta szelet															
		Energia: Kcal / 0,00 Kj			Energia: 96,71 Kcal / 404,25 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj			Energia: 59,14 Kcal / 247,21 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj			Energia: 0,00 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	0,30 g	0,00 g	0,00 g	g	g	g	0,68 g	0,68 g	0,00 g	g	g	g	g	g	g	0,00 g	0,00 g	0,00 g													
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	Reggeli	Keserű tea, Bécsi felvágott, Korpás zsemle, Paradicsom darabos			Keserű tea, Huskrem, 48 g, 30g, Korpás zsemle			Keserű tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Graham zsemle			Keserű tea, Főtt virsli, Korpás zsemle, Mustár			Keserű tea, Top löncs, Zsemle, vizes			Keserű tea, Kapros túró, Zsemle, vizes			Keserű tea, Főtt tojás, Csészes margarin, Zsemle, vizes															
		Energia: 148,84 Kcal / 622,15 Kj			Energia: 81,10 Kcal / 339,00 Kj			Energia: 289,52 Kcal / 1 210,19 Kj			Energia: 261,76 Kcal / 1 094,16 Kj			Energia: 529,28 Kcal / 2 212,39 Kj			Energia: 404,18 Kcal / 1 689,47 Kj			Energia: 291,57 Kcal / 1 218,76 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													
		23,51 g	8,58 g	0,15 g	10,82 g	6,03 g	1,63 g	10,47 g	2,41 g	0,78 g	19,27 g	20,53 g	7,45 g	20,44 g	25,88 g	9,51 g	23,30 g	8,40 g	5,08 g	11,75 g	10,63 g	2,87 g													
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só																	
40,66 g 0,00 g 2,86 g			26,90 g 0,00 g 0,56 g			51,39 g 0,61 g 1,13 g			32,14 g 0,58 g 3,25 g			51,65 g 1,13 g 4,52 g			43,05 g 5,45 g 2,92 g			34,51 g 0,75 g 1,03 g																	
																																			
Tízórai	Tízórai	Keserű tea, Minimargarin 20g, Korpás zsemle			Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Korpás zsemle			Keserű tea, Csészes margarin, Graham zsemle			Keserű tea, Alma			Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes			Keserű tea, Alma			Keserű tea, Korpovit keksz															
		Energia: 45,82 Kcal / 191,53 Kj			Energia: 29,07 Kcal / 121,51 Kj			Energia: 196,07 Kcal / 819,57 Kj			Energia: 35,41 Kcal / 148,01 Kj			Energia: 110,16 Kcal / 460,47 Kj			Energia: 52,80 Kcal / 220,70 Kj			Energia: 13,30 Kcal / 55,59 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													
		2,77 g	5,41 g	0,94 g	3,15 g	0,45 g	0,04 g	5,29 g	6,22 g	1,79 g	0,50 g	0,42 g	0,00 g	3,23 g	2,93 g	0,57 g	0,70 g	0,62 g	0,00 g	0,53 g	0,43 g	0,04 g													
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só																	
12,14 g 0,00 g 0,28 g			18,43 g 0,00 g 0,31 g			25,70 g 0,31 g 0,69 g			7,00 g 0,00 g 0,01 g			17,14 g 0,38 g 0,39 g			10,50 g 0,00 g 0,02 g			1,79 g 0,18 g 0,06 g																	



Heti étlap 2021.01.11. - 2021.01.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																																																																																			
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	Tízórai																																																																																										
	Ebéd	Húsgaluskaleves, Diab.rizsfelfújt, Almakompot (h) diab	Paradicsomleves diab., Bajorrostélyos diab., Csemege uborka konzerv	Tarhonyaleves diétás, Grill csirkecomb, Finom főz. diab. *mirelitből*	Karalábéleves diab., Sertés vetrece, Diab.tészta koret (szarvacska), Csemege uborka konzerv	Csurgatott tésztaleves, Csemege sertés karaj, Diab.burgonyafozel ek	Zöldségleves, Vagdalt (Stefánia), Zöldbabfőz. diab. *mir.-ből*	Zöldségleves, Zöldfűszeres sült csirkecomb, Parolt rizskoret 50 g., Almakompot (h) diab																																																																																			
		Energia: 559,15 Kcal / 2 337,25 KJ	Energia: 653,45 Kcal / 2 731,42 KJ	Energia: 685,13 Kcal / 2 863,84 KJ	Energia: 717,12 Kcal / 2 997,56 KJ	Energia: 512,58 Kcal / 2 142,58 KJ	Energia: 616,33 Kcal / 2 576,26 KJ	Energia: 709,63 Kcal / 2 966,25 KJ																																																																																			
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>26,90 g</td> <td>18,31 g</td> <td>5,49 g</td> <td>70,63 g</td> <td>0,02 g</td> <td>3,77 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	26,90 g	18,31 g	5,49 g	70,63 g	0,02 g	3,77 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>33,02 g</td> <td>29,13 g</td> <td>7,84 g</td> <td>63,12 g</td> <td>1,32 g</td> <td>8,04 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	33,02 g	29,13 g	7,84 g	63,12 g	1,32 g	8,04 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>45,81 g</td> <td>29,31 g</td> <td>4,71 g</td> <td>57,96 g</td> <td>0,00 g</td> <td>8,40 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	45,81 g	29,31 g	4,71 g	57,96 g	0,00 g	8,40 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>36,78 g</td> <td>33,62 g</td> <td>6,74 g</td> <td>65,87 g</td> <td>0,33 g</td> <td>7,82 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	36,78 g	33,62 g	6,74 g	65,87 g	0,33 g	7,82 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>31,85 g</td> <td>14,91 g</td> <td>3,78 g</td> <td>61,30 g</td> <td>0,00 g</td> <td>8,24 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	31,85 g	14,91 g	3,78 g	61,30 g	0,00 g	8,24 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>32,87 g</td> <td>30,00 g</td> <td>6,49 g</td> <td>52,42 g</td> <td>0,66 g</td> <td>8,48 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	32,87 g	30,00 g	6,49 g	52,42 g	0,66 g	8,48 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>41,23 g</td> <td>24,35 g</td> <td>4,27 g</td> <td>67,13 g</td> <td>1,27 g</td> <td>5,00 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	41,23 g	24,35 g	4,27 g	67,13 g	1,27 g
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																						
26,90 g	18,31 g	5,49 g	70,63 g	0,02 g	3,77 g																																																																																						
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																						
33,02 g	29,13 g	7,84 g	63,12 g	1,32 g	8,04 g																																																																																						
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																						
45,81 g	29,31 g	4,71 g	57,96 g	0,00 g	8,40 g																																																																																						
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																						
36,78 g	33,62 g	6,74 g	65,87 g	0,33 g	7,82 g																																																																																						
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																						
31,85 g	14,91 g	3,78 g	61,30 g	0,00 g	8,24 g																																																																																						
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																						
32,87 g	30,00 g	6,49 g	52,42 g	0,66 g	8,48 g																																																																																						
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																						
41,23 g	24,35 g	4,27 g	67,13 g	1,27 g	5,00 g																																																																																						
Uzsonna	Kefír, 140 g	Narancs	Kefír, 140 g	Sajt kocka (8 db), Graham zsemle	Kefír, 140 g	Mini margarin 10g, Graham zsemle	Kenyér, félbarna, Huskrem, 48 g, 30g																																																																																				
	Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ	Energia: 62,12 Kcal / 259,66 KJ	Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ	Energia: 193,95 Kcal / 810,71 KJ	Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ	Energia: 167,05 Kcal / 698,27 KJ	Energia: 158,07 Kcal / 660,73 KJ																																																																																				
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>4,20 g</td> <td>4,48 g</td> <td>2,94 g</td> <td>6,44 g</td> <td>6,44 g</td> <td>0,18 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	4,20 g	4,48 g	2,94 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>0,90 g</td> <td>0,30 g</td> <td>0,00 g</td> <td>12,75 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,01 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	0,90 g	0,30 g	0,00 g	12,75 g	0,00 g	0,01 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>4,20 g</td> <td>4,48 g</td> <td>2,94 g</td> <td>6,44 g</td> <td>6,44 g</td> <td>0,18 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	4,20 g	4,48 g	2,94 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>7,94 g</td> <td>4,95 g</td> <td>2,84 g</td> <td>26,88 g</td> <td>1,34 g</td> <td>0,80 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	7,94 g	4,95 g	2,84 g	26,88 g	1,34 g	0,80 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>4,20 g</td> <td>4,48 g</td> <td>2,94 g</td> <td>6,44 g</td> <td>6,44 g</td> <td>0,18 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	4,20 g	4,48 g	2,94 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>5,19 g</td> <td>3,70 g</td> <td>0,84 g</td> <td>25,70 g</td> <td>0,31 g</td> <td>0,57 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	5,19 g	3,70 g	0,84 g	25,70 g	0,31 g	0,57 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>8,32 g</td> <td>5,54 g</td> <td>1,56 g</td> <td>18,31 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,60 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	8,32 g	5,54 g	1,56 g	18,31 g	0,00 g	0,60 g
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																						
4,20 g	4,48 g	2,94 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g																																																																																						
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																						
0,90 g	0,30 g	0,00 g	12,75 g	0,00 g	0,01 g																																																																																						
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																						
4,20 g	4,48 g	2,94 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g																																																																																						
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																						
7,94 g	4,95 g	2,84 g	26,88 g	1,34 g	0,80 g																																																																																						
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																						
4,20 g	4,48 g	2,94 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g																																																																																						
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																						
5,19 g	3,70 g	0,84 g	25,70 g	0,31 g	0,57 g																																																																																						
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																						
8,32 g	5,54 g	1,56 g	18,31 g	0,00 g	0,60 g																																																																																						



Heti étlap 2021.01.11. - 2021.01.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	Vacsora	Keserű tea, Fokhagymás sajtkrém, Zsemle, vizes	Keserű tea, Pásztor pite	Keserű tea, Soproni, Zsemle, vizes, Kaliforniai paprika	Keserű tea, Sonka szalámi, Graham zsemle	Keserű tea, Fokhagymás felvágott, Csészés margarin, Zsemle, vizes, Uborka	Keserű tea, Főtt császárszalonna, Graham zsemle, Zöldhagyma db	Keserű tea, Bacskai hurka, Zsemle, vizes, Retek jégcsap
		Energia: 474,63 Kcal / 1 983,95 KJ	Energia: 583,87 Kcal / 2 440,58 KJ	Energia: 454,68 Kcal / 1 900,56 KJ	Energia: 359,12 Kcal / 1 501,12 KJ	Energia: 633,94 Kcal / 2 649,87 KJ	Energia: 581,58 Kcal / 2 431,00 KJ	Energia: 428,88 Kcal / 1 792,72 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,46 g 18,60 g 10,27 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 30,97 g 23,10 g 8,07 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,71 g 25,59 g 9,41 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,43 g 4,65 g 1,66 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,28 g 37,40 g 13,51 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 21,24 g 28,85 g 11,99 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 21,58 g 10,40 g 3,51 g
		Szénhidrát Cukor Só 53,44 g 2,29 g 2,14 g	Szénhidrát Cukor Só 61,81 g 0,07 g 2,38 g	Szénhidrát Cukor Só 36,92 g 0,75 g 2,77 g	Szénhidrát Cukor Só 54,83 g 1,01 g 3,37 g	Szénhidrát Cukor Só 52,89 g 1,53 g 2,31 g	Szénhidrát Cukor Só 54,46 g 1,01 g 3,37 g	Szénhidrát Cukor Só 60,54 g 1,13 g 2,96 g
(00136) Cukros épés- pépes szoc.otthon	Reggeli	Keserű tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes	Keserű tea, Huskrem, 48 g, 30g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Reszelt sajt, Kefír, 140 g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Daráltvirslis, Zsemle, vizes	Keserű tea, Darált csirkemell rolád, Zsemle, vizes	Keserű tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	Keserű tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes
		Energia: 449,44 Kcal / 1 878,66 KJ	Energia: 341,92 Kcal / 1 429,23 KJ	Energia: 915,94 Kcal / 3 828,63 KJ	Energia: 500,99 Kcal / 2 094,14 KJ	Energia: 408,64 Kcal / 1 708,12 KJ	Energia: 465,88 Kcal / 1 947,38 KJ	Energia: 449,44 Kcal / 1 878,66 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,48 g 18,12 g 6,11 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14,86 g 6,48 g 1,91 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 35,84 g 28,20 g 17,58 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 22,86 g 20,70 g 8,13 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 24,28 g 1,88 g 0,51 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 24,95 g 8,49 g 5,20 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,48 g 18,12 g 6,11 g
		Szénhidrát Cukor Só 53,17 g 1,53 g 2,77 g	Szénhidrát Cukor Só 54,03 g 1,13 g 1,16 g	Szénhidrát Cukor Só 59,13 g 7,57 g 3,28 g	Szénhidrát Cukor Só 55,06 g 1,74 g 3,59 g	Szénhidrát Cukor Só 52,05 g 1,45 g 3,24 g	Szénhidrát Cukor Só 56,11 g 5,83 g 2,30 g	Szénhidrát Cukor Só 53,17 g 1,53 g 2,77 g
	Tízórai	Keserű tea, Csészés margarin, Zsemle, vizes	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Kenyér, félbarna	Keserű tea, Csészés margarin, Zsemle, vizes	Keserű tea, Kefír, 140 g	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Kefír, 140 g	Keserű tea, Kefír, 140 g
		Energia: 138,56 Kcal / 579,18 KJ	Energia: 132,52 Kcal / 553,93 KJ	Energia: 138,56 Kcal / 579,18 KJ	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ	Energia: 116,01 Kcal / 484,92 KJ	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,23 g 5,43 g 1,52 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,40 g 0,46 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,23 g 5,43 g 1,52 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,30 g 4,50 g 2,94 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,61 g 0,47 g 0,12 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,30 g 4,50 g 2,94 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,30 g 4,50 g 2,94 g
		Szénhidrát Cukor Só 17,14 g 0,38 g 0,51 g	Szénhidrát Cukor Só 27,21 g 0,00 g 0,83 g	Szénhidrát Cukor Só 17,14 g 0,38 g 0,51 g	Szénhidrát Cukor Só 6,44 g 6,44 g 0,18 g	Szénhidrát Cukor Só 23,43 g 0,38 g 0,42 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



Heti étlap 2021.01.11. - 2021.01.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
(00136) Cukros epés- pépes szoc.otthon	Tízórai									
	Ebéd	Húsgaluskaleves, Darált serteshús, Sárgarépa főzelék *mir.*diab.TM, Korpás zsemle	Zöldségleves, Darált serteshús, Tökfőzelék diétás	Tarhonyaleves diétás, Darált serteshús, Fin.főz.püre diab.*mir.*	Csontleves betéttel diab., Darált serteshús, Burgonyapure 200 gr., Almakompot (h) diab	Csurgatott tészta leves, Darált serteshús, Diab.burgonyafőzelék	Zöldségleves, Darált serteshús, Zöldbabfőz. diab.*mir.-ből*	Zöldségleves, Darált csirkehús, Tejment.burg.pure 200 g., Almakompot (h) diab		
		Energia: 470,17 Kcal / 1 965,31 KJ	Energia: 469,84 Kcal / 1 963,93 KJ	Energia: 486,27 Kcal / 2 032,61 KJ	Energia: 520,51 Kcal / 2 175,73 KJ	Energia: 496,65 Kcal / 2 076,00 KJ	Energia: 504,33 Kcal / 2 108,10 KJ	Energia: 581,77 Kcal / 2 431,80 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		
		40,21 g 18,58 g 4,98 g	29,00 g 15,13 g 4,32 g	33,76 g 14,00 g 3,54 g	31,12 g 14,96 g 5,00 g	29,75 g 14,10 g 3,49 g	30,42 g 23,57 g 5,63 g	43,33 g 14,91 g 2,83 g		
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
	50,04 g 0,00 g 6,45 g	46,53 g 0,97 g 4,71 g	54,96 g 0,00 g 5,23 g	63,87 g 0,08 g 5,96 g	61,26 g 0,00 g 5,47 g	41,48 g 0,66 g 5,14 g	66,52 g 0,00 g 6,51 g			
	Uzsonna	Huskrem, 48 g, 30g, Korpás zsemle	Kefír, 140 g	Keserű tea, Kefír, 140 g	Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Keserű tea, Kefír, 140 g	Keserű tea, Mini margarin 10g, Kenyér, félbarna	Kenyér, félbarna, Huskrem, 48 g, 30g		
		Energia: 80,48 Kcal / 336,41 KJ	Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ	Energia: 137,06 Kcal / 572,91 KJ	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ	Energia: 126,67 Kcal / 529,48 KJ	Energia: 158,07 Kcal / 660,73 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			
8,05 g 5,63 g 1,60 g		4,20 g 4,48 g 2,94 g	4,30 g 4,50 g 2,94 g	5,98 g 4,18 g 2,57 g	4,30 g 4,50 g 2,94 g	4,02 g 2,92 g 0,45 g	8,32 g 5,54 g 1,56 g			
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só				
14,76 g 0,00 g 0,28 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g	18,32 g 1,41 g 0,62 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g	20,92 g 0,00 g 0,80 g	18,31 g 0,00 g 0,60 g				



Heti étlap 2021.01.11. - 2021.01.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00136) Cukros epés-pépes szoc.otthon	Vacsora	Keserű tea, Darált csirkemell rolád, Korpás zsemle	Keserű tea, Pásztor pite	Keserű tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes	Keserű tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes	Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Keserű tea, Darált pulykafelv., Zsemle, vizes	Keserű tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes
		Energia: 147,82 Kcal / 617,89 KJ	Energia: 583,87 Kcal / 2 440,58 KJ	Energia: 449,44 Kcal / 1 878,66 KJ	Energia: 331,04 Kcal / 1 383,75 KJ	Energia: 360,44 Kcal / 1 506,64 KJ	Energia: 349,86 Kcal / 1 462,41 KJ	Energia: 435,84 Kcal / 1 821,81 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 25,58 g 2,20 g 0,30 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 30,97 g 23,10 g 8,07 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,48 g 18,12 g 6,11 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,44 g 3,48 g 1,23 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14,98 g 8,74 g 5,25 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 23,08 g 3,48 g 1,08 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,88 g 15,64 g 6,27 g
		Szénhidrát Cukor Só 49,20 g 0,32 g 3,20 g	Szénhidrát Cukor Só 61,81 g 0,07 g 2,38 g	Szénhidrát Cukor Só 53,17 g 1,53 g 2,77 g	Szénhidrát Cukor Só 54,85 g 1,53 g 3,40 g	Szénhidrát Cukor Só 53,77 g 3,19 g 1,62 g	Szénhidrát Cukor Só 54,77 g 1,13 g 1,16 g	Szénhidrát Cukor Só 52,29 g 1,53 g 2,92 g
(00138) Cukros epés szoc. otthon	Reggeli	Keserű tea, Sajtos párizsi, Korpás zsemle	Keserű tea, Huskrem, 48 g, 30g, Korpás zsemle	Keserű tea, Sajt klf. Trappista, Csészés margarin, Zsemle, vizes	Keserű tea, Főtt virsli, Korpás zsemle	Keserű tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes	Keserű tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes
		Energia: 147,82 Kcal / 617,89 KJ	Energia: 81,10 Kcal / 339,00 KJ	Energia: 609,94 Kcal / 2 549,55 KJ	Energia: 227,92 Kcal / 952,71 KJ	Energia: 408,64 Kcal / 1 708,12 KJ	Energia: 465,88 Kcal / 1 947,38 KJ	Energia: 273,50 Kcal / 1 143,23 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,09 g 13,43 g 4,15 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,82 g 6,03 g 1,63 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 31,64 g 28,72 g 16,04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,13 g 19,25 g 7,45 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 24,28 g 1,88 g 0,51 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 24,95 g 8,49 g 5,20 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,85 g 8,33 g 5,13 g
		Szénhidrát Cukor Só 25,03 g 0,40 g 2,15 g	Szénhidrát Cukor Só 26,90 g 0,00 g 0,56 g	Szénhidrát Cukor Só 52,69 g 1,13 g 3,22 g	Szénhidrát Cukor Só 27,74 g 0,58 g 2,87 g	Szénhidrát Cukor Só 52,05 g 1,45 g 3,24 g	Szénhidrát Cukor Só 56,11 g 5,83 g 2,30 g	Szénhidrát Cukor Só 36,63 g 2,81 g 1,23 g
Tízórai	Tízórai	Keserű tea, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Korpás zsemle	Keserű tea, Csészés margarin, Zsemle, vizes	Keserű tea, Hámozott alma	Keserű tea, Korpovit keksz	Keserű tea, Kefír, 140 g	Keserű tea, Kefír, 140 g
		Energia: 132,76 Kcal / 554,94 KJ	Energia: 29,07 Kcal / 121,51 KJ	Energia: 138,56 Kcal / 579,18 KJ	Energia: 59,76 Kcal / 249,80 KJ	Energia: 5,69 Kcal / 23,78 KJ	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,23 g 5,43 g 1,02 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,15 g 0,45 g 0,04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,23 g 5,43 g 1,52 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,78 g 0,70 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,27 g 0,19 g 0,02 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,30 g 4,50 g 2,94 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,30 g 4,50 g 2,94 g
		Szénhidrát Cukor Só 17,14 g 0,38 g 0,39 g	Szénhidrát Cukor Só 18,43 g 0,00 g 0,31 g	Szénhidrát Cukor Só 17,14 g 0,38 g 0,51 g	Szénhidrát Cukor Só 11,90 g 0,00 g 0,02 g	Szénhidrát Cukor Só 0,72 g 0,07 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





Heti étlap 2021.01.11. - 2021.01.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																																																																																			
(00138) Cukros épés szoc. otthon	Tízórai																																																																																										
	Ebéd	Húsgaluskaleves, Diab.rizsfelfújt, Almakompot (h) diab	Zöldségleves, Natur szelet, Tököfőzelék diétás	Tarhonyaleves diétás, Grill csirkecomb, Fin.föz.püre diab. *mir.*	Csontleves betéttel diab., Köményes sertéssült, Burgonyapüre 200 gr., Almakompot (h) diab	Csurgatott tésztaleves, Csemege sertés karaj, Diab.burgonyafozelék	Zöldségleves, Natur szelet, Z.babpürefőzelék diab. *mir.*	Zöldségleves, Roston csirkemell, Burgonyapüre 200 gr., Almakompot (h) diab																																																																																			
		Energia: 559,15 Kcal / 2 337,25 KJ	Energia: 636,18 Kcal / 2 659,23 KJ	Energia: 593,71 Kcal / 2 481,71 KJ	Energia: 1 047,44 Kcal / 4 378,30 KJ	Energia: 544,43 Kcal / 2 275,72 KJ	Energia: 574,75 Kcal / 2 402,46 KJ	Energia: 651,13 Kcal / 2 721,72 KJ																																																																																			
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>26,90 g</td> <td>18,31 g</td> <td>5,49 g</td> <td>70,63 g</td> <td>0,02 g</td> <td>3,77 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	26,90 g	18,31 g	5,49 g	70,63 g	0,02 g	3,77 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>36,65 g</td> <td>26,94 g</td> <td>6,24 g</td> <td>53,69 g</td> <td>0,97 g</td> <td>7,72 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	36,65 g	26,94 g	6,24 g	53,69 g	0,97 g	7,72 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>44,11 g</td> <td>21,13 g</td> <td>3,46 g</td> <td>55,31 g</td> <td>0,00 g</td> <td>8,33 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	44,11 g	21,13 g	3,46 g	55,31 g	0,00 g	8,33 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>29,78 g</td> <td>72,17 g</td> <td>23,99 g</td> <td>67,58 g</td> <td>0,08 g</td> <td>8,90 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	29,78 g	72,17 g	23,99 g	67,58 g	0,08 g	8,90 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>36,05 g</td> <td>16,53 g</td> <td>4,35 g</td> <td>61,38 g</td> <td>0,00 g</td> <td>8,28 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	36,05 g	16,53 g	4,35 g	61,38 g	0,00 g	8,28 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>37,47 g</td> <td>25,55 g</td> <td>5,20 g</td> <td>47,56 g</td> <td>0,00 g</td> <td>8,12 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	37,47 g	25,55 g	5,20 g	47,56 g	0,00 g	8,12 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>41,98 g</td> <td>21,62 g</td> <td>4,31 g</td> <td>70,28 g</td> <td>0,03 g</td> <td>7,44 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	41,98 g	21,62 g	4,31 g	70,28 g	0,03 g
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																						
26,90 g	18,31 g	5,49 g	70,63 g	0,02 g	3,77 g																																																																																						
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																						
36,65 g	26,94 g	6,24 g	53,69 g	0,97 g	7,72 g																																																																																						
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																						
44,11 g	21,13 g	3,46 g	55,31 g	0,00 g	8,33 g																																																																																						
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																						
29,78 g	72,17 g	23,99 g	67,58 g	0,08 g	8,90 g																																																																																						
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																						
36,05 g	16,53 g	4,35 g	61,38 g	0,00 g	8,28 g																																																																																						
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																						
37,47 g	25,55 g	5,20 g	47,56 g	0,00 g	8,12 g																																																																																						
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																						
41,98 g	21,62 g	4,31 g	70,28 g	0,03 g	7,44 g																																																																																						
Uzsonna	Huskrem, 48 g, 30g, Zsemle, vizes	Kefír, 140 g, Zsemle, vizes	Kefír, 140 g	Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Kefír, 140 g	Kenyér, félbarna, Mini margarin 10g	Kenyér, félbarna, Huskrem, 48 g, 30g																																																																																				
	Energia: 167,42 Kcal / 699,82 KJ	Energia: 443,94 Kcal / 1 855,67 KJ	Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ	Energia: 136,44 Kcal / 570,32 KJ	Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ	Energia: 100,19 Kcal / 418,79 KJ	Energia: 158,07 Kcal / 660,73 KJ																																																																																				
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>8,51 g</td> <td>5,65 g</td> <td>1,68 g</td> <td>19,76 g</td> <td>0,38 g</td> <td>0,39 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	8,51 g	5,65 g	1,68 g	19,76 g	0,38 g	0,39 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>7,33 g</td> <td>4,89 g</td> <td>3,06 g</td> <td>23,58 g</td> <td>6,82 g</td> <td>0,57 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	7,33 g	4,89 g	3,06 g	23,58 g	6,82 g	0,57 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>4,20 g</td> <td>4,48 g</td> <td>2,94 g</td> <td>6,44 g</td> <td>6,44 g</td> <td>0,18 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	4,20 g	4,48 g	2,94 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>5,88 g</td> <td>4,16 g</td> <td>2,57 g</td> <td>18,32 g</td> <td>1,41 g</td> <td>0,62 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	5,88 g	4,16 g	2,57 g	18,32 g	1,41 g	0,62 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>4,20 g</td> <td>4,48 g</td> <td>2,94 g</td> <td>6,44 g</td> <td>6,44 g</td> <td>0,18 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	4,20 g	4,48 g	2,94 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>2,94 g</td> <td>2,80 g</td> <td>0,45 g</td> <td>15,69 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,60 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	2,94 g	2,80 g	0,45 g	15,69 g	0,00 g	0,60 g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>8,32 g</td> <td>5,54 g</td> <td>1,56 g</td> <td>18,31 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,60 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	8,32 g	5,54 g	1,56 g	18,31 g	0,00 g	0,60 g
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																						
8,51 g	5,65 g	1,68 g	19,76 g	0,38 g	0,39 g																																																																																						
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																						
7,33 g	4,89 g	3,06 g	23,58 g	6,82 g	0,57 g																																																																																						
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																						
4,20 g	4,48 g	2,94 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g																																																																																						
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																						
5,88 g	4,16 g	2,57 g	18,32 g	1,41 g	0,62 g																																																																																						
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																						
4,20 g	4,48 g	2,94 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g																																																																																						
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																						
2,94 g	2,80 g	0,45 g	15,69 g	0,00 g	0,60 g																																																																																						
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																						
8,32 g	5,54 g	1,56 g	18,31 g	0,00 g	0,60 g																																																																																						



Heti étlap 2021.01.11. - 2021.01.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00138) Cukros epés szoc. otthon	Vacsora	Keserű tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes	Keserű tea, Pásztor pite	Keserű tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes	Keserű tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes	Keserű tea, Sajt klf. Trappista, Csészés margarin, Zsemle, vizes	Keserű tea, Pulykamellsonka, Zsemle, vizes	Keserű tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes
		Energia: 408,64 Kcal / 1 708,12 KJ	Energia: 583,87 Kcal / 2 440,58 KJ	Energia: 449,44 Kcal / 1 878,66 KJ	Energia: 331,04 Kcal / 1 383,75 KJ	Energia: 609,94 Kcal / 2 549,55 KJ	Energia: 347,84 Kcal / 1 453,97 KJ	Energia: 435,84 Kcal / 1 821,81 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 24,28 g 1,88 g 0,51 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 30,97 g 23,10 g 8,07 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,48 g 18,12 g 6,11 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,44 g 3,48 g 1,23 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 31,64 g 28,72 g 16,04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,08 g 5,24 g 1,63 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,88 g 15,64 g 6,27 g
		Szénhidrát Cukor Só 52,05 g 1,45 g 3,24 g	Szénhidrát Cukor Só 61,81 g 0,07 g 2,38 g	Szénhidrát Cukor Só 53,17 g 1,53 g 2,77 g	Szénhidrát Cukor Só 54,85 g 1,53 g 3,40 g	Szénhidrát Cukor Só 52,69 g 1,13 g 3,22 g	Szénhidrát Cukor Só 53,49 g 2,17 g 2,92 g	Szénhidrát Cukor Só 52,29 g 1,53 g 2,92 g
(00139) Cukros pépes szoc. otthon	Reggeli	Keserű tea, Tej 2 dl., Darált párizsi, Zsemle, vizes	Keserű tea, Tej 2 dl., Huskrem, 48 g, 30g, Korpás zsemle	Keserű tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Korpás zsemle	Keserű tea, Főtt virsli, Mustár, Zsemle, vizes	Keserű tea, Darált top löncs, Zsemle, vizes	Keserű tea, Kapros túró, Zsemle, vizes	Keserű tea, Darált párizsi, Korpás zsemle
		Energia: 459,56 Kcal / 1 920,96 KJ	Energia: 178,16 Kcal / 744,71 KJ	Energia: 0,62 Kcal / 2,59 KJ	Energia: 522,58 Kcal / 2 184,38 KJ	Energia: 442,34 Kcal / 1 848,98 KJ	Energia: 404,18 Kcal / 1 689,47 KJ	Energia: 188,62 Kcal / 788,43 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 21,15 g 20,71 g 7,62 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,62 g 9,03 g 3,26 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8,11 g 1,18 g 0,11 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 23,31 g 20,98 g 7,73 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,31 g 25,47 g 9,39 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 23,30 g 8,40 g 5,08 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,11 g 18,06 g 5,87 g
		Szénhidrát Cukor Só 46,63 g 1,15 g 2,65 g	Szénhidrát Cukor Só 37,50 g 0,00 g 0,83 g	Szénhidrát Cukor Só 36,42 g 0,00 g 0,84 g	Szénhidrát Cukor Só 59,27 g 1,71 g 3,85 g	Szénhidrát Cukor Só 34,51 g 0,75 g 4,13 g	Szénhidrát Cukor Só 43,05 g 5,45 g 2,92 g	Szénhidrát Cukor Só 38,18 g 0,40 g 2,45 g
Tízórai		Keserű tea, Csészés margarin, Zsemle, vizes	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Korpás zsemle	Keserű tea, Csészés margarin, Korpás zsemle	Keserű tea, Kefír, 140 g	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Kefír, 140 g	Keserű tea, Kefír, 140 g
		Energia: 138,56 Kcal / 579,18 KJ	Energia: 29,07 Kcal / 121,51 KJ	Energia: 51,62 Kcal / 215,77 KJ	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ	Energia: 116,01 Kcal / 484,92 KJ	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,23 g 5,43 g 1,52 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,15 g 0,45 g 0,04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 2,77 g 5,41 g 1,44 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,30 g 4,50 g 2,94 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,61 g 0,47 g 0,12 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,30 g 4,50 g 2,94 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,30 g 4,50 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



Heti étlap 2021.01.11. - 2021.01.17.

		17,14 g	0,38 g	0,51 g	18,43 g	0,00 g	0,31 g	12,14 g	0,00 g	0,40 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g	23,43 g	0,38 g	0,42 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g		
Ebéd	Húsgaluskaleves, Diab. tejbenrizs	Zöldségleves, Húspuding, Tökfőzelék diétás			Tarhonyaleves diétás, Húsgombóc (diétás), Fin.főz.püre diab.*mir.*			Csontleves betéttel diab., Húspuding, Burgonyapure 200 gr., Almakompot (h) diab			Csurgatott tésztales, Húspuding, Diab.burgonyafőzelék			Zöldségleves, Vagdalt (Stefánia), Z.babpürefőzelék diab.*mir.*			Zöldségleves, Darált csirkehús, Burgonyapure 200 gr., Almakompot (h) diab							
	Energia: 471,71 Kcal / 1 971,75 KJ		Energia: 587,05 Kcal / 2 453,87 KJ			Energia: 505,13 Kcal / 2 111,44 KJ			Energia: 636,38 Kcal / 2 660,07 KJ			Energia: 613,86 Kcal / 2 565,93 KJ			Energia: 520,41 Kcal / 2 175,31 KJ			Energia: 646,70 Kcal / 2 703,21 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
	25,01 g	13,53 g	3,94 g	35,45 g	19,53 g	5,83 g	30,97 g	12,58 g	3,11 g	36,49 g	20,48 g	6,68 g	36,20 g	18,50 g	5,00 g	32,27 g	20,17 g	4,14 g	45,74 g	19,46 g	5,05 g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
61,74 g	0,00 g	4,24 g	59,16 g	1,21 g	8,03 g	65,82 g	0,00 g	6,81 g	74,77 g	0,28 g	8,89 g	73,89 g	0,24 g	8,79 g	51,34 g	0,00 g	8,45 g	70,26 g	0,03 g	6,61 g				
Uzsonna	Huskrem, 48 g, 30g, Korpás zsemle	Reszelt alma			Kefír, 140 g, Zsemle, vizes			Reszelt alma			Kefír, 140 g			Kenyér, félbarna, Mini margarin 10g			Kenyér, félbarna, Huskrem, 48 g, 30g							
	Energia: 80,48 Kcal / 336,41 KJ		Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ			Energia: 443,94 Kcal / 1 855,67 KJ			Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ			Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ			Energia: 100,19 Kcal / 418,79 KJ			Energia: 183,93 Kcal / 768,83 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
	8,05 g	5,63 g	1,60 g	0,68 g	0,68 g	0,00 g	7,33 g	4,89 g	3,06 g	0,68 g	0,68 g	0,00 g	4,20 g	4,48 g	2,94 g	2,94 g	2,80 g	0,45 g	9,30 g	5,64 g	1,56 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	
14,76 g	0,00 g	0,28 g	11,90 g	0,00 g	0,02 g	23,58 g	6,82 g	0,57 g	11,90 g	0,00 g	0,02 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g	15,69 g	0,00 g	0,60 g	23,54 g	0,00 g	0,80 g				
Vacsora	Keserű tea, Tej 2 dl., Darált csirkemell rolád, Korpás zsemle	Keserű tea, Pásztor pite			Keserű tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes			Keserű tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes			Keserű tea, Derby tömlős natur, Korpás zsemle			Keserű tea, Tej 2 dl., Darált pulykafelv., Zsemle, vizes			Keserű tea, Tej 2 dl., Darált zalai felv., Zsemle, vizes							
	Energia: 244,88 Kcal / 1 023,60 KJ		Energia: 583,87 Kcal / 2 440,58 KJ			Energia: 362,50 Kcal / 1 515,25 KJ			Energia: 244,10 Kcal / 1 020,34 KJ			Energia: 97,62 Kcal / 408,05 KJ			Energia: 446,92 Kcal / 1 868,13 KJ			Energia: 445,96 Kcal / 1 864,11 KJ						



Heti étlap 2021.01.11. - 2021.01.17.

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
29,71 g	4,82 g	1,90 g	30,97 g	23,10 g	8,07 g	14,35 g	17,71 g	5,99 g	15,31 g	3,07 g	1,11 g	13,11 g	8,18 g	4,61 g	29,88 g	6,48 g	2,71 g	23,55 g	18,23 g	7,78 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47,66 g	0,32 g	3,19 g	61,81 g	0,07 g	2,38 g	36,03 g	1,15 g	2,38 g	37,71 g	1,15 g	3,01 g	39,92 g	2,50 g	1,29 g	65,37 g	1,13 g	1,43 g	45,75 g	1,15 g	2,80 g

**(00162)
Fehérje
szegény (50
g) sz.o.**

Reggeli

Citromos tea, Minijam *, 25 g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Minimargarin 20g, Minitutella, Graham kenyér	Citromos tea, Főtt virslis, Zsemle, vizes	Citromos tea, Minimargarin 20g, Madárka, szeszámagos	Citromos tea, Kefír, 140 g, Miniméz 25g., Zsemle, vizes	Citromos tea, Derby tömlős natur, Kenyér, félbarna
Energia: 629,38 Kcal / 2 630,81 KJ	Energia: 545,05 Kcal / 2 278,31 KJ	Energia: 491,27 Kcal / 2 053,51 KJ	Energia: 699,12 Kcal / 2 922,32 KJ	Energia: 600,06 Kcal / 2 508,25 KJ	Energia: 894,25 Kcal / 3 737,97 KJ	Energia: 531,42 Kcal / 2 221,34 KJ
Fehérje: 13,00 g Zsír: 1,68 g T.Zsír: 0,46 g	Fehérje: 12,10 g Zsír: 6,26 g T.Zsír: 0,90 g	Fehérje: 14,59 g Zsír: 7,17 g T.Zsír: 1,46 g	Fehérje: 25,45 g Zsír: 20,14 g T.Zsír: 7,84 g	Fehérje: 12,60 g Zsír: 11,42 g T.Zsír: 4,26 g	Fehérje: 17,04 g Zsír: 6,16 g T.Zsír: 3,40 g	Fehérje: 17,02 g Zsír: 8,26 g T.Zsír: 4,50 g
Szénhidrát: 137,28 g Cukor: 64,08 g Só: 1,56 g	Szénhidrát: 109,00 g Cukor: 46,20 g Só: 2,40 g	Szénhidrát: 86,82 g Cukor: 30,86 g Só: 1,49 g	Szénhidrát: 102,04 g Cukor: 32,08 g Só: 3,85 g	Szénhidrát: 102,36 g Cukor: 42,54 g Só: 1,18 g	Szénhidrát: 121,22 g Cukor: 54,14 g Só: 1,72 g	Szénhidrát: 96,30 g Cukor: 32,50 g Só: 2,85 g

Ebéd

Húsgaluskaleves, Tejberizs	Zöldségleves, Burgonya krokett (feltét), Tökfőzelék tejmentes	Tarhonyaleves diétás, Tükör tojás, Finomfőzelék *mirelit sr.,zb.	Zöldségleves, Panírozott zöldségtallér, Tejment.burg.pure 200 g., Almabefőtt	Csurgatott tésztaleves, Halrúd, Burgonyafőzelék tejmentes	Zöldségleves, Szilvas gomboc *mirelit*	Zöldségleves, Rántott karfiol, Tejment.burg.pure 200 g., Almabefőtt
Energia: 681,58 Kcal / 2 849,00 KJ	Energia: 481,48 Kcal / 2 012,59 KJ	Energia: 542,17 Kcal / 2 266,27 KJ	Energia: 603,35 Kcal / 2 522,00 KJ	Energia: 635,00 Kcal / 2 654,30 KJ	Energia: 881,81 Kcal / 3 685,97 KJ	Energia: 557,70 Kcal / 2 331,19 KJ
Fehérje: 29,58 g Zsír: 15,49 g T.Zsír: 5,01 g	Fehérje: 11,62 g Zsír: 17,64 g T.Zsír: 2,30 g	Fehérje: 19,55 g Zsír: 23,37 g T.Zsír: 3,59 g	Fehérje: 11,34 g Zsír: 20,31 g T.Zsír: 1,79 g	Fehérje: 22,44 g Zsír: 20,85 g T.Zsír: 1,74 g	Fehérje: 20,95 g Zsír: 16,54 g T.Zsír: 1,74 g	Fehérje: 11,94 g Zsír: 12,78 g T.Zsír: 0,73 g
Szénhidrát: 104,97 g Cukor: 29,97 g Só: 4,37 g	Szénhidrát: 68,04 g Cukor: 0,00 g Só: 4,55 g	Szénhidrát: 61,99 g Cukor: 5,00 g Só: 5,22 g	Szénhidrát: 91,20 g Cukor: 14,60 g Só: 5,14 g	Szénhidrát: 86,35 g Cukor: 0,00 g Só: 5,29 g	Szénhidrát: 156,15 g Cukor: 19,98 g Só: 4,42 g	Szénhidrát: 95,95 g Cukor: 14,60 g Só: 5,14 g



Heti étlap 2021.01.11. - 2021.01.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
(00165) Sószegény szoc. otthon	Ebéd	Húsgaluskaleves, Rizsfelfújt, Barackíz	Zöldségleves , Natur szelet, Tököfőzelék diétás	Tarhonyaleves diétás, Grill csirkecomb, Fin.foz.pure (Mir.veg.y.foz.)	Csontleves házi betéttel, Köményes sertéssült, Burgonyapure, Almabefőtt	Csurgatott tésztaleves, Csemege sertés karaj, Burgonyafőzelék tejmentes	Zöldségleves , Natur szelet, Z.babpürefőzelék *mirelit-ből	Zöldségleves , Zöldfűszeres sült csirkecomb, Burgonyapure, Almabefőtt		
		Energia: 1 011,24 Kcal / 4 226,98 KJ	Energia: 699,86 Kcal / 2 925,41 KJ	Energia: 668,41 Kcal / 2 793,95 KJ	Energia: 1 323,71 Kcal / 5 533,11 KJ	Energia: 581,05 Kcal / 2 428,79 KJ	Energia: 638,43 Kcal / 2 668,64 KJ	Energia: 1 044,65 Kcal / 4 366,64 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		
		35,90 g 20,28 g 6,36 g	39,09 g 28,81 g 6,53 g	45,78 g 22,36 g 3,61 g	37,26 g 73,29 g 24,11 g	37,22 g 17,07 g 4,46 g	39,91 g 27,42 g 5,49 g	51,64 g 26,53 g 6,24 g		
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
	169,56 g 57,93 g 3,18 g	62,88 g 0,97 g 8,67 g	69,34 g 5,00 g 8,96 g	125,73 g 11,79 g 10,55 g	67,98 g 0,00 g 8,97 g	56,75 g 0,00 g 9,07 g	133,97 g 15,90 g 9,01 g			
	Vacsora	Citromos tea, Sajt klf. Trappista, Graham kenyér	Citromos tea, Pásztor pite, Csemege uborka konzerv	Citromos tea, Párizsi, sertés, Kenyér, félbarna, Kaliforniai paprika	Citromos tea, Csészés margarin, Gyümölcs joghurt , Zsemle, vizes	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes, Uborka	Citromos tea, Pulykamellsonka, Zsemle, vizes, Zöldhagyma db	Citromos tea, Kefír, 140 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes, Retek jégcsap		
		Energia: 681,54 Kcal / 2 848,84 KJ	Energia: 659,05 Kcal / 2 754,83 KJ	Energia: 572,73 Kcal / 2 394,01 KJ	Energia: 578,79 Kcal / 2 419,34 KJ	Energia: 513,49 Kcal / 2 146,39 KJ	Energia: 502,65 Kcal / 2 101,08 KJ	Energia: 817,64 Kcal / 3 417,74 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			
36,62 g 24,62 g 14,85 g		31,60 g 23,21 g 8,07 g	20,29 g 18,23 g 5,77 g	15,76 g 9,65 g 2,94 g	18,53 g 9,19 g 5,36 g	22,60 g 5,69 g 1,75 g	17,27 g 11,17 g 4,31 g			
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
73,08 g 15,86 g 3,43 g	79,43 g 15,07 g 4,78 g	81,95 g 15,40 g 4,01 g	102,31 g 32,75 g 1,80 g	86,60 g 18,56 g 2,01 g	87,11 g 17,54 g 3,30 g	91,05 g 22,94 g 1,72 g				



Heti étlap 2021.01.11. - 2021.01.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap						
(00165) Sószegény szoc. otthon	Tízórai				Narancs						Alma									Piskóta szelet						
		Energia: Kcal / 0,00 Kj			Energia: 62,12 Kcal / 259,66 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj			Energia: 52,18 Kcal / 218,11 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj			Energia: 0,00 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	0,90 g	0,30 g	0,00 g	g	g	g	0,60 g	0,60 g	0,00 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	0,00 g	0,00 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	Szénhidrát	Cukor	Só	0,00 g
g	g	g	12,75 g	0,00 g	0,01 g	g	g	g	10,50 g	0,00 g	0,02 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	0,00 g	0,00 g	0,00 g			

.....
éllelmezésvezet

.....
intézményvezet

.....
érdekképviseleti fórum

