

Heti étlap 2021.01.18. - 2021.01.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
(00101) Normál szoc.otthon	Reggeli	Citromos tea, Kakaó, Grissini	Citromos tea, Top löncs, Csészés margarin, Korpás kenyér	Citromos tea, Körözött túró házi, Zsemle, vizes	Tej 2 dl., Citromos tea, Vajkrém ízesített 27%, Kalocsai rúd	Citromos tea, Sült kolbász, Tönköly kenyér, Mustár	Citromos tea, Karamellás tej, Teljes kiörl. sajtos pogácsa	Citromos tea, Tojásrántotta, Korpás kenyér	
		Energia: 841,48 Kcal / 3 517,39 KJ	Energia: 762,90 Kcal / 3 188,92 KJ	Energia: 666,17 Kcal / 2 784,59 KJ	Energia: 662,30 Kcal / 2 768,41 KJ	Energia: 473,55 Kcal / 1 979,44 KJ	Energia: 1 032,43 Kcal / 4 315,56 KJ	Energia: 706,29 Kcal / 2 952,29 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 23,18 g 19,43 g 10,51 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 22,99 g 31,32 g 10,97 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 29,41 g 13,19 g 7,93 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,88 g 11,23 g 7,98 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 26,80 g 28,15 g 7,34 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 24,14 g 21,64 g 15,04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 26,34 g 23,30 g 4,73 g	
		Szénhidrát Cukor Só 124,11 g 50,41 g 4,10 g	Szénhidrát Cukor Só 93,14 g 31,64 g 4,87 g	Szénhidrát Cukor Só 104,32 g 36,34 g 2,88 g	Szénhidrát Cukor Só 112,31 g 35,53 g 3,28 g	Szénhidrát Cukor Só 93,57 g 31,04 g 11,23 g	Szénhidrát Cukor Só 148,80 g 67,76 g 1,36 g	Szénhidrát Cukor Só 95,19 g 31,64 g 4,72 g	
	Ebéd	Zöldborsóleves, Bolognai spagetti	Májgaluska leves, Rakott karfiol bulgur	Karalábéleves, Vagdalt (Stefania), Kelkáposzta főzelék, Rozskenyér	Csurgatott tojásleves, Kanászpecsenye, Sós burgonya, Vágott vegyes savanyú konzerv.	Zúzaleves, Szilvágombóc, Porcukor	Daragaluska leves, Grill csirkecomb, Meggymártás *mirelit*, Féladagos burgonya	Orjaleves, Besameles sertésborda sajttal, Párolt rizs	
		Energia: 948,31 Kcal / 3 963,94 KJ	Energia: 715,34 Kcal / 2 990,12 KJ	Energia: 844,58 Kcal / 3 530,34 KJ	Energia: 1 266,76 Kcal / 5 295,06 KJ	Energia: 824,15 Kcal / 3 444,95 KJ	Energia: 1 347,56 Kcal / 5 632,80 KJ	Energia: 1 083,98 Kcal / 4 531,04 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 49,74 g 35,31 g 8,87 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 40,74 g 33,96 g 9,68 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 41,09 g 34,10 g 5,85 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 43,46 g 84,44 g 25,40 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 34,49 g 9,80 g 1,53 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 71,58 g 57,08 g 15,42 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 49,25 g 53,57 g 15,85 g	
		Szénhidrát Cukor Só 106,33 g 0,00 g 6,00 g	Szénhidrát Cukor Só 61,56 g 2,27 g 5,51 g	Szénhidrát Cukor Só 91,59 g 0,47 g 9,25 g	Szénhidrát Cukor Só 82,06 g 0,00 g 6,81 g	Szénhidrát Cukor Só 144,33 g 19,98 g 2,95 g	Szénhidrát Cukor Só 132,85 g 34,86 g 7,31 g	Szénhidrát Cukor Só 100,54 g 0,05 g 7,00 g	



Heti étlap 2021.01.18. - 2021.01.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00101) Normál szoc.otthon	Vacsora	Citromos tea, Csészes margarin, Kenyér, félbarna, Lilahagyma, Natur joghurt 140g	Citromos tea, Tejbedara, kakaós porcukor	Citromos tea, Pulykamellisonka, Graham kenyér, Retek jégcsap	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Korpás kenyér, Zöldpaprika	Citromos tea, Májpástétom, Kenyér, félbarna, Zöldhagyma db	Citromos tea, Tavaszi rolád, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Zala felvágott, Kenyér, félbarna, Paradicsom darabos
		Energia: 865,90 Kcal / 3 619,46 KJ	Energia: 573,85 Kcal / 2 398,69 KJ	Energia: 476,09 Kcal / 1 990,06 KJ	Energia: 488,87 Kcal / 2 043,48 KJ	Energia: 627,54 Kcal / 2 623,12 KJ	Energia: 538,79 Kcal / 2 252,14 KJ	Energia: 568,69 Kcal / 2 377,12 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír 19,55 g 10,75 g 4,20 g	Fehérje Zsír T.Zsír 18,80 g 6,96 g 3,51 g	Fehérje Zsír T.Zsír 24,50 g 6,18 g 1,85 g	Fehérje Zsír T.Zsír 17,88 g 9,27 g 5,31 g	Fehérje Zsír T.Zsír 28,32 g 12,53 g 4,41 g	Fehérje Zsír T.Zsír 19,89 g 14,83 g 5,44 g	Fehérje Zsír T.Zsír 23,29 g 15,83 g 5,96 g
		Szénhidrát Cukor Só 101,85 g 21,72 g 3,33 g	Szénhidrát Cukor Só 108,10 g 49,97 g 1,08 g	Szénhidrát Cukor Só 74,93 g 16,90 g 3,25 g	Szénhidrát Cukor Só 81,44 g 18,70 g 1,85 g	Szénhidrát Cukor Só 98,59 g 15,00 g 3,65 g	Szénhidrát Cukor Só 81,06 g 15,80 g 3,92 g	Szénhidrát Cukor Só 82,66 g 15,40 g 4,18 g
(00112) Pépes szoc. otthon	Tízórai	Banán	Banán	Alma	Alma	Tejszelet	Tejszelet	
		Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 124,04 Kcal / 518,49 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír 1,95 g 0,15 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír 0,40 g 0,40 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír 1,40 g 8,68 g 5,52 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g
		Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 36,30 g 0,00 g 0,08 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 7,00 g 0,00 g 0,01 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 9,94 g 7,28 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só g g g
(00112) Pépes szoc. otthon	Reggeli	Citromos tea, Kakaó, Tejes kifli	Citromos tea, Kefír, 140 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Körözött túró házi, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tej 3dl, Kalocsai rúd	Citromos tea, Daráltvirsli, Graham kenyér, Mustár	Citromos tea, Karamellás tej, Zebra rúd	Citromos tea, Tej 3dl, Tojásrántotta, Zsemle, vizes
		Energia: 632,30 Kcal / 2 643,01 KJ	Energia: 874,02 Kcal / 3 653,40 KJ	Energia: 628,77 Kcal / 2 628,26 KJ	Energia: 702,85 Kcal / 2 937,91 KJ	Energia: 880,47 Kcal / 3 680,36 KJ	Energia: 942,83 Kcal / 3 941,03 KJ	Energia: 879,64 Kcal / 3 676,90 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír 21,02 g 7,79 g 3,91 g	Fehérje Zsír T.Zsír 16,96 g 11,16 g 4,30 g	Fehérje Zsír T.Zsír 28,67 g 12,77 g 7,47 g	Fehérje Zsír T.Zsír 23,20 g 11,96 g 8,30 g	Fehérje Zsír T.Zsír 36,28 g 23,97 g 8,62 g	Fehérje Zsír T.Zsír 24,22 g 18,38 g 7,80 g	Fehérje Zsír T.Zsír 37,27 g 27,80 g 7,22 g
		Szénhidrát Cukor Só 115,75 g 48,09 g 1,38 g	Szénhidrát Cukor Só 105,02 g 37,94 g 1,72 g	Szénhidrát Cukor Só 98,54 g 34,84 g 3,74 g	Szénhidrát Cukor Só 117,44 g 35,46 g 3,36 g	Szénhidrát Cukor Só 123,26 g 31,90 g 5,05 g	Szénhidrát Cukor Só 170,92 g 70,74 g 1,58 g	Szénhidrát Cukor Só 116,77 g 31,50 g 5,27 g





Heti étlap 2021.01.18. - 2021.01.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																																																																																																																																																																								
(00112) Pépes szoc. otthon	Reggeli																																																																																																																																																																															
	Ebéd	<p>Csontleves házi betéttel, Vagdalt (diétás), Sárgarépa főzelék *mirelitből</p> <p>Energia: 536,06 Kcal / 2 240,73 KJ</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: 8px;"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>32,01 g</td><td>16,41 g</td><td>3,49 g</td><td>51,43 g</td><td>23,22 g</td><td>4,18 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>64,12 g</td><td>3,08 g</td><td>9,17 g</td><td>49,91 g</td><td>0,00 g</td><td>6,61 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	32,01 g	16,41 g	3,49 g	51,43 g	23,22 g	4,18 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	64,12 g	3,08 g	9,17 g	49,91 g	0,00 g	6,61 g	<p>Májgaluska leves, Darált csirkehús, Cukkínis sárgarépa főzelék</p> <p>Energia: 618,28 Kcal / 2 584,41 KJ</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: 8px;"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>42,37 g</td><td>22,55 g</td><td>6,97 g</td><td>43,61 g</td><td>15,02 g</td><td>2,74 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>112,40 g</td><td>27,27 g</td><td>6,32 g</td><td>86,40 g</td><td>5,24 g</td><td>8,85 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	42,37 g	22,55 g	6,97 g	43,61 g	15,02 g	2,74 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	112,40 g	27,27 g	6,32 g	86,40 g	5,24 g	8,85 g	<p>Olasz zöldségleves, Húspuding, Burgonyapure, Őszibarack befőtt</p> <p>Energia: 943,47 Kcal / 3 943,70 KJ</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: 8px;"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>42,37 g</td><td>22,55 g</td><td>6,97 g</td><td>43,61 g</td><td>15,02 g</td><td>2,74 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>139,76 g</td><td>17,07 g</td><td>10,60 g</td><td>112,40 g</td><td>27,27 g</td><td>6,32 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	42,37 g	22,55 g	6,97 g	43,61 g	15,02 g	2,74 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	139,76 g	17,07 g	10,60 g	112,40 g	27,27 g	6,32 g	<p>Rizsleves, Darált csirkehús, Vegyes gyümölcsmártáspüré, Tört burgonya</p> <p>Energia: 776,88 Kcal / 3 247,36 KJ</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: 8px;"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>43,61 g</td><td>15,02 g</td><td>2,74 g</td><td>41,01 g</td><td>18,17 g</td><td>4,84 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>112,40 g</td><td>27,27 g</td><td>6,32 g</td><td>86,40 g</td><td>5,24 g</td><td>8,85 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	43,61 g	15,02 g	2,74 g	41,01 g	18,17 g	4,84 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	112,40 g	27,27 g	6,32 g	86,40 g	5,24 g	8,85 g	<p>Burgonyaleves zöldséges (d), Húspuding, Fin.foz.pure (Mir.veg.foz.)</p> <p>Energia: 680,69 Kcal / 2 845,28 KJ</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: 8px;"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>41,01 g</td><td>18,17 g</td><td>4,84 g</td><td>33,90 g</td><td>16,89 g</td><td>3,54 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>86,40 g</td><td>5,24 g</td><td>8,85 g</td><td>63,36 g</td><td>3,08 g</td><td>9,53 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	41,01 g	18,17 g	4,84 g	33,90 g	16,89 g	3,54 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	86,40 g	5,24 g	8,85 g	63,36 g	3,08 g	9,53 g	<p>Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Zöldbabfőzelékpüré *mir.*</p> <p>Energia: 544,39 Kcal / 2 275,55 KJ</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: 8px;"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>33,90 g</td><td>16,89 g</td><td>3,54 g</td><td>51,89 g</td><td>25,62 g</td><td>7,92 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>63,36 g</td><td>3,08 g</td><td>9,53 g</td><td>91,72 g</td><td>0,68 g</td><td>7,45 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	33,90 g	16,89 g	3,54 g	51,89 g	25,62 g	7,92 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	63,36 g	3,08 g	9,53 g	91,72 g	0,68 g	7,45 g	<p>Kertészleves, Darált sajtos csirkemell, Burgonyapure dietas 300 g.</p> <p>Energia: 840,74 Kcal / 3 514,29 KJ</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: 8px;"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>51,89 g</td><td>25,62 g</td><td>7,92 g</td><td>91,72 g</td><td>0,68 g</td><td>7,45 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>91,72 g</td><td>0,68 g</td><td>7,45 g</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	51,89 g	25,62 g	7,92 g	91,72 g	0,68 g	7,45 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	91,72 g	0,68 g	7,45 g			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																										
	32,01 g	16,41 g	3,49 g	51,43 g	23,22 g	4,18 g																																																																																																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																											
64,12 g	3,08 g	9,17 g	49,91 g	0,00 g	6,61 g																																																																																																																																																																											
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																											
42,37 g	22,55 g	6,97 g	43,61 g	15,02 g	2,74 g																																																																																																																																																																											
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																											
112,40 g	27,27 g	6,32 g	86,40 g	5,24 g	8,85 g																																																																																																																																																																											
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																											
42,37 g	22,55 g	6,97 g	43,61 g	15,02 g	2,74 g																																																																																																																																																																											
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																											
139,76 g	17,07 g	10,60 g	112,40 g	27,27 g	6,32 g																																																																																																																																																																											
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																											
43,61 g	15,02 g	2,74 g	41,01 g	18,17 g	4,84 g																																																																																																																																																																											
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																											
112,40 g	27,27 g	6,32 g	86,40 g	5,24 g	8,85 g																																																																																																																																																																											
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																											
41,01 g	18,17 g	4,84 g	33,90 g	16,89 g	3,54 g																																																																																																																																																																											
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																											
86,40 g	5,24 g	8,85 g	63,36 g	3,08 g	9,53 g																																																																																																																																																																											
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																											
33,90 g	16,89 g	3,54 g	51,89 g	25,62 g	7,92 g																																																																																																																																																																											
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																											
63,36 g	3,08 g	9,53 g	91,72 g	0,68 g	7,45 g																																																																																																																																																																											
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																											
51,89 g	25,62 g	7,92 g	91,72 g	0,68 g	7,45 g																																																																																																																																																																											
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																											
91,72 g	0,68 g	7,45 g																																																																																																																																																																														
Vacsora	<p>Citromos tea, Derby tömlősajt 27%Áfa, Kenyér, félbarna, Natur joghurt 140g</p> <p>Energia: 918,54 Kcal / 3 839,50 KJ</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: 8px;"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>19,12 g</td><td>24,68 g</td><td>14,25 g</td><td>18,80 g</td><td>6,96 g</td><td>3,51 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>85,50 g</td><td>21,72 g</td><td>3,20 g</td><td>108,10 g</td><td>49,97 g</td><td>1,08 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	19,12 g	24,68 g	14,25 g	18,80 g	6,96 g	3,51 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	85,50 g	21,72 g	3,20 g	108,10 g	49,97 g	1,08 g	<p>Citromos tea, Tejbedara, kakaós porcukor</p> <p>Energia: 573,85 Kcal / 2 398,69 KJ</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: 8px;"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>25,49 g</td><td>3,47 g</td><td>0,73 g</td><td>38,25 g</td><td>28,19 g</td><td>17,23 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>81,14 g</td><td>15,00 g</td><td>2,40 g</td><td>85,50 g</td><td>21,44 g</td><td>4,52 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	25,49 g	3,47 g	0,73 g	38,25 g	28,19 g	17,23 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	81,14 g	15,00 g	2,40 g	85,50 g	21,44 g	4,52 g	<p>Citromos tea, Darált pulykafelv., Kenyér, félbarna</p> <p>Energia: 460,81 Kcal / 1 926,19 KJ</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: 8px;"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>25,49 g</td><td>3,47 g</td><td>0,73 g</td><td>38,25 g</td><td>28,19 g</td><td>17,23 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>81,14 g</td><td>15,00 g</td><td>2,40 g</td><td>85,50 g</td><td>21,44 g</td><td>4,52 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	25,49 g	3,47 g	0,73 g	38,25 g	28,19 g	17,23 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	81,14 g	15,00 g	2,40 g	85,50 g	21,44 g	4,52 g	<p>Citromos tea, Reszelt sajt, Kefír, 140 g, Kenyér, félbarna</p> <p>Energia: 1 026,89 Kcal / 4 292,40 KJ</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: 8px;"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>38,25 g</td><td>28,19 g</td><td>17,23 g</td><td>25,01 g</td><td>12,19 g</td><td>4,40 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>85,50 g</td><td>21,44 g</td><td>4,52 g</td><td>81,43 g</td><td>15,00 g</td><td>3,05 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	38,25 g	28,19 g	17,23 g	25,01 g	12,19 g	4,40 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	85,50 g	21,44 g	4,52 g	81,43 g	15,00 g	3,05 g	<p>Citromos tea, Májpástétom, Kenyér, félbarna</p> <p>Energia: 543,49 Kcal / 2 271,79 KJ</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: 8px;"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>25,01 g</td><td>12,19 g</td><td>4,40 g</td><td>26,69 g</td><td>1,87 g</td><td>0,16 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>81,43 g</td><td>15,00 g</td><td>3,05 g</td><td>78,42 g</td><td>15,32 g</td><td>4,48 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	25,01 g	12,19 g	4,40 g	26,69 g	1,87 g	0,16 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	81,43 g	15,00 g	3,05 g	78,42 g	15,32 g	4,48 g	<p>Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Kenyér, félbarna</p> <p>Energia: 519,59 Kcal / 2 171,89 KJ</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: 8px;"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>26,69 g</td><td>1,87 g</td><td>0,16 g</td><td>33,23 g</td><td>20,55 g</td><td>8,82 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>78,42 g</td><td>15,32 g</td><td>4,48 g</td><td>100,34 g</td><td>16,90 g</td><td>3,70 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	26,69 g	1,87 g	0,16 g	33,23 g	20,55 g	8,82 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	78,42 g	15,32 g	4,48 g	100,34 g	16,90 g	3,70 g	<p>Citromos tea, Tej 3dl, Darált zalai felv., Zsemle, vizes</p> <p>Energia: 729,78 Kcal / 3 050,48 KJ</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: 8px;"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>33,23 g</td><td>20,55 g</td><td>8,82 g</td><td>100,34 g</td><td>16,90 g</td><td>3,70 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>100,34 g</td><td>16,90 g</td><td>3,70 g</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	33,23 g	20,55 g	8,82 g	100,34 g	16,90 g	3,70 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	100,34 g	16,90 g	3,70 g				
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																											
19,12 g	24,68 g	14,25 g	18,80 g	6,96 g	3,51 g																																																																																																																																																																											
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																											
85,50 g	21,72 g	3,20 g	108,10 g	49,97 g	1,08 g																																																																																																																																																																											
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																											
25,49 g	3,47 g	0,73 g	38,25 g	28,19 g	17,23 g																																																																																																																																																																											
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																											
81,14 g	15,00 g	2,40 g	85,50 g	21,44 g	4,52 g																																																																																																																																																																											
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																											
25,49 g	3,47 g	0,73 g	38,25 g	28,19 g	17,23 g																																																																																																																																																																											
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																											
81,14 g	15,00 g	2,40 g	85,50 g	21,44 g	4,52 g																																																																																																																																																																											
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																											
38,25 g	28,19 g	17,23 g	25,01 g	12,19 g	4,40 g																																																																																																																																																																											
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																											
85,50 g	21,44 g	4,52 g	81,43 g	15,00 g	3,05 g																																																																																																																																																																											
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																											
25,01 g	12,19 g	4,40 g	26,69 g	1,87 g	0,16 g																																																																																																																																																																											
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																											
81,43 g	15,00 g	3,05 g	78,42 g	15,32 g	4,48 g																																																																																																																																																																											
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																											
26,69 g	1,87 g	0,16 g	33,23 g	20,55 g	8,82 g																																																																																																																																																																											
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																											
78,42 g	15,32 g	4,48 g	100,34 g	16,90 g	3,70 g																																																																																																																																																																											
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																											
33,23 g	20,55 g	8,82 g	100,34 g	16,90 g	3,70 g																																																																																																																																																																											
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																											
100,34 g	16,90 g	3,70 g																																																																																																																																																																														





Heti étlap 2021.01.18. - 2021.01.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(00112) Pépes szoc. otthon	Tízórai			Banán				Reszelt alma				Tejszelet										
		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: 124,04 Kcal / 518,49 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	0,68 g	0,68 g	0,00 g	g	g	g	1,40 g	8,68 g	5,52 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	11,90 g	0,00 g	0,02 g	g	g	g	9,94 g	7,28 g	0,00 g	g	g	g		
(00113) Tej és tejtermékme ntes szoc. otthon	Reggeli	Citromos tea, Májkrem 65 g, 62 g, Kenyér, félbarna		Citromos tea, Olasz felv., Kenyér, félbarna			Citromos tea, Miniméz 25g., Mini margarin 10g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Párizsi, sertés, Venusz, Liga margarin, Zsemle, vizes			Citromos tea, Sült kolbász, Mustár, Zsemle, vizes			Citromos tea, Párizsi, sertés, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Tojásrántotta, Kenyér, félbarna			
		Energia: 610,95 Kcal / 2 553,77 KJ		Energia: 774,13 Kcal / 3 235,86 KJ			Energia: 559,85 Kcal / 2 340,17 KJ			Energia: 786,91 Kcal / 3 289,28 KJ			Energia: 789,41 Kcal / 3 299,73 KJ			Energia: 622,42 Kcal / 2 601,72 KJ			Energia: 696,65 Kcal / 2 912,00 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
		20,86 g	15,12 g	4,71 g	22,26 g	20,06 g	12,80 g	12,84 g	4,18 g	0,91 g	20,80 g	32,56 g	10,02 g	27,65 g	27,08 g	6,95 g	20,02 g	18,14 g	5,76 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
		96,69 g	30,00 g	3,62 g	93,60 g	30,40 g	3,66 g	114,78 g	47,70 g	1,54 g	100,42 g	31,90 g	3,35 g	105,86 g	32,13 g	5,05 g	94,56 g	30,40 g	4,01 g	95,09 g	30,00 g	5,73 g
(00113) Tej és tejtermékme ntes szoc. otthon	Ebéd	Csontleves házi betéttel, Csemege sertés karaj, Sárgarépa-főzelék *mir.* TM.		Májgaluska leves, Grill csirkecomb, Cukkínis s.répa főzelék tejm.			Olasz zöldségleves, Natur szelet, Parolt rizskoret 100. g., Őszibarack befőtt			Rizsleves, Csemege sertés karaj, Vegyes gyümölcs mártás, Tört burgonya			Burgonyaleves zöldséges (d), Csemege sertés karaj, Finomfőzelék tejmentes *mir.*			Daragaluska leves, Sertes sült, Zöldbabfőzelék *mir.* TM.			Kertészleves, Roston csirkemell , Burgonya petrezselymes 400 gr, Almakompot (h) diab			
		Energia: 452,87 Kcal / 1 893,00 KJ		Energia: 674,90 Kcal / 2 821,08 KJ			Energia: 1 036,69 Kcal / 4 333,36 KJ			Energia: 754,78 Kcal / 3 154,98 KJ			Energia: 591,18 Kcal / 2 471,13 KJ			Energia: 495,59 Kcal / 2 071,57 KJ			Energia: 852,19 Kcal / 3 562,15 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
		32,46 g	11,94 g	3,23 g	55,10 g	28,85 g	4,97 g	36,10 g	37,86 g	6,26 g	35,36 g	16,41 g	4,10 g	40,86 g	16,20 g	4,19 g	34,28 g	18,00 g	3,91 g	46,43 g	23,12 g	2,76 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
53,01 g	6,07 g	8,82 g	47,65 g	0,00 g	8,72 g	136,25 g	16,80 g	7,39 g	112,02 g	27,27 g	7,96 g	68,89 g	0,00 g	8,34 g	48,32 g	3,08 g	9,18 g	111,49 g	0,00 g	8,36 g		



Heti étlap 2021.01.18. - 2021.01.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																																																															
(00113) Tej és tejtermékes szoc. ottho	Ebéd																																																																						
	Vacsora	<p>Citromos tea, Sonka szalámi, Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna</p> <p>Energia: 569,08 Kcal / 2 378,75 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>20,89 g</td><td>17,47 g</td><td>4,68 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <table border="1"> <tr><td>81,30 g</td><td>15,40 g</td><td>4,84 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	20,89 g	17,47 g	4,68 g	81,30 g	15,40 g	4,84 g	<p>Citromos tea, Petrezselymes fasírt, Tört burgonya, Almabefőtt</p> <p>Energia: 912,97 Kcal / 3 816,21 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>33,68 g</td><td>30,89 g</td><td>5,50 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <table border="1"> <tr><td>122,08 g</td><td>29,60 g</td><td>5,73 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	33,68 g	30,89 g	5,50 g	122,08 g	29,60 g	5,73 g	<p>Citromos tea, Pulykamellsonka, Kenyér, félbarna, Retek jégcsap</p> <p>Energia: 464,44 Kcal / 1 941,36 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>21,93 g</td><td>5,27 g</td><td>1,29 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <table border="1"> <tr><td>80,91 g</td><td>16,04 g</td><td>4,16 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	21,93 g	5,27 g	1,29 g	80,91 g	16,04 g	4,16 g	<p>Citromos tea, Olasz felv., Kenyér, félbarna, Zöldpaprika</p> <p>Energia: 719,94 Kcal / 3 009,35 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>22,61 g</td><td>20,15 g</td><td>12,80 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <table border="1"> <tr><td>79,78 g</td><td>15,40 g</td><td>3,66 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	22,61 g	20,15 g	12,80 g	79,78 g	15,40 g	3,66 g	<p>Citromos tea, Májpástétom, Zsemle, vizes, Zöldhagyma db</p> <p>Energia: 587,35 Kcal / 2 455,12 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>26,12 g</td><td>12,65 g</td><td>4,87 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <table border="1"> <tr><td>88,68 g</td><td>16,50 g</td><td>2,19 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	26,12 g	12,65 g	4,87 g	88,68 g	16,50 g	2,19 g	<p>Citromos tea, Tavaszi rolád, Kenyér, félbarna</p> <p>Energia: 538,79 Kcal / 2 252,14 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>19,89 g</td><td>14,83 g</td><td>5,44 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <table border="1"> <tr><td>81,06 g</td><td>15,80 g</td><td>3,92 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	19,89 g	14,83 g	5,44 g	81,06 g	15,80 g	3,92 g	<p>Citromos tea, Zala felvágott, Kenyér, félbarna, Paradicsom darabos</p> <p>Energia: 568,69 Kcal / 2 377,12 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>23,29 g</td><td>15,83 g</td><td>5,96 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <table border="1"> <tr><td>82,66 g</td><td>15,40 g</td><td>4,18 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	23,29 g	15,83 g	5,96 g	82,66 g	15,40 g	4,18 g
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																				
	20,89 g	17,47 g	4,68 g																																																																				
81,30 g	15,40 g	4,84 g																																																																					
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																					
33,68 g	30,89 g	5,50 g																																																																					
122,08 g	29,60 g	5,73 g																																																																					
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																					
21,93 g	5,27 g	1,29 g																																																																					
80,91 g	16,04 g	4,16 g																																																																					
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																					
22,61 g	20,15 g	12,80 g																																																																					
79,78 g	15,40 g	3,66 g																																																																					
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																					
26,12 g	12,65 g	4,87 g																																																																					
88,68 g	16,50 g	2,19 g																																																																					
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																					
19,89 g	14,83 g	5,44 g																																																																					
81,06 g	15,80 g	3,92 g																																																																					
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																					
23,29 g	15,83 g	5,96 g																																																																					
82,66 g	15,40 g	4,18 g																																																																					
Tízórai					Alma		Őszibarack befőtt																																																																
	Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 87,81 Kcal / 367,05 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	g g g	g g g	0,40 g 0,40 g 0,00 g	g g g	0,50 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	g g g	g g g	7,00 g 0,00 g 0,01 g	g g g	21,20 g 14,00 g 0,01 g	g g g																																																																
(00121) Epés szoc.otthon	Reggeli	<p>Citromos tea, Kefír, 140 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes</p> <p>Energia: 874,02 Kcal / 3 653,40 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>16,96 g</td><td>11,16 g</td><td>4,30 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <table border="1"> <tr><td>13,06 g</td><td>6,68 g</td><td>1,86 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	16,96 g	11,16 g	4,30 g	13,06 g	6,68 g	1,86 g	<p>Citromos tea, Barackíz, Csészés margarin, Zsemle, vizes</p> <p>Energia: 696,26 Kcal / 2 910,37 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>28,23 g</td><td>8,93 g</td><td>5,31 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <table border="1"> <tr><td>20,76 g</td><td>18,56 g</td><td>6,22 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	28,23 g	8,93 g	5,31 g	20,76 g	18,56 g	6,22 g	<p>Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes</p> <p>Energia: 676,26 Kcal / 2 826,77 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>25,45 g</td><td>20,14 g</td><td>7,84 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <table border="1"> <tr><td>23,16 g</td><td>16,08 g</td><td>6,38 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	25,45 g	20,14 g	7,84 g	23,16 g	16,08 g	6,38 g	<p>Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes</p> <p>Energia: 659,82 Kcal / 2 758,05 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>34,92 g</td><td>29,16 g</td><td>16,15 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <table border="1"> <tr><td>34,92 g</td><td>29,16 g</td><td>16,15 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	34,92 g	29,16 g	16,15 g	34,92 g	29,16 g	16,15 g	<p>Citromos tea, Főtt virsli, Zsemle, vizes</p> <p>Energia: 699,12 Kcal / 2 922,32 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>23,16 g</td><td>16,08 g</td><td>6,38 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <table border="1"> <tr><td>34,92 g</td><td>29,16 g</td><td>16,15 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	23,16 g	16,08 g	6,38 g	34,92 g	29,16 g	16,15 g	<p>Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes</p> <p>Energia: 646,22 Kcal / 2 701,20 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>23,16 g</td><td>16,08 g</td><td>6,38 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <table border="1"> <tr><td>34,92 g</td><td>29,16 g</td><td>16,15 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	23,16 g	16,08 g	6,38 g	34,92 g	29,16 g	16,15 g	<p>Citromos tea, Csészés margarin, Sajt klf. Trappista, Zsemle, vizes</p> <p>Energia: 820,32 Kcal / 3 428,94 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>23,16 g</td><td>16,08 g</td><td>6,38 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <table border="1"> <tr><td>34,92 g</td><td>29,16 g</td><td>16,15 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	23,16 g	16,08 g	6,38 g	34,92 g	29,16 g	16,15 g
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																				
	16,96 g	11,16 g	4,30 g																																																																				
	13,06 g	6,68 g	1,86 g																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																					
28,23 g	8,93 g	5,31 g																																																																					
20,76 g	18,56 g	6,22 g																																																																					
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																					
25,45 g	20,14 g	7,84 g																																																																					
23,16 g	16,08 g	6,38 g																																																																					
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																					
34,92 g	29,16 g	16,15 g																																																																					
34,92 g	29,16 g	16,15 g																																																																					
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																					
23,16 g	16,08 g	6,38 g																																																																					
34,92 g	29,16 g	16,15 g																																																																					
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																					
23,16 g	16,08 g	6,38 g																																																																					
34,92 g	29,16 g	16,15 g																																																																					
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																					
23,16 g	16,08 g	6,38 g																																																																					
34,92 g	29,16 g	16,15 g																																																																					



Heti étlap 2021.01.18. - 2021.01.24.

	105,02 g	37,94 g	1,72 g	141,36 g	68,88 g	1,66 g	103,28 g	36,20 g	2,68 g	100,34 g	31,90 g	3,15 g	102,04 g	32,08 g	3,85 g	99,46 g	31,90 g	3,30 g	99,86 g	31,50 g	3,60 g
Ebéd	Csontleves házi betéttel, Majorannás aprópecsenye, Sárgarépa főzelék üre *mir.*TM.			Májgaluska leves, Grill csirkecomb, Cukkínis s.répa főzelék tej.			Olasz zöldségleves, Svájci sertésborda, Parolt rizskoret 100. g., Őszibarack befőtt			Rizsleves, Roston csirkemell, Vegyes gyümölcsmártás, Tört burgonya			Burgonyaleves zöldséges (d), Húspuding, Finomfőzelékpüré			Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Zöldbabfőzelékpüré *mir.*TM.			Zöldségleves, Sajtos csirkemell, Burgonya petrezselymes 400 gr, Almakompot (h) diab		
	Energia: 631,09 Kcal / 2 637,96 KJ			Energia: 674,90 Kcal / 2 821,08 KJ			Energia: 1 112,87 Kcal / 4 651,80 KJ			Energia: 781,31 Kcal / 3 265,88 KJ			Energia: 679,35 Kcal / 2 839,68 KJ			Energia: 543,39 Kcal / 2 271,37 KJ			Energia: 1 036,76 Kcal / 4 333,66 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
	36,87 g	29,09 g	5,57 g	55,10 g	28,85 g	4,97 g	41,79 g	43,23 g	9,77 g	39,85 g	17,18 g	2,00 g	39,93 g	19,29 g	5,01 g	33,98 g	16,90 g	3,54 g	54,65 g	31,14 g	6,95 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
54,32 g	6,07 g	6,71 g	47,65 g	0,00 g	8,72 g	137,45 g	16,90 g	7,43 g	112,42 g	27,27 g	7,15 g	84,67 g	5,20 g	8,46 g	62,99 g	3,08 g	9,52 g	124,32 g	0,64 g	8,13 g	
Vacsora	Citromos tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes, Natur joghurt 140g			Citromos tea, Petrezselymes fasírt, Tört burgonya, Almabefőtt			Citromos tea, Pulykamellsonka, Zsemle, vizes			Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes			Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes			Citromos tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes			Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes, Hámozott alma		
	Energia: 836,39 Kcal / 3 496,11 KJ			Energia: 912,97 Kcal / 3 816,21 KJ			Energia: 496,19 Kcal / 2 074,07 KJ			Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 KJ			Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ			Energia: 556,99 Kcal / 2 328,22 KJ			Energia: 643,33 Kcal / 2 689,12 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
	26,07 g	8,09 g	4,14 g	33,68 g	30,89 g	5,50 g	22,23 g	5,65 g	1,74 g	18,13 g	9,15 g	5,36 g	28,10 g	8,90 g	5,31 g	27,43 g	2,29 g	0,62 g	23,71 g	16,73 g	6,38 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
93,72 g	23,62 g	3,99 g	122,08 g	29,60 g	5,73 g	85,64 g	17,54 g	3,30 g	85,92 g	18,56 g	2,00 g	88,26 g	21,20 g	2,68 g	84,20 g	16,82 g	3,62 g	96,34 g	16,90 g	3,32 g	
Tízórai				Banán						Hámozott 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

Heti étlap 2021.01.18. - 2021.01.24.

				1,95 g	0,15 g	0,00 g					0,68 g	0,68 g	0,00 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
				36,30 g	0,00 g	0,08 g					11,90 g	0,00 g	0,02 g				0,00 g	0,00 g	0,00 g					

(00122) Epés pépes szoc. otthon

Reggeli

Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Barackíz, Csészés margarin, Zsemle, vizes			Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes			Citromos tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes			Citromos tea, Daráltvirslis, Graham kenyér			Citromos tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes			Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes					
Energia: 648,35 Kcal / 2 710,10 KJ			Energia: 696,26 Kcal / 2 910,37 KJ			Energia: 676,26 Kcal / 2 826,77 KJ			Energia: 659,82 Kcal / 2 758,05 KJ			Energia: 846,63 Kcal / 3 538,91 KJ			Energia: 646,22 Kcal / 2 701,20 KJ			Energia: 543,23 Kcal / 2 270,70 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
21,60 g	15,54 g	5,17 g	13,06 g	6,68 g	1,86 g	28,23 g	8,93 g	5,31 g	20,76 g	18,56 g	6,22 g	35,14 g	22,69 g	8,62 g	23,16 g	16,08 g	6,38 g	15,76 g	7,50 g	0,46 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
102,47 g	31,50 g	2,76 g	141,36 g	68,88 g	1,66 g	103,28 g	36,20 g	2,68 g	100,34 g	31,90 g	3,15 g	118,86 g	31,90 g	4,67 g	99,46 g	31,90 g	3,30 g	100,05 g	31,50 g	1,54 g			



Ebéd

Csontleves házi betéttel, Vagdalt (diétás), Sárgarépa-főzelék üre *mir.*TM.			Májgaluska leves, Darált csirkehús, Cukkínis s.répa főzelék tejm.			Olasz zöldségleves, Húspuding, Burgonyapure dietas 300 g., Ózibarack befőtt			Rizsleves, Darált csirkehús, Vegyes gyümölcsmártáspüré, Tört burgonya			Burgonyaleves zöldséges (d), Húspuding, Finomfőzelékpüré			Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Zöldbabfőzelékpüré *mir.*TM.			Zöldségleves, Darált sajtos csirkemell, Burgonyapure dietas 300 g., Almakompot (h) diab					
Energia: 552,13 Kcal / 2 307,90 KJ			Energia: 606,68 Kcal / 2 535,92 KJ			Energia: 878,85 Kcal / 3 673,59 KJ			Energia: 776,88 Kcal / 3 247,36 KJ			Energia: 680,69 Kcal / 2 845,28 KJ			Energia: 543,39 Kcal / 2 271,37 KJ			Energia: 916,43 Kcal / 3 830,68 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
32,13 g	16,43 g	3,49 g	50,93 g	23,18 g	4,18 g	40,09 g	22,36 g	6,94 g	43,61 g	15,02 g	2,74 g	41,01 g	18,17 g	4,84 g	33,98 g	16,90 g	3,54 g	53,24 g	27,84 g	8,22 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
67,92 g	6,07 g	9,20 g	47,61 g	0,00 g	7,00 g	126,72 g	21,27 g	9,12 g	112,40 g	27,27 g	6,32 g	86,40 g	5,24 g	8,85 g	62,99 g	3,08 g	9,52 g	103,79 g	0,68 g	7,71 g			



Heti étlap 2021.01.18. - 2021.01.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00122) Epés pépes szoc. otthon	Vacsora	Citromos tea, Derby tömlősajt 27%Áfa, Zsemle, vizes, Natur joghurt 140g	Citromos tea, Petrezselymes fasírt, Tört burgonya, Almabefőtt	Citromos tea, Darált pulykafelv., Zsemle, vizes	Citromos tea, Reszelt sajt, Kefír, 140 g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefíres túró, Graham kenyér	Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Zsemle, vizes	Citromos tea, Miniméz 25g., Kefír, 140 g, Zsemle, vizes, Reszelt alma
		Energia: 955,94 Kcal / 3 995,83 KJ	Energia: 912,97 Kcal / 3 816,21 KJ	Energia: 498,21 Kcal / 2 082,52 KJ	Energia: 1 064,29 Kcal / 4 448,73 KJ	Energia: 588,48 Kcal / 2 459,85 KJ	Energia: 556,99 Kcal / 2 328,22 KJ	Energia: 891,36 Kcal / 3 725,88 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 19,86 g 25,10 g 14,71 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 33,68 g 30,89 g 5,50 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 26,23 g 3,89 g 1,19 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 38,99 g 28,61 g 17,69 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 29,93 g 9,39 g 5,41 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 27,43 g 2,29 g 0,62 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 17,59 g 6,81 g 3,40 g
		Szénhidrát Cukor Só 91,28 g 23,22 g 2,34 g	Szénhidrát Cukor Só 122,08 g 29,60 g 5,73 g	Szénhidrát Cukor Só 86,92 g 16,50 g 1,54 g	Szénhidrát Cukor Só 91,28 g 22,94 g 3,66 g	Szénhidrát Cukor Só 76,50 g 20,56 g 2,63 g	Szénhidrát Cukor Só 84,20 g 16,82 g 3,62 g	Szénhidrát Cukor Só 118,10 g 39,14 g 1,74 g
			Reszelt alma		Zabkeksz			
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	Reggeli	Keserű tea, Kefír, 140 g, Grissini	Keserű tea, Olasz felv., Korpás zsemle	Keserű tea, Körözött túró házi, Korpás zsemle	Keserű tea, Kefír, 140 g, Párizsi, sertés, Focaccino	Keserű tea, Sült kolbász, Korpás zsemle, Mustár	Keserű tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes	Keserű tea, Tojásrántotta, Zsemle, vizes
		Energia: 734,95 Kcal / 3 072,09 KJ	Energia: 340,33 Kcal / 1 422,58 KJ	Energia: 194,97 Kcal / 814,97 KJ	Energia: 738,82 Kcal / 3 088,27 KJ	Energia: 318,21 Kcal / 1 330,12 KJ	Energia: 435,84 Kcal / 1 821,81 KJ	Energia: 523,67 Kcal / 2 188,94 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 13,29 g 15,00 g 8,61 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 18,35 g 19,98 g 12,91 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 24,76 g 12,69 g 7,58 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 19,10 g 22,26 g 8,95 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 23,00 g 26,58 g 6,60 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 19,88 g 15,64 g 6,27 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 23,79 g 22,86 g 4,67 g
		Szénhidrát Cukor Só 54,26 g 11,26 g 2,96 g	Szénhidrát Cukor Só 37,22 g 0,40 g 2,10 g	Szénhidrát Cukor Só 42,16 g 4,84 g 2,18 g	Szénhidrát Cukor Só 46,60 g 8,10 g 3,17 g	Szénhidrát Cukor Só 43,70 g 0,63 g 4,35 g	Szénhidrát Cukor Só 52,29 g 1,53 g 2,92 g	Szénhidrát Cukor Só 53,70 g 1,13 g 4,49 g





Heti étlap 2021.01.18. - 2021.01.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	Tízórai	Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Grissini	Keserű tea, Kefír, 140 g, Korpovit keksz	Keserű tea, Mini margarin 10g, Korpás zsemle	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Korpás zsemle	Keserű tea, Kefír, 140 g, Korpás zsemle	Keserű tea, Diab. almabefőtt	Keserű tea, Kefír, 140 g
		Energia: 175,90 Kcal / 735,26 KJ	Energia: 362,69 Kcal / 1 516,04 KJ	Energia: 23,22 Kcal / 97,06 KJ	Energia: 29,07 Kcal / 121,51 KJ	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ	Energia: 56,43 Kcal / 235,88 KJ	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 5,85 g 7,27 g 4,34 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,47 g 4,67 g 2,96 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 2,77 g 2,91 g 0,49 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,15 g 0,45 g 0,04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6,97 g 4,89 g 2,98 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,46 g 0,37 g 0,01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,30 g 4,50 g 2,94 g
		Szénhidrát Cukor Só 17,12 g 2,64 g 1,16 g	Szénhidrát Cukor Só 7,16 g 6,51 g 0,20 g	Szénhidrát Cukor Só 12,14 g 0,00 g 0,28 g	Szénhidrát Cukor Só 18,43 g 0,00 g 0,31 g	Szénhidrát Cukor Só 18,58 g 6,44 g 0,46 g	Szénhidrát Cukor Só 12,30 g 0,00 g 0,33 g	Szénhidrát Cukor Só 6,44 g 6,44 g 0,18 g
	Ebéd	Csontleves házi betéttel, Sertés tokány, Tarhonya koret diab., Csemege uborka konzerv	Májgaluska leves, Grill csirkecomb, Cukkínis sárgarépa főzelék	Olasz zöldségleves, Svájci sertésborda, Párolt rizs diab., Csemege uborka konzerv	Csirkebecsinált leves, Diab.turos metelt	Burgonyaleves zöldséges (d), Rakott karfiol *mirelit*	Daragal.leves diab., Grill csirkecomb, Zöldbabfőzelék *mir*	Orjaleves, Besameles sertésborda sajttal, Párolt rizs diab.
		Energia: 689,57 Kcal / 2 882,40 KJ	Energia: 784,49 Kcal / 3 279,17 KJ	Energia: 798,41 Kcal / 3 337,35 KJ	Energia: 874,04 Kcal / 3 653,49 KJ	Energia: 690,60 Kcal / 2 886,71 KJ	Energia: 741,71 Kcal / 3 100,35 KJ	Energia: 936,00 Kcal / 3 912,48 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 39,05 g 33,65 g 7,04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 69,51 g 32,69 g 6,17 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 34,97 g 44,15 g 9,69 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 47,29 g 48,33 g 16,50 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 33,89 g 30,73 g 8,89 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 62,59 g 35,64 g 5,58 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 45,40 g 51,85 g 15,47 g
		Szénhidrát Cukor Só 56,86 g 0,55 g 10,38 g	Szénhidrát Cukor Só 51,91 g 0,00 g 8,15 g	Szénhidrát Cukor Só 64,19 g 0,10 g 8,92 g	Szénhidrát Cukor Só 61,67 g 5,35 g 5,82 g	Szénhidrát Cukor Só 68,20 g 1,98 g 6,75 g	Szénhidrát Cukor Só 41,60 g 0,04 g 7,46 g	Szénhidrát Cukor Só 71,44 g 0,05 g 7,37 g



Heti étlap 2021.01.18. - 2021.01.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	Uzsonna	Alma	Mini margarin 10g, Korpás zsemle	Alma	Mandarin	Korpoovit keksz	Sajt klf. Trappista, Zsemle, vizes	Alma	
		Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 22,60 Kcal / 94,47 KJ	Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ	Energia: 70,33 Kcal / 293,98 KJ	Energia: 5,07 Kcal / 21,19 KJ	Energia: 235,69 Kcal / 985,18 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 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	
		0,40 g 0,40 g 0,00 g	2,67 g 2,89 g 0,49 g	0,60 g 0,60 g 0,00 g	1,05 g 0,45 g 0,00 g	0,17 g 0,17 g 0,02 g	14,21 g 11,65 g 7,26 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		
	7,00 g 0,00 g 0,01 g	12,14 g 0,00 g 0,28 g	10,50 g 0,00 g 0,02 g	14,70 g 0,00 g 0,00 g	0,72 g 0,07 g 0,02 g	17,78 g 0,38 g 1,36 g	7,00 g 0,00 g 0,01 g		
(00138) Cukros épés szoc. otthon	Vacsora	Keserű tea, Csészés margarin, Lilahagyma, Korpás zsemle, Natur joghurt 140g	Keserű tea, Petrezselymes fasírt, Tört burgonya, Diab. almabefőtt	Keserű tea, Pulykamellsonka, Zsemle, vizes, Retek jégcsap	Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Korpás zsemle, Zöldpaprika	Keserű tea, Májpástétom, Zsemle, vizes, Zöldhagyma db	Keserű tea, Tavaszi rolád, Zsemle, vizes	Keserű tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes, Paradicsom	
		Energia: 416,54 Kcal / 1 741,14 KJ	Energia: 680,33 Kcal / 2 843,78 KJ	Energia: 353,49 Kcal / 1 477,59 KJ	Energia: 107,46 Kcal / 449,18 KJ	Energia: 439,00 Kcal / 1 835,02 KJ	Energia: 427,84 Kcal / 1 788,37 KJ	Energia: 446,79 Kcal / 1 867,58 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	
		12,83 g 10,40 g 4,31 g	29,96 g 30,63 g 5,47 g	19,52 g 5,28 g 1,64 g	14,09 g 8,80 g 5,01 g	22,97 g 12,24 g 4,76 g	17,48 g 14,84 g 5,79 g	20,38 g 15,74 g 6,29 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
	44,80 g 6,72 g 1,17 g	69,16 g 0,00 g 5,56 g	54,54 g 2,17 g 2,92 g	39,98 g 2,06 g 1,30 g	56,53 g 1,13 g 1,81 g	54,69 g 1,93 g 2,68 g	54,29 g 1,53 g 2,93 g		
(00138) Cukros épés szoc. otthon	Reggeli	Keserű tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Kéfires túró, Korpás zsemle	Keserű tea, Párizsi, sertés, Korpás zsemle	Keserű tea, Főtt virslis, Korpás zsemle	Keserű tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes	Keserű tea, Pástétom, Korpás zsemle	
		Energia: 437,97 Kcal / 1 830,71 KJ	Energia: 289,89 Kcal / 1 211,74 KJ	Energia: 205,06 Kcal / 857,15 KJ	Energia: 188,62 Kcal / 788,43 KJ	Energia: 227,92 Kcal / 952,71 KJ	Energia: 536,38 Kcal / 2 242,07 KJ	Energia: 72,03 Kcal / 301,09 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	
		18,32 g 15,10 g 5,06 g	9,86 g 1,28 g 0,35 g	20,91 g 8,04 g 4,92 g	13,44 g 17,67 g 5,83 g	20,80 g 19,64 g 7,49 g	20,60 g 18,52 g 6,22 g	8,44 g 6,61 g 0,07 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
	55,30 g 1,13 g 2,38 g	57,70 g 1,13 g 1,19 g	28,98 g 4,70 g 1,70 g	26,04 g 0,40 g 2,17 g	39,88 g 0,58 g 3,15 g	70,30 g 1,90 g 3,15 g	25,75 g 0,00 g 0,56 g		



Heti étlap 2021.01.18. - 2021.01.24.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																																																															
Reggeli																																																																						
Tízórai	<p>Keserű tea, Hámozott alma</p> <p>Energia: 59,76 Kcal / 249,80 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>0,78 g</td><td>0,70 g</td><td>0,00 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <table border="1"> <tr><td>11,90 g</td><td>0,00 g</td><td>0,02 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	0,78 g	0,70 g	0,00 g	11,90 g	0,00 g	0,02 g	<p>Keserű tea, Kefír, 140 g</p> <p>Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>4,30 g</td><td>4,50 g</td><td>2,94 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <table border="1"> <tr><td>6,44 g</td><td>6,44 g</td><td>0,18 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	4,30 g	4,50 g	2,94 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g	<p>Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes</p> <p>Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>3,23 g</td><td>2,93 g</td><td>0,57 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <table border="1"> <tr><td>17,14 g</td><td>0,38 g</td><td>0,39 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	3,23 g	2,93 g	0,57 g	17,14 g	0,38 g	0,39 g	<p>Keserű tea, Kefír, 140 g</p> <p>Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>4,30 g</td><td>4,50 g</td><td>2,94 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <table border="1"> <tr><td>6,44 g</td><td>6,44 g</td><td>0,18 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	4,30 g	4,50 g	2,94 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g	<p>Keserű tea, Kefír, 140 g</p> <p>Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>4,30 g</td><td>4,50 g</td><td>2,94 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <table border="1"> <tr><td>6,44 g</td><td>6,44 g</td><td>0,18 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	4,30 g	4,50 g	2,94 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g	<p>Keserű tea, Hámozott alma</p> <p>Energia: 59,76 Kcal / 249,80 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>0,78 g</td><td>0,70 g</td><td>0,00 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <table border="1"> <tr><td>11,90 g</td><td>0,00 g</td><td>0,02 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	0,78 g	0,70 g	0,00 g	11,90 g	0,00 g	0,02 g	<p>Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Kenyér, félbarna</p> <p>Energia: 106,66 Kcal / 445,84 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>3,42 g</td><td>0,36 g</td><td>0,00 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <table border="1"> <tr><td>21,98 g</td><td>0,00 g</td><td>0,63 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	3,42 g	0,36 g	0,00 g	21,98 g	0,00 g	0,63 g
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																				
0,78 g	0,70 g	0,00 g																																																																				
11,90 g	0,00 g	0,02 g																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																				
4,30 g	4,50 g	2,94 g																																																																				
6,44 g	6,44 g	0,18 g																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																				
3,23 g	2,93 g	0,57 g																																																																				
17,14 g	0,38 g	0,39 g																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																				
4,30 g	4,50 g	2,94 g																																																																				
6,44 g	6,44 g	0,18 g																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																				
4,30 g	4,50 g	2,94 g																																																																				
6,44 g	6,44 g	0,18 g																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																				
0,78 g	0,70 g	0,00 g																																																																				
11,90 g	0,00 g	0,02 g																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																				
3,42 g	0,36 g	0,00 g																																																																				
21,98 g	0,00 g	0,63 g																																																																				
(00138) Cukros epés szoc. otthon																																																																						
Ebéd	<p>Csontleves házi betéttel, Vagdalt (diétás), Sárgarépa főzelék *mir.*diab.TM</p> <p>Energia: 476,85 Kcal / 1 993,23 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>29,82 g</td><td>15,73 g</td><td>3,34 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <table border="1"> <tr><td>53,12 g</td><td>0,05 g</td><td>8,80 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	29,82 g	15,73 g	3,34 g	53,12 g	0,05 g	8,80 g	<p>Májgaluska leves, Grill csirkecomb, Cukkínis s.répa főzelék tejn.</p> <p>Energia: 667,78 Kcal / 2 791,32 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>54,74 g</td><td>28,78 g</td><td>4,97 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <table border="1"> <tr><td>46,45 g</td><td>0,00 g</td><td>8,72 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	54,74 g	28,78 g	4,97 g	46,45 g	0,00 g	8,72 g	<p>Olasz zöldségleves, Svájci sertésborda, Párolt rizs diab., Almakompot (h) diab</p> <p>Energia: 826,58 Kcal / 3 455,10 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>35,07 g</td><td>44,50 g</td><td>9,69 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <table border="1"> <tr><td>69,90 g</td><td>0,10 g</td><td>7,73 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	35,07 g	44,50 g	9,69 g	69,90 g	0,10 g	7,73 g	<p>Rizsleves, Roston csirkemell , Vegyes gyümölcs mártás diab., Tört burgonya</p> <p>Energia: 681,95 Kcal / 2 850,55 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>38,90 g</td><td>17,29 g</td><td>2,06 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <table border="1"> <tr><td>88,46 g</td><td>9,29 g</td><td>6,68 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	38,90 g	17,29 g	2,06 g	88,46 g	9,29 g	6,68 g	<p>Burgonyaleves zöldséges (d), Húspuding, Fin.főz.püre diab. *mir.*</p> <p>Energia: 603,17 Kcal / 2 521,25 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>38,77 g</td><td>17,53 g</td><td>4,71 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <table border="1"> <tr><td>70,95 g</td><td>0,20 g</td><td>8,26 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	38,77 g	17,53 g	4,71 g	70,95 g	0,20 g	8,26 g	<p>Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Z.babpürefőzelék *mirelit-ből</p> <p>Energia: 484,80 Kcal / 2 026,46 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>32,18 g</td><td>16,30 g</td><td>3,41 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <table border="1"> <tr><td>51,60 g</td><td>0,09 g</td><td>8,68 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	32,18 g	16,30 g	3,41 g	51,60 g	0,09 g	8,68 g	<p>Zöldségleves, Sajtos csirkemell, Burgonya petrezselymes 200 g., Almakompot (h) diab</p> <p>Energia: 781,71 Kcal / 3 267,55 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>46,93 g</td><td>28,85 g</td><td>6,61 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <table border="1"> <tr><td>74,51 g</td><td>0,64 g</td><td>6,66 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	46,93 g	28,85 g	6,61 g	74,51 g	0,64 g	6,66 g
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																				
29,82 g	15,73 g	3,34 g																																																																				
53,12 g	0,05 g	8,80 g																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																				
54,74 g	28,78 g	4,97 g																																																																				
46,45 g	0,00 g	8,72 g																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																				
35,07 g	44,50 g	9,69 g																																																																				
69,90 g	0,10 g	7,73 g																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																				
38,90 g	17,29 g	2,06 g																																																																				
88,46 g	9,29 g	6,68 g																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																				
38,77 g	17,53 g	4,71 g																																																																				
70,95 g	0,20 g	8,26 g																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																				
32,18 g	16,30 g	3,41 g																																																																				
51,60 g	0,09 g	8,68 g																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																				
46,93 g	28,85 g	6,61 g																																																																				
74,51 g	0,64 g	6,66 g																																																																				



Heti étlap 2021.01.18. - 2021.01.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
(00138) Cukros epés szoc. otthon	Uzsonna	Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes			Mini margarin 10g, Zsemle, vizes			Hámozott alma			Mini margarin 10g, Zsemle, vizes			Hámozott alma			Reszelt sajt, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes			Kefír, 140 g		
		Energia: 136,44 Kcal / 570,32 KJ			Energia: 109,54 Kcal / 457,88 KJ			Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ			Energia: 109,54 Kcal / 457,88 KJ			Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ			Energia: 332,66 Kcal / 1 390,52 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
		5,88 g	4,16 g	2,57 g	3,13 g	2,91 g	0,57 g	0,68 g	0,68 g	0,00 g	3,13 g	2,91 g	0,57 g	0,68 g	0,68 g	0,00 g	19,75 g	19,77 g	11,29 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	
	18,32 g	1,41 g	0,62 g	17,14 g	0,38 g	0,39 g	11,90 g	0,00 g	0,02 g	17,14 g	0,38 g	0,39 g	11,90 g	0,00 g	0,02 g	18,10 g	0,38 g	1,85 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g	
	Vacsora	Keserű tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes			Keserű tea, Petrezselymes fasírt, Tört burgonya			Keserű tea, Pulykamellsonka, Zsemle, vizes			Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes			Keserű tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes			Keserű tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes			Keserű tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes		
		Energia: 331,04 Kcal / 1 383,75 KJ			Energia: 624,52 Kcal / 2 610,49 KJ			Energia: 347,84 Kcal / 1 453,97 KJ			Energia: 360,44 Kcal / 1 506,64 KJ			Energia: 465,88 Kcal / 1 947,38 KJ			Energia: 408,64 Kcal / 1 708,12 KJ			Energia: 435,84 Kcal / 1 821,81 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
18,44 g		3,48 g	1,23 g	29,60 g	30,28 g	5,46 g	19,08 g	5,24 g	1,63 g	14,98 g	8,74 g	5,25 g	24,95 g	8,49 g	5,20 g	24,28 g	1,88 g	0,51 g	19,88 g	15,64 g	6,27 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
54,85 g	1,53 g	3,40 g	56,86 g	0,00 g	5,23 g	53,49 g	2,17 g	2,92 g	53,77 g	3,19 g	1,62 g	56,11 g	5,83 g	2,30 g	52,05 g	1,45 g	3,24 g	52,29 g	1,53 g	2,92 g		
(00139) Cukros pépes szoc. otthon	Reggeli	Keserű tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes			Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes			Keserű tea, Körözött túró házi, Zsemle, vizes			Keserű tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes			Keserű tea, Daráltvirsli, Zsemle, vizes			Keserű tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes			Keserű tea, Tej 2 dl., Pástétom, Zsemle, vizes		
		Energia: 351,03 Kcal / 1 467,31 KJ			Energia: 289,89 Kcal / 1 211,74 KJ			Energia: 368,85 Kcal / 1 541,79 KJ			Energia: 449,44 Kcal / 1 878,66 KJ			Energia: 414,05 Kcal / 1 730,73 KJ			Energia: 449,44 Kcal / 1 878,66 KJ			Energia: 342,97 Kcal / 1 433,61 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
		15,19 g	14,69 g	4,94 g	9,86 g	1,28 g	0,35 g	23,00 g	12,34 g	7,70 g	17,48 g	18,12 g	6,11 g	19,73 g	20,29 g	8,01 g	17,48 g	18,12 g	6,11 g	16,15 g	9,65 g	1,86 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
38,16 g	0,75 g	1,99 g	57,70 g	1,13 g	1,19 g	40,01 g	5,59 g	2,11 g	53,17 g	1,53 g	2,77 g	37,92 g	1,36 g	3,20 g	53,17 g	1,53 g	2,77 g	46,34 g	0,75 g	1,04 g		





Heti étlap 2021.01.18. - 2021.01.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
(00139) Cukros pépes szoc. otthon	Reggeli								
	Tízórai	Keserű tea, Reszelt alma	Keserű tea, Kefír, 140 g	Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Kefír, 140 g	Keserű tea, Kefír, 140 g	Keserű tea, Kefír, 140 g, Korpovit keksz	Keserű tea, Reszelt alma, Korpovit keksz	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Kenyér, félbarna
		Energia: 59,76 Kcal / 249,80 KJ	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ	Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ	Energia: 360,16 Kcal / 1 505,47 KJ	Energia: 64,83 Kcal / 270,99 KJ	Energia: 106,66 Kcal / 445,84 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	
		0,78 g 0,70 g 0,00 g	4,30 g 4,50 g 2,94 g	3,23 g 2,93 g 0,57 g	4,30 g 4,50 g 2,94 g	4,39 g 4,58 g 2,95 g	0,95 g 0,87 g 0,02 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		
	11,90 g 0,00 g 0,02 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g	17,14 g 0,38 g 0,39 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g	6,80 g 6,48 g 0,19 g	12,62 g 0,07 g 0,04 g	21,98 g 0,00 g 0,63 g		
	Ebéd	Csontleves betéttel diab., Vagdalt (diétás), Sárgarépa főz. diab. *mirelitből	Májgaluska leves, Darált csirkehús, Cukkínis sárgarépa főzelék	Olasz zöldségleves, Húspuding, Burgonyapüre 200 gr., Almakompot (h) diab	Rizsleves, Darált serteshús, Vegyes gyümölcsmártás diab., Tört burgonya	Burgonyaleves zöldséges (d), Húspuding, Fin.főz.püre diab. *mir.*	Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Z.babpürefőzelék diab. *mir.*	Kertészleves, Darált sajtos csirkemell, Burgonyapüre, Almakompot (h) diab	
Energia: 534,74 Kcal / 2 235,21 KJ	Energia: 611,16 Kcal / 2 554,65 KJ	Energia: 664,98 Kcal / 2 779,62 KJ	Energia: 607,64 Kcal / 2 539,94 KJ	Energia: 615,17 Kcal / 2 571,41 KJ	Energia: 484,80 Kcal / 2 026,46 KJ	Energia: 764,47 Kcal / 3 195,48 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			
30,85 g 20,79 g 4,28 g	51,07 g 23,15 g 4,18 g	36,44 g 22,39 g 6,97 g	28,11 g 14,09 g 3,30 g	39,35 g 17,81 g 4,78 g	32,18 g 16,30 g 3,41 g	48,92 g 26,35 g 8,27 g			
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
55,05 g 0,05 g 8,89 g	48,71 g 0,00 g 6,61 g	77,34 g 0,27 g 9,29 g	87,94 g 9,29 g 4,68 g	72,68 g 0,24 g 8,31 g	51,60 g 0,09 g 8,68 g	74,11 g 0,68 g 6,74 g			





Heti étlap 2021.01.18. - 2021.01.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap												
(00139) Cukros pépes szoc. otthon	Uzsonna	Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes	Reszelt alma	Korpvit keksz	Reszelt alma	Zsemle, vizes, Reszelt sajt	Kefír, 140 g												
		Energia: 136,44 Kcal / 570,32 KJ		Energia: 115,39 Kcal / 482,33 KJ		Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ		Energia: 5,07 Kcal / 21,19 KJ		Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ		Energia: 310,06 Kcal / 1 296,05 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	
		5,88 g	4,16 g	2,57 g	3,51 g	0,45 g	0,12 g	0,68 g	0,68 g	0,00 g	0,17 g	0,17 g	0,02 g	0,68 g	0,68 g	0,00 g	19,75 g	17,27 g	10,84 g	4,20 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
18,32 g	1,41 g	0,62 g	23,43 g	0,38 g	0,42 g	11,90 g	0,00 g	0,02 g	0,72 g	0,07 g	0,02 g	11,90 g	0,00 g	0,02 g	18,10 g	0,38 g	1,85 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g
(00139) Cukros pépes szoc. otthon	Vacsora	Keserű tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes	Keserű tea, Petrezselymes fasírt, Tört burgonya	Keserű tea, Darált pulykafelv., Zsemle, vizes	Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Keserű tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	Keserű tea, Darált csirkemell rolád, Zsemle, vizes	Keserű tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes												
		Energia: 331,04 Kcal / 1 383,75 KJ		Energia: 624,52 Kcal / 2 610,49 KJ		Energia: 349,86 Kcal / 1 462,41 KJ		Energia: 273,50 Kcal / 1 143,23 KJ		Energia: 465,88 Kcal / 1 947,38 KJ		Energia: 408,64 Kcal / 1 708,12 KJ		Energia: 348,90 Kcal / 1 458,40 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	
		18,44 g	3,48 g	1,23 g	29,60 g	30,28 g	5,46 g	23,08 g	3,48 g	1,08 g	11,85 g	8,33 g	5,13 g	24,95 g	8,49 g	5,20 g	24,28 g	1,88 g	0,51 g	16,75 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54,85 g	1,53 g	3,40 g	56,86 g	0,00 g	5,23 g	54,77 g	1,13 g	1,16 g	36,63 g	2,81 g	1,23 g	56,11 g	5,83 g	2,30 g	52,05 g	1,45 g	3,24 g	35,15 g	1,15 g	2,53 g
(00143) Epés, húsmentes	Reggeli	Citromos tea, Kefír, 140 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Barackíz, Csészés margarin, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	Citromos tea, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes, Gyümölcs joghurt	Citromos tea, Minijam *, 25 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes	Citromos tea, Csészés margarin, Sajt klf. Trappista, Zsemle, vizes												
		Energia: 874,02 Kcal / 3 653,40 KJ		Energia: 696,26 Kcal / 2 910,37 KJ		Energia: 676,26 Kcal / 2 826,77 KJ		Energia: 654,72 Kcal / 2 736,73 KJ		Energia: 595,80 Kcal / 2 490,44 KJ		Energia: 568,82 Kcal / 2 377,67 KJ		Energia: 820,32 Kcal / 3 428,94 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		16,96 g	11,16 g	4,30 g	13,06 g	6,68 g	1,86 g	28,23 g	8,93 g	5,31 g	15,89 g	12,18 g	2,64 g	12,88 g	6,68 g	1,36 g	17,76 g	8,68 g	4,96 g	34,92 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
105,02 g	37,94 g	1,72 g	141,36 g	68,88 g	1,66 g	103,28 g	36,20 g	2,68 g	117,33 g	47,75 g	1,62 g	117,93 g	47,79 g	1,55 g	102,08 g	34,00 g	1,99 g	99,86 g	31,50 g	3,60 g





Heti étlap 2021.01.18. - 2021.01.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
(00143) Epés, húsmentes	Reggeli									
	Ebéd	Csontleves házi betéttel, Panírozott zöldségtallér, Sárgarépa főzelék üre *mir.*TM.	Zöldséglevés, Burgonyakrokkett, Cukkínis s.répa főzelék tej.	Olasz zöldséglevés, Rántott karfiol, Parolt rizskoret 100. g., Őszibarack befőtt	Rizsleves, Sajtropogós, Vegyes gyümölcs mártás, Tört burgonya	Burgonyaleves zöldséges (d), Panírozott zöldségtallér, Finomfőzelékpüré	Daragaluska leves, Burgonyakrokkett, Zöldbabfőzelékpüré *mir.*TM.	Zöldséglevés, Sajt csirkemell, Burgonya petrezselymes 400 gr, Almakompot (h) diab		
		Energia: 481,08 Kcal / 2 010,91 KJ	Energia: 578,56 Kcal / 2 418,38 KJ	Energia: 896,67 Kcal / 3 748,08 KJ	Energia: 1 199,85 Kcal / 5 015,37 KJ	Energia: 603,60 Kcal / 2 523,05 KJ	Energia: 490,22 Kcal / 2 049,12 KJ	Energia: 1 036,76 Kcal / 4 333,66 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		
		13,14 g 17,69 g 1,40 g	13,28 g 23,38 g 3,01 g	15,91 g 26,68 g 2,32 g	41,50 g 53,72 g 19,60 g	17,22 g 20,31 g 1,79 g	16,52 g 11,71 g 1,62 g	54,65 g 31,14 g 6,95 g		
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
	65,77 g 6,07 g 5,89 g	77,57 g 0,00 g 5,09 g	145,91 g 16,80 g 4,23 g	132,68 g 27,27 g 8,99 g	85,76 g 5,00 g 5,34 g	78,90 g 3,08 g 6,28 g	124,32 g 0,64 g 8,13 g			
	Vacsora	Citromos tea, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes, Natur joghurt 140g	Citromos tea, Sajtropogós, Tört burgonya, Almbefőtt	Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	Citromos tea, Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Huskrem, 48 g, 30g, Zsemle, vizes, Hámozott alma		
		Energia: 857,19 Kcal / 3 583,05 KJ	Energia: 1 112,78 Kcal / 4 651,42 KJ	Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 KJ	Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 KJ	Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ	Energia: 520,42 Kcal / 2 175,36 KJ	Energia: 549,41 Kcal / 2 296,53 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			
17,11 g 15,85 g 5,06 g		40,52 g 48,06 g 19,05 g	17,63 g 8,65 g 4,96 g	18,13 g 9,15 g 5,36 g	28,10 g 8,90 g 5,31 g	12,71 g 6,65 g 1,36 g	18,69 g 7,57 g 2,02 g			
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
90,28 g 23,22 g 1,75 g	126,36 g 29,60 g 6,03 g	87,06 g 19,00 g 1,99 g	85,92 g 18,56 g 2,00 g	88,26 g 21,20 g 2,68 g	99,76 g 32,70 g 1,54 g	98,08 g 16,50 g 1,56 g				





Heti étlap 2021.01.18. - 2021.01.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(00143) Epés, húsmentes	Tízórai			Banán						Hámozott 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	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
(00165) Sószegegy szoc. otthon	Reggeli	Citromos tea, Kakaó, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes		Citromos tea, Tej 2 dl., Barackíz, Csészés margarin, Zsemle, vizes			Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes			Citromos tea, Tej 2 dl., Csészés margarin, Kalocsai rúd			Citromos tea, Tej 2 dl., Minimargarin 20g, Miniméz 25g., Zsemle, vizes			Citromos tea, Karamellás tej, Zebra rúd			Citromos tea, Csészés margarin, Zsemle, vizes, Kefír, 140 g			
		Energia: 776,54 Kcal / 3 245,94 KJ		Energia: 793,32 Kcal / 3 316,08 KJ			Energia: 676,26 Kcal / 2 826,77 KJ			Energia: 705,32 Kcal / 2 948,24 KJ			Energia: 679,51 Kcal / 2 840,35 KJ			Energia: 942,83 Kcal / 3 941,03 KJ			Energia: 879,82 Kcal / 3 677,65 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
		23,70 g	17,05 g	5,21 g	19,86 g	9,68 g	3,49 g	28,23 g	8,93 g	5,31 g	19,80 g	15,46 g	8,89 g	19,64 g	9,68 g	2,99 g	24,22 g	18,38 g	7,80 g	16,96 g	11,16 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
		128,89 g	45,49 g	1,94 g	151,96 g	68,88 g	1,93 g	103,28 g	36,20 g	2,68 g	112,14 g	35,46 g	3,35 g	125,38 g	47,70 g	1,81 g	170,92 g	70,74 g	1,58 g	105,02 g	37,94 g	1,84 g
Ebéd	Ebéd	Csontleves házi betéttel, Majorannás aprópecsenye, Sárgarépa főzelék üre *mir.*TM.		Májgaluska leves, Grill csirkecomb, Cukkínis sárgarépa főzelék			Olasz zöldségleves, Svájci sertésborda, Parolt rizskorot 100. g., Őszibarack befőtt			Rizsleves, Roston csirkemell, Vegyes gyümölcsmártás, Tört burgonya			Burgonyaleves zöldséges (d), Húspuding, Finomfőzelékpüré			Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Zöldbabfőzelékpüré *mir.*TM.			Zöldségleves, Sajtos csirkemell, Burgonya petrezselymes 400 gr, Almakompot (h) diab			
		Energia: 631,09 Kcal / 2 637,96 KJ		Energia: 711,79 Kcal / 2 975,28 KJ			Energia: 1 112,87 Kcal / 4 651,80 KJ			Energia: 781,31 Kcal / 3 265,88 KJ			Energia: 679,35 Kcal / 2 839,68 KJ			Energia: 543,39 Kcal / 2 271,37 KJ			Energia: 1 036,76 Kcal / 4 333,66 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
		36,87 g	29,09 g	5,57 g	57,33 g	29,64 g	5,38 g	41,79 g	43,23 g	9,77 g	39,85 g	17,18 g	2,00 g	39,93 g	19,29 g	5,01 g	33,98 g	16,90 g	3,54 g	54,65 g	31,14 g	6,95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		54,32 g	6,07 g	6,71 g	52,81 g	0,00 g	8,69 g	137,45 g	16,90 g	7,43 g	112,42 g	27,27 g	7,15 g	84,67 g	5,20 g	8,46 g	62,99 g	3,08 g	9,52 g	124,32 g	0,64 g	8,13 g





Heti étlap 2021.01.18. - 2021.01.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap													
(00165) Sószegény szoc. otthon	Ebéd																				
	Vacsora	Citromos tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes, Lilahagyma		Citromos tea, Petrezselymes fasírt, Tört burgonya, Almabefőtt			Citromos tea, Pulykamellsonka, Zsemle, vizes, Retek jégcsap			Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes, Zöldpaprika			Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes			Citromos tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes			Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes, Paradicsom darabos		
	Energia: 487,31 Kcal / 2 036,96 KJ		Energia: 912,97 Kcal / 3 816,21 KJ			Energia: 501,84 Kcal / 2 097,69 KJ			Energia: 516,63 Kcal / 2 159,51 KJ			Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ			Energia: 556,99 Kcal / 2 328,22 KJ			Energia: 606,09 Kcal / 2 533,46 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
21,83 g	3,91 g	1,34 g	33,68 g	30,89 g	5,50 g	22,67 g	5,69 g	1,75 g	18,61 g	9,27 g	5,36 g	28,10 g	8,90 g	5,31 g	27,43 g	2,29 g	0,62 g	24,03 g	16,25 g	6,42 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
88,66 g	16,90 g	3,78 g	122,08 g	29,60 g	5,73 g	86,69 g	17,54 g	3,30 g	87,12 g	18,56 g	2,00 g	88,26 g	21,20 g	2,68 g	84,20 g	16,82 g	3,62 g	88,44 g	16,90 g	3,32 g	
Tízórai			Banán						Alma						Zabkeksz						
Energia: Kcal / 0,00 KJ		Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ			Energia: 34,78 Kcal / 145,38 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	0,40 g	0,40 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	7,00 g	0,00 g	0,01 g	g	g	g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	g	g	g	

.....
élrelmezésvezet

.....
intézményvezet

.....
érdekképviselőti fórum

