

Heti étlap 2021.01.25. - 2021.01.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
<b>(00101) Normál szoc.otthon</b>	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Tejeskávés, Zebra rúd	Citromos tea, Főtt tojás, Csészés margarin, Tönköly kenyér	Citromos tea, Karamellás tej, Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Füst.trapista, Csészés margarin, Korpás kenyér	Citromos tea, Tej 3dl, Lekváros bukta	Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Tejes kifli	Citromos tea, Hagymás tojásrántotta, Kenyér, félbarna		
		Energia: 878,65 Kcal / 3 672,76 KJ	Energia: 288,98 Kcal / 1 207,94 KJ	Energia: 791,02 Kcal / 3 306,46 KJ	Energia: 776,66 Kcal / 3 246,44 KJ	Energia: 269,65 Kcal / 1 127,14 KJ	Energia: 510,48 Kcal / 2 133,81 KJ	Energia: 679,54 Kcal / 2 840,48 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,92 g 16,88 g 7,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 23,14 g 13,90 g 3,92 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 22,30 g 10,76 g 3,34 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 32,83 g 28,28 g 16,21 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,46 g 4,56 g 2,44 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 13,21 g 2,92 g 1,34 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 24,38 g 21,14 g 3,79 g		
		Szénhidrát Cukor Só 161,62 g 65,74 g 1,46 g	Szénhidrát Cukor Só 114,66 g 30,62 g 11,84 g	Szénhidrát Cukor Só 149,88 g 71,18 g 2,80 g	Szénhidrát Cukor Só 93,86 g 32,04 g 2,95 g	Szénhidrát Cukor Só 45,94 g 30,00 g 0,40 g	Szénhidrát Cukor Só 104,19 g 50,35 g 1,06 g	Szénhidrát Cukor Só 96,65 g 30,00 g 5,67 g		
	<b>Ebéd</b>	Lencseleves húsos *pulyka, Lángos házi, Fokhagymás tejfölmártás	Zöldségleves sajtgaluskával, Sertés pörkölt, Burgonyafőzelék, Korpás kenyér	Paradicsomleves, Erdélyi rakott káposzta	Zöldbableves *mirelitből, Sült hurka, kolbász, Tepsis burgonya, Ecetes paprika	Gyümölcsleves (alma, meggy), Csirkemell rizottó	Magyaros burgonyaleves, Sült pulykanuggets, Zöldbabfőzelék *mir*, Kenyér, félbarna	Csontleves, Tarhonyáshús, Csemege uborka konzerv		
		Energia: 1 226,48 Kcal / 5 126,69 KJ	Energia: 1 075,14 Kcal / 4 494,09 KJ	Energia: 879,76 Kcal / 3 677,40 KJ	Energia: 1 616,53 Kcal / 6 757,10 KJ	Energia: 979,54 Kcal / 4 094,48 KJ	Energia: 938,98 Kcal / 3 924,94 KJ	Energia: 950,91 Kcal / 3 974,80 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 53,99 g 49,36 g 13,80 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 51,13 g 44,14 g 9,02 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 34,96 g 44,14 g 16,27 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 71,51 g 100,89 g 30,60 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 43,81 g 29,06 g 8,87 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 31,90 g 51,31 g 3,99 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 46,52 g 37,93 g 6,48 g		
		Szénhidrát Cukor Só 135,99 g 4,52 g 3,62 g	Szénhidrát Cukor Só 115,29 g 0,85 g 6,33 g	Szénhidrát Cukor Só 80,62 g 15,30 g 6,54 g	Szénhidrát Cukor Só 102,81 g 1,00 g 15,92 g	Szénhidrát Cukor Só 133,91 g 39,96 g 6,32 g	Szénhidrát Cukor Só 84,33 g 0,00 g 8,78 g	Szénhidrát Cukor Só 104,77 g 0,00 g 6,26 g		



Heti étlap 2021.01.25. - 2021.01.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(00101)</b> Normál szoc.otthon	<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Finom májas, Kenyér, félbarna, Retek jégcsap	Citromos tea, Sült csirkecomb, Ínyenc saláta, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Derby tömlős natur, Graham kenyér, Zöldpaprika	Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna, Uborka	Citromos tea, Főtt császárszalonna, Kenyér, félbarna, Zöldhagyma db	Citromos tea, Sajtos párizsi, Kenyér, félbarna, Paradicsom darabos	Citromos tea, Füst. sertés kolbász, Kenyér, félbarna
		Energia: 616,59 Kcal / 2 577,35 KJ	Energia: 1 439,66 Kcal / 6 017,78 KJ	Energia: 488,88 Kcal / 2 043,52 KJ	Energia: 448,50 Kcal / 1 874,73 KJ	Energia: 664,45 Kcal / 2 777,40 KJ	Energia: 541,49 Kcal / 2 263,43 KJ	Energia: 833,99 Kcal / 3 486,08 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír 26,03 g 12,05 g 3,13 g	Fehérje Zsír T.Zsír 70,94 g 43,66 g 11,39 g	Fehérje Zsír T.Zsír 19,94 g 9,26 g 5,06 g	Fehérje Zsír T.Zsír 15,29 g 7,09 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír 22,66 g 27,67 g 11,21 g	Fehérje Zsír T.Zsír 23,54 g 14,07 g 4,12 g	Fehérje Zsír T.Zsír 26,85 g 36,83 g 16,40 g
		Szénhidrát Cukor Só 99,76 g 15,00 g 5,00 g	Szénhidrát Cukor Só 91,06 g 27,65 g 6,52 g	Szénhidrát Cukor Só 76,50 g 18,36 g 1,94 g	Szénhidrát Cukor Só 79,93 g 15,00 g 2,41 g	Szénhidrát Cukor Só 80,85 g 15,40 g 4,64 g	Szénhidrát Cukor Só 82,53 g 15,40 g 4,01 g	Szénhidrát Cukor Só 83,06 g 15,40 g 4,88 g
<b>(00112)</b> Pépes szoc. otthon	<b>Tízórai</b>		Narancs		Alma		Túró rudi	
		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: 109,78 Kcal / 458,88 KJ	Energia: 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 0,40 g 0,40 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír 4,20 g 5,40 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g 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 7,00 g 0,00 g 0,01 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 10,20 g 0,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só g g g
<b>(00112)</b> Pépes szoc. otthon	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Darált zalai felv., Graham kenyér	Citromos tea, Tojáskrém, Tönköly kenyér	Karamellás tej, Citromos tea, Miniméz 25g., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Kefir, 140 g, Reszelt sajt, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tej 2 dl., Kuglóf	Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Tejes kifli	Citromos tea, Derby tömlős natur, Kenyér, félbarna
		Energia: 781,48 Kcal / 3 266,59 KJ	Energia: 316,98 Kcal / 1 324,98 KJ	Energia: 875,13 Kcal / 3 658,04 KJ	Energia: 1 088,92 Kcal / 4 551,69 KJ	Energia: 583,12 Kcal / 2 437,44 KJ	Energia: 510,48 Kcal / 2 133,81 KJ	Energia: 531,42 Kcal / 2 221,34 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír 32,16 g 17,63 g 6,76 g	Fehérje Zsír T.Zsír 20,20 g 15,62 g 4,25 g	Fehérje Zsír T.Zsír 27,20 g 6,26 g 2,44 g	Fehérje Zsír T.Zsír 38,38 g 28,22 g 17,23 g	Fehérje Zsír T.Zsír 17,04 g 7,78 g 4,67 g	Fehérje Zsír T.Zsír 13,21 g 2,92 g 1,34 g	Fehérje Zsír T.Zsír 17,02 g 8,26 g 4,50 g
		Szénhidrát Cukor Só 116,09 g 31,69 g 4,00 g	Szénhidrát Cukor Só 87,52 g 30,41 g 8,11 g	Szénhidrát Cukor Só 176,03 g 71,18 g 3,80 g	Szénhidrát Cukor Só 100,52 g 36,44 g 4,52 g	Szénhidrát Cukor Só 103,00 g 46,36 g 1,04 g	Szénhidrát Cukor Só 104,19 g 50,35 g 1,06 g	Szénhidrát Cukor Só 96,30 g 32,50 g 2,85 g



Heti étlap 2021.01.25. - 2021.01.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(00112)</b> Pépes szoc. otthon	<b>Reggeli</b>							
	<b>Ebéd</b>	Reszelttésztalesves, Hairúd, Parajfőzelék diétás, Féladagos burgonya	Köménymag leves zsemlekočka, Vagdalt (diétás), Sárgarépa főzelék *mirelitből	Zöldségleves, Pirított kacsamáj (darálva), Z.babpürefőzelék *mirelit-ből	Gyümölcsleves, Darált csirkehús, Burgonyapure, Almabefőtt	Rizsleves, Húspuding, Almamartas (friss gy.), Féladagos burgonya 100 g	Tavaszi leves, Húsgombóc (diétás), Paradicsom martas, Féladagos burgonya	Húsleves, Darált csirkehús, Burgonyapure, Almabefőtt
		Energia: 976,18 Kcal / 4 080,43 KJ	Energia: 491,69 Kcal / 2 055,26 KJ	Energia: 1 764,80 Kcal / 7 376,86 KJ	Energia: 1 005,23 Kcal / 4 201,86 KJ	Energia: 716,88 Kcal / 2 996,56 KJ	Energia: 831,60 Kcal / 3 476,09 KJ	Energia: 895,71 Kcal / 3 744,07 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
		34,70 g 39,46 g 3,97 g	26,75 g 18,83 g 3,85 g	14,31 g 166,14 g 47,20 g	47,96 g 16,63 g 5,63 g	34,59 g 20,70 g 6,46 g	33,12 g 24,87 g 4,47 g	53,42 g 17,36 g 4,68 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	116,75 g 0,00 g 7,61 g	52,80 g 3,00 g 8,76 g	50,47 g 0,00 g 7,35 g	161,74 g 54,69 g 6,31 g	95,77 g 23,32 g 8,13 g	117,04 g 19,98 g 8,75 g	128,89 g 14,73 g 11,53 g	
	<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Tej 2 dl., Finom májas, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált csirkehús, Tört burgonya	Citromos tea, Tej 2 dl., Sajt kocka (8 db), Kenyér, félbarna	Citromos tea, Pástétom, Korpás kenyér	Citromos tea, Tej 2 dl., Kenyér, félbarna, Májkrém 65 g, 62 g	Citromos tea, Darált olasz felv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Kolbászkrém, Kenyér, félbarna
		Energia: 630,41 Kcal / 2 635,11 KJ	Energia: 603,42 Kcal / 2 522,30 KJ	Energia: 568,45 Kcal / 2 376,12 KJ	Energia: 517,44 Kcal / 2 162,90 KJ	Energia: 723,57 Kcal / 3 024,52 KJ	Energia: 712,10 Kcal / 2 976,58 KJ	Energia: 732,89 Kcal / 3 063,48 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	
29,45 g 14,71 g 4,75 g		42,33 g 9,06 g 2,19 g	24,19 g 11,73 g 6,53 g	17,25 g 7,79 g 0,49 g	30,47 g 18,39 g 6,34 g	22,13 g 20,03 g 12,80 g	22,90 g 29,96 g 12,02 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
93,62 g 15,00 g 4,67 g	85,88 g 15,00 g 3,36 g	90,74 g 17,06 g 3,13 g	91,92 g 16,97 g 1,67 g	107,96 g 15,00 g 4,49 g	78,58 g 15,40 g 3,66 g	81,33 g 15,25 g 4,37 g		



## Heti étlap 2021.01.25. - 2021.01.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																	
<b>(00112) Pépes szoc. otthon</b>	<b>Tízórai</b>		Körte befőtt		Reszelt alma		Túró rudi																		
		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: 109,78 Kcal / 458,88 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	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	4,20 g	5,40 g	0,00 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g		g	g	23,70 g	14,10 g	0,02 g	g	g	g	11,90 g	0,00 g	0,02 g	g	g	g	10,20 g	0,00 g	0,00 g	g	g	g	g	g	g	
<b>(00113) Tej és tejtermékme ntes szoc. ottho</b>	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Zala felvágott, Graham kenyér	Citromos tea, Csészés margarin, Főtt tojás, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Miniméz 25g., Mini margarin 10g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Párizsi, sertés, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Sonka szalámi, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Zala felvágott, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Hagymás tojásrántotta, Kenyér, félbarna																	
		Energia: 781,48 Kcal / 3 266,59 KJ		Energia: 499,76 Kcal / 2 089,00 KJ			Energia: 600,04 Kcal / 2 508,17 KJ			Energia: 622,42 Kcal / 2 601,72 KJ			Energia: 581,61 Kcal / 2 431,13 KJ			Energia: 686,41 Kcal / 2 869,19 KJ			Energia: 679,54 Kcal / 2 840,48 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
		32,16 g	17,63 g	6,76 g	15,46 g	10,86 g	2,64 g	15,04 g	4,06 g	0,45 g	20,02 g	18,14 g	5,76 g	23,92 g	3,80 g	0,88 g	25,36 g	15,96 g	5,92 g	24,38 g	21,14 g	3,79 g	24,38 g	21,14 g	3,79 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	
116,09 g		31,69 g	4,00 g	82,58 g	30,00 g	2,26 g	124,69 g	46,20 g	3,00 g	94,56 g	30,40 g	4,01 g	111,93 g	30,40 g	5,24 g	109,37 g	30,40 g	4,76 g	96,65 g	30,00 g	5,67 g	96,65 g	30,00 g	5,67 g	
<b>Ebéd</b>	Reszeltésztalevés , Halrúd, Zöldborsófőz.tejmentes *mir.*	Köménymag leves zsemlekočka, Rizshús (z), Ecetes cékla	Zöldséglevés , Píritott kacsmáj, Zöldbabfőzelék tejmentes*mir.	Csontleves házi betéttel, Grill csirkecomb, Burgonya petrezselymes 400 gr, Csemege uborka konzerv	Rizsleves, Csemege sertés karaj, Almamartas tejmentes(friss gy, Feladagos burgonya 100 g	Tavaszi leves, Húsgombóc (normál), Paradicsom martas, Féladagos burgonya	Húsleves, Roston csirkemell , Parolt rizskoret 100. g., Csemege uborka konzerv																		
	Energia: 811,33 Kcal / 3 391,36 KJ		Energia: 702,31 Kcal / 2 935,66 KJ			Energia: 607,34 Kcal / 2 538,68 KJ			Energia: 874,88 Kcal / 3 657,00 KJ			Energia: 510,48 Kcal / 2 133,81 KJ			Energia: 771,81 Kcal / 3 226,17 KJ			Energia: 819,90 Kcal / 3 427,18 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	
	36,14 g	28,88 g	2,22 g	30,91 g	23,69 g	3,63 g	41,99 g	22,88 g	4,06 g	55,98 g	23,85 g	3,90 g	29,75 g	14,26 g	3,46 g	30,03 g	22,62 g	4,03 g	45,77 g	23,68 g	2,81 g	45,77 g	23,68 g	2,81 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	
98,38 g		0,00 g	5,17 g	90,22 g	6,39 g	8,92 g	57,12 g	0,00 g	9,07 g	106,61 g	0,08 g	11,84 g	63,92 g	0,00 g	7,04 g	110,30 g	19,98 g	8,70 g	105,08 g	0,10 g	12,69 g	105,08 g	0,10 g	12,69 g	



Heti étlap 2021.01.25. - 2021.01.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
<b>(00113) Tej és tejtermékmentes szoc. otthon</b>	<b>Ebéd</b>								
	<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Finom májas, Kenyér, félbarna, Retek jégcsap	Citromos tea, Sült csirkecomb, Kenyér, félbarna, Vegyes friss saláta	Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Kenyér, félbarna, Zöldpaprika	Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna, Uborka	Citromos tea, Főtt császárszalonna, Kenyér, félbarna, Zöldhagyma db	Citromos tea, Olasz felv., Kenyér, félbarna, Paradicsom darabos	Citromos tea, Füst. sertés kolbász, Kenyér, félbarna	
		Energia: 539,00 Kcal / 2 253,02 KJ	Energia: 853,63 Kcal / 3 568,17 KJ	Energia: 380,23 Kcal / 1 589,36 KJ	Energia: 448,50 Kcal / 1 874,73 KJ	Energia: 664,45 Kcal / 2 777,40 KJ	Energia: 734,00 Kcal / 3 068,12 KJ	Energia: 833,99 Kcal / 3 486,08 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 23,09 g 11,75 g 3,13 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 61,35 g 32,25 g 5,28 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,37 g 1,35 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,29 g 7,09 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 22,66 g 27,67 g 11,21 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 23,13 g 20,23 g 12,84 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 26,85 g 36,83 g 16,40 g	
		Szénhidrát Cukor Só 84,07 g 15,00 g 4,40 g	Szénhidrát Cukor Só 77,88 g 20,00 g 6,59 g	Szénhidrát Cukor Só 78,98 g 15,00 g 2,40 g	Szénhidrát Cukor Só 79,93 g 15,00 g 2,41 g	Szénhidrát Cukor Só 80,85 g 15,40 g 4,64 g	Szénhidrát Cukor Só 82,58 g 15,40 g 3,68 g	Szénhidrát Cukor Só 83,06 g 15,40 g 4,88 g	
<b>Tízórai</b>		Narancs		Alma		Zabkeksz			
	Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 41,41 Kcal / 173,09 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ		
	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,60 g 0,20 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,40 g 0,40 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,00 g 0,00 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g		
	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 8,50 g 0,00 g 0,01 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 0,00 g 0,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só g g g		
<b>(00114) Tejmentes pépes szoc. otthon</b>	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Darált zalai felv., Graham kenyér	Citromos tea, Tojáskrém, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Miniméz 25g., Mini margarin 10g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált párizsi, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált sonka felv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált zalai felv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Minijam *, 25 g, Minimargarin 20g, Kenyér, félbarna	
	Energia: 781,48 Kcal / 3 266,59 KJ	Energia: 550,46 Kcal / 2 300,92 KJ	Energia: 651,76 Kcal / 2 724,36 KJ	Energia: 622,42 Kcal / 2 601,72 KJ	Energia: 504,02 Kcal / 2 106,80 KJ	Energia: 608,82 Kcal / 2 544,87 KJ	Energia: 558,40 Kcal / 2 334,11 KJ		
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 32,16 g 17,63 g 6,76 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,15 g 10,43 g 2,41 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,00 g 4,26 g 0,45 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,02 g 18,14 g 5,76 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,98 g 3,50 g 0,88 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 22,42 g 15,66 g 5,92 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,14 g 6,26 g 0,90 g		
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		



Heti étlap 2021.01.25. - 2021.01.31.

Heti étlap 2021.01.25. - 2021.01.31.																					
<p>116,09 g 31,69 g 4,00 g 93,83 g 30,00 g 3,67 g 135,15 g 46,20 g 3,40 g 94,56 g 30,40 g 4,01 g 96,24 g 30,40 g 4,64 g 93,68 g 30,40 g 4,16 g 112,15 g 46,29 g 2,41 g</p>																					
<b>Ebéd</b>	Reszelttésztalesves, Halrúd, Parajfőzelék diétás, Féladagos burgonya	Köménymag leves zsemlekočka, Húspuding, Sárgarépafőzelék üre *mir.*TM.	Zöldségleves, Pírott kacsamáj (darálva), Zöldbabfőzelék tejmentes*mir.	Csontleves házi betéttel, Darált serteshús, Tej mentes burg.pure, Almabefőtt	Rizsleves, Húspuding, Almamartas tejmentes(friss gy, Féladagos burgonya 100 g	Tavaszi leves, Húsgombóc (diétás), Paradicsom martas, Féladagos burgonya	Húsleves, Darált csirkehús, Tej mentes burg.pure, Almabefőtt														
	Energia: 976,18 Kcal / 4 080,43 KJ	Energia: 513,80 Kcal / 2 147,68 KJ	Energia: 1 764,80 Kcal / 7 376,86 KJ	Energia: 714,28 Kcal / 2 985,69 KJ	Energia: 611,76 Kcal / 2 557,16 KJ	Energia: 831,60 Kcal / 3 476,09 KJ	Energia: 754,08 Kcal / 3 152,05 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														
	34,70 g 39,46 g 3,97 g	31,67 g 17,97 g 4,81 g	14,31 g 166,14 g 47,20 g	36,20 g 16,55 g 4,39 g	34,10 g 17,85 g 4,68 g	33,12 g 24,87 g 4,47 g	48,77 g 16,87 g 3,66 g														
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só														
116,75 g 0,00 g 7,61 g	55,09 g 6,23 g 8,99 g	50,47 g 0,00 g 7,35 g	102,91 g 14,68 g 6,32 g	76,51 g 0,24 g 7,59 g	117,04 g 19,98 g 8,75 g	99,64 g 10,32 g 10,22 g															
<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Finom májas, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált csirkehús, Tört burgonya	Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált olasz felv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Kolbászkrém, Kenyér, félbarna														
	Energia: 533,35 Kcal / 2 229,40 KJ	Energia: 603,42 Kcal / 2 522,30 KJ	Energia: 372,39 Kcal / 1 556,59 KJ	Energia: 443,80 Kcal / 1 855,08 KJ	Energia: 548,92 Kcal / 2 294,49 KJ	Energia: 712,10 Kcal / 2 976,58 KJ	Energia: 732,89 Kcal / 3 063,48 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														
	22,65 g 11,71 g 3,12 g	42,33 g 9,06 g 2,19 g	11,89 g 1,23 g 0,00 g	14,89 g 7,05 g 0,00 g	20,73 g 15,09 g 4,71 g	22,13 g 20,03 g 12,80 g	22,90 g 29,96 g 12,02 g														
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só														
83,02 g 15,00 g 4,40 g	85,88 g 15,00 g 3,36 g	77,78 g 15,00 g 2,40 g	79,25 g 15,00 g 2,40 g	81,67 g 15,00 g 3,62 g	78,58 g 15,40 g 3,66 g	81,33 g 15,25 g 4,37 g															
<b>Tízórai</b>	Körte befőtt		Reszelt alma		Zabkeksz																

Heti étlap 2021.01.25. - 2021.01.31.

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: 0,00 Kcal / 0,00 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
g	g	g	0,30	0,00	0,00	g	g	g	0,68	0,68	0,00	g	g	g	0,00	0,00	0,00	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	23,70	14,10	0,02	g	g	g	11,90	0,00	0,02	g	g	g	0,00	0,00	0,00	g	g	g

Reggeli

Energia: 646,22 Kcal / 2 701,20 Kj			Energia: 851,42 Kcal / 3 558,94 Kj			Energia: 582,45 Kcal / 2 434,64 Kj			Energia: 593,42 Kcal / 2 480,50 Kj			Energia: 541,42 Kcal / 2 263,14 Kj			Energia: 564,32 Kcal / 2 358,86 Kj			Energia: 638,86 Kcal / 2 670,43 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
23,16	16,08	6,38	16,96	8,66	3,85	12,84	6,68	1,36	18,26	11,68	5,81	21,72	3,92	1,34	15,89	2,18	0,84	27,49	8,51	4,85
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
99,46	31,90	3,30	105,02	37,94	1,72	114,78	47,70	1,54	100,94	33,56	2,00	102,02	31,90	3,78	117,33	47,75	1,62	97,50	34,70	3,54



(00121) Epés szoc.otthon

Ebéd

Energia: 856,73 Kcal / 3 581,13 Kj			Energia: 737,91 Kcal / 3 084,46 Kj			Energia: 638,43 Kcal / 2 668,64 Kj			Energia: 952,16 Kcal / 3 980,03 Kj			Energia: 647,45 Kcal / 2 706,34 Kj			Energia: 599,71 Kcal / 2 506,79 Kj			Energia: 878,00 Kcal / 3 670,04 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
42,75	36,59	6,43	30,16	23,91	3,63	39,91	27,42	5,49	57,38	22,85	5,41	34,44	18,73	5,81	29,72	14,96	3,42	45,53	23,84	2,81
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
87,15	0,00	8,30	99,29	14,60	7,94	56,75	0,00	9,07	126,60	14,71	10,50	83,26	23,08	7,62	84,93	0,00	8,07	119,16	11,78	10,77



Heti étlap 2021.01.25. - 2021.01.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
(00121) Epés szoc.otthon	Vacsora	Citromos tea, Finom májas, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sült csirkecomb, Tört burgonya	Citromos tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes	Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefír, 140 g, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sajtos párizsi, Zsemle, vizes	Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes	
		Energia: 570,75 Kcal / 2 385,74 KJ	Energia: 878,94 Kcal / 3 673,97 KJ	Energia: 479,39 Kcal / 2 003,85 KJ	Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 KJ	Energia: 943,32 Kcal / 3 943,08 KJ	Energia: 556,99 Kcal / 2 328,22 KJ	Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 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	
		23,39 g 12,13 g 3,58 g	59,11 g 31,80 g 5,35 g	21,59 g 3,89 g 1,34 g	15,63 g 7,47 g 0,46 g	25,67 g 19,99 g 8,11 g	23,28 g 14,29 g 4,54 g	17,63 g 8,65 g 4,96 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
88,80 g 16,50 g 3,54 g	86,49 g 15,00 g 4,38 g	87,00 g 16,90 g 3,78 g	85,03 g 16,50 g 1,54 g	93,89 g 22,94 g 2,94 g	84,31 g 16,90 g 3,13 g	87,06 g 19,00 g 1,99 g			
(00122) Epés pépes szoc.otthon	Reggeli	Citromos tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefír, 140 g, Zsemle, vizes, Mini margarin 10g	Citromos tea, Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes, Mini margarin 10g	Citromos tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes	Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	
		Energia: 646,22 Kcal / 2 701,20 KJ	Energia: 851,42 Kcal / 3 558,94 KJ	Energia: 582,45 Kcal / 2 434,64 KJ	Energia: 593,42 Kcal / 2 480,50 KJ	Energia: 524,02 Kcal / 2 190,40 KJ	Energia: 564,32 Kcal / 2 358,86 KJ	Energia: 676,26 Kcal / 2 826,77 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	
		23,16 g 16,08 g 6,38 g	16,96 g 8,66 g 3,85 g	12,84 g 6,68 g 1,36 g	18,26 g 11,68 g 5,81 g	19,48 g 3,36 g 1,12 g	15,89 g 2,18 g 0,84 g	28,23 g 8,93 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			
99,46 g 31,90 g 3,30 g	105,02 g 37,94 g 1,72 g	114,78 g 47,70 g 1,54 g	100,94 g 33,56 g 2,00 g	101,16 g 31,80 g 3,22 g	117,33 g 47,75 g 1,62 g	103,28 g 36,20 g 2,68 g			
	Ebéd								





Heti étlap 2021.01.25. - 2021.01.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
(00122) Epés pépes szoc. otthon	<b>Ebéd</b>	Reszelttészta leves , Majorannás darált serteshús, Parajfőzelék tejmentes *mir.*, Féladagos burgonya	Köménymag leves zsemlekočka, Vagdalt (diétás), Sárgarépa főz.tejmentes*mir.*	Zöldségleves , Darált serteshús, Z.babpürefőzelék *mirelit-ből	Csontleves házi betéttel, Darált csirkehús, Burgonyapüre, Almabefőtt	Rizsleves, Húspuding, Almamartas (friss gy.), Feladagos burgonya 100 g	Tavaszi leves, Húsgombóc (diétás), Burgonyafőzelék tejmentes	Húsleves, Darált csirkehús, Burgonyapüre, Almabefőtt		
		Energia: 856,73 Kcal / 3 581,13 Kj	Energia: 479,64 Kcal / 2 004,90 Kj	Energia: 488,02 Kcal / 2 039,92 Kj	Energia: 883,94 Kcal / 3 694,87 Kj	Energia: 716,88 Kcal / 2 996,56 Kj	Energia: 599,71 Kcal / 2 506,79 Kj	Energia: 895,71 Kcal / 3 744,07 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		
		42,75 g 36,59 g 6,43 g	26,75 g 18,83 g 3,85 g	34,36 g 16,42 g 3,86 g	53,21 g 17,18 g 4,62 g	34,59 g 20,70 g 6,46 g	29,72 g 14,96 g 3,42 g	53,42 g 17,36 g 4,68 g		
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
	87,15 g 0,00 g 8,30 g	49,80 g 0,00 g 8,76 g	49,63 g 0,00 g 6,08 g	126,56 g 14,71 g 8,78 g	95,77 g 23,32 g 8,13 g	84,93 g 0,00 g 8,07 g	128,89 g 14,73 g 11,53 g			
	<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Finom májas, Zsemle, vizes	Citromos tea, Darált csirkehús, Tört burgonya	Citromos tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes	Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefír, 140 g, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes	Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes		
		Energia: 570,75 Kcal / 2 385,74 Kj	Energia: 603,42 Kcal / 2 522,30 Kj	Energia: 479,39 Kcal / 2 003,85 Kj	Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 Kj	Energia: 943,32 Kcal / 3 943,08 Kj	Energia: 597,79 Kcal / 2 498,76 Kj	Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 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			
23,39 g 12,13 g 3,58 g		42,33 g 9,06 g 2,19 g	21,59 g 3,89 g 1,34 g	15,63 g 7,47 g 0,46 g	25,67 g 19,99 g 8,11 g	20,63 g 18,53 g 6,22 g	17,63 g 8,65 g 4,96 g			
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
88,80 g 16,50 g 3,54 g	85,88 g 15,00 g 3,36 g	87,00 g 16,90 g 3,78 g	85,03 g 16,50 g 1,54 g	93,89 g 22,94 g 2,94 g	85,32 g 16,90 g 3,15 g	87,06 g 19,00 g 1,99 g				



Heti étlap 2021.01.25. - 2021.01.31.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
<b>(00122) Epés pépes szoc. otthon</b>	<b>Tízórai</b>				Körte befőtt						Reszelt alma						Túró rudi					
		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: 109,78 Kcal / 458,88 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	0,30 g	0,00 g	0,00 g	g	g	g	0,68 g	0,68 g	0,00 g	g	g	g	4,20 g	5,40 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	23,70 g	14,10 g	0,02 g	g	g	g	11,90 g	0,00 g	0,02 g	g	g	g	10,20 g	0,00 g	0,00 g	g	g	g
<b>(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon</b>	<b>Reggeli</b>	Keserű tea, Tej 2 dl., Zala felvágott, Zsemle, vizes			Keserű tea, Főtt tojás, Csészés margarin, Zsemle, vizes			Keserű tea, Tej 2 dl., Diab.minijam * 20 g, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes			Keserű tea, Füst.trapista, Csészés margarin, Korpás zsemle			Keserű tea, Natur joghurt 140g, Zsemle, vizes			Keserű tea, Kefír, 140 g, Csészés margarin, Tejes kifli			Keserű tea, Hagymás tojásrántotta, Zsemle, vizes		
		Energia: 532,90 Kcal / 2 227,52 KJ			Energia: 465,45 Kcal / 1 945,58 KJ			Energia: 322,61 Kcal / 1 348,51 KJ			Energia: 333,22 Kcal / 1 392,86 KJ			Energia: 618,44 Kcal / 2 585,08 KJ			Energia: 702,54 Kcal / 2 936,62 KJ			Energia: 419,62 Kcal / 1 754,01 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
		26,68 g	18,64 g	7,90 g	18,00 g	11,44 g	3,10 g	13,53 g	6,37 g	2,31 g	28,91 g	27,78 g	15,91 g	13,96 g	5,44 g	3,15 g	14,12 g	11,86 g	5,30 g	18,71 g	20,71 g	4,02 g
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62,89 g			1,53 g	3,19 g	68,78 g	1,50 g	1,80 g	51,16 g	0,75 g	1,07 g	37,38 g	0,40 g	2,40 g	58,13 g	7,85 g	1,37 g	61,84 g	10,54 g	1,28 g	38,12 g	0,75 g	4,04 g
<b>Tízórai</b>	<b>Tízórai</b>	Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes			Keserű tea, Kefír, 140 g			Keserű tea, Korpovit keksz			Keserű tea, Mini margarin 10g, Korpás zsemle			Keserű tea, Zsemle, vizes, Mini margarin 10g			Keserű tea, Alma			Keserű tea, Knuspi		
		Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ			Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ			Energia: 5,69 Kcal / 23,78 KJ			Energia: 23,22 Kcal / 97,06 KJ			Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ			Energia: 52,80 Kcal / 220,70 KJ			Energia: 119,22 Kcal / 498,34 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3,23 g	2,93 g	0,57 g	4,30 g	4,50 g	2,94 g	0,27 g	0,19 g	0,02 g	2,77 g	2,91 g	0,49 g	3,23 g	2,93 g	0,57 g	0,70 g	0,62 g	0,00 g	4,04 g	0,92 g	0,00 g
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
17,14 g			0,38 g	0,39 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g	0,72 g	0,07 g	0,02 g	12,14 g	0,00 g	0,28 g	17,14 g	0,38 g	0,39 g	10,50 g	0,00 g	0,02 g	27,30 g	0,00 g	0,00 g





Heti étlap 2021.01.25. - 2021.01.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(00130)</b> <b>Cukros 180 g</b> <b>CH</b> <b>szoc.otthon</b>	<b>Tízórai</b>							
	<b>Ebéd</b>	Reszelttésztalesves, Majorannás aprópecsenye, Zöldborsófőz. diab.*mirelit*	Gombaleves konzerv gombából, Diab.Rizseshús (diétás), Ecetes cékla	Zöldséglesves, Erdélyi rakott káposzta	Csontleves betéttel diab., Tejfölös sült csirke, Burgonya petrezselymes 200 g., Csemege uborka konzerv	Raguleves diétás, Diab.sajtos makaroni	Tavaszi leves, Húsgombóc (normál), Paradicsom martas diab.	Csontleves tésztabetét nélkül, Diab.Tarhonyáshús, Csemege uborka konzerv
		Energia: 729,48 Kcal / 3 049,23 KJ	Energia: 581,91 Kcal / 2 432,38 KJ	Energia: 753,36 Kcal / 3 149,04 KJ	Energia: 644,58 Kcal / 2 694,34 KJ	Energia: 684,52 Kcal / 2 861,29 KJ	Energia: 496,41 Kcal / 2 074,99 KJ	Energia: 733,68 Kcal / 3 066,78 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 44,66 g 36,79 g 6,66 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 32,24 g 19,99 g 3,31 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 32,94 g 40,90 g 15,96 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 47,98 g 24,76 g 5,20 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 35,18 g 34,43 g 14,76 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 26,02 g 18,92 g 3,63 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 31,00 g 42,19 g 10,48 g
		Szénhidrát Cukor Só 53,50 g 0,00 g 5,26 g	Szénhidrát Cukor Só 67,25 g 5,59 g 8,09 g	Szénhidrát Cukor Só 58,33 g 2,81 g 7,35 g	Szénhidrát Cukor Só 55,95 g 0,71 g 9,57 g	Szénhidrát Cukor Só 57,32 g 1,98 g 5,32 g	Szénhidrát Cukor Só 54,71 g 0,00 g 10,28 g	Szénhidrát Cukor Só 56,69 g 0,00 g 10,33 g
	<b>Uzsonna</b>	Alma	Narancs	Kenyér, félbarna, Huskrem, 48 g, 30g	Alma	Alma	Korpovit keksz	Korpovit keksz
	Energia: 34,78 Kcal / 145,38 KJ	Energia: 41,41 Kcal / 173,09 KJ	Energia: 158,07 Kcal / 660,73 KJ	Energia: 41,74 Kcal / 174,47 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 5,07 Kcal / 21,19 KJ	Energia: 7,61 Kcal / 31,81 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,40 g 0,40 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,60 g 0,20 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 8,32 g 5,54 g 1,56 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,48 g 0,48 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,40 g 0,40 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,17 g 0,17 g 0,02 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,26 g 0,25 g 0,02 g	
	Szénhidrát Cukor Só 7,00 g 0,00 g 0,01 g	Szénhidrát Cukor Só 8,50 g 0,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 18,31 g 0,00 g 0,60 g	Szénhidrát Cukor Só 8,40 g 0,00 g 0,01 g	Szénhidrát Cukor Só 7,00 g 0,00 g 0,01 g	Szénhidrát Cukor Só 0,72 g 0,07 g 0,02 g	Szénhidrát Cukor Só 1,08 g 0,11 g 0,04 g	





## Heti étlap 2021.01.25. - 2021.01.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(00130)</b> <b>Cukros 180 g</b> <b>CH</b> <b>szoc.otthon</b>	<b>Vacsora</b>	Keserű tea, Finom májas, Korpás zsemle, Retek jégcsap	Keserű tea, Sült csirkecomb, Ínyenc saláta, Kenyér, félbarna	Keserű tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes, Zöldpaprika	Keserű tea, Pástétom, Zsemle, vizes, Uborka	Keserű tea, Főtt császárszalonna, Korpás zsemle, Zöldhagyma db	Keserű tea, Sajtos párizsi, Zsemle, vizes, Paradicsom	Keserű tea, Füst. sertés kolbász, Zsemle, vizes, Zöldpaprika
		Energia: 167,23 Kcal / 699,02 KJ	Energia: 933,81 Kcal / 3 903,33 KJ	Energia: 366,28 Kcal / 1 531,05 KJ	Energia: 424,49 Kcal / 1 774,37 KJ	Energia: 292,68 Kcal / 1 223,40 KJ	Energia: 417,40 Kcal / 1 744,73 KJ	Energia: 730,88 Kcal / 3 055,08 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,31 g 11,69 g 3,23 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 60,62 g 37,37 g 8,33 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14,96 g 8,36 g 4,85 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,00 g 7,50 g 0,46 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 21,55 g 28,00 g 11,35 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,53 g 13,96 g 4,45 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 24,92 g 36,96 g 16,75 g
		Szénhidrát Cukor Só 42,71 g 0,00 g 2,84 g	Szénhidrát Cukor Só 38,76 g 6,33 g 4,45 g	Szénhidrát Cukor Só 56,11 g 3,63 g 1,61 g	Szénhidrát Cukor Só 70,69 g 1,50 g 1,55 g	Szénhidrát Cukor Só 51,63 g 0,40 g 3,36 g	Szénhidrát Cukor Só 53,76 g 1,53 g 2,76 g	Szénhidrát Cukor Só 57,89 g 1,53 g 3,64 g
<b>(00136)</b> <b>Cukros épés-</b> <b>pépes</b> <b>szoc.otthon</b>	<b>Reggeli</b>	Keserű tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Keserű tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes	Keserű tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes	Keserű tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes
		Energia: 348,90 Kcal / 1 458,40 KJ	Energia: 312,49 Kcal / 1 306,21 KJ	Energia: 225,55 Kcal / 942,80 KJ	Energia: 273,50 Kcal / 1 143,23 KJ	Energia: 244,10 Kcal / 1 020,34 KJ	Energia: 348,90 Kcal / 1 458,40 KJ	Energia: 378,94 Kcal / 1 583,97 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,75 g 15,23 g 6,15 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9,86 g 3,78 g 0,80 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6,73 g 3,37 g 0,68 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,85 g 8,33 g 5,13 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,31 g 3,07 g 1,11 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,75 g 15,23 g 6,15 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 21,82 g 8,08 g 5,08 g
		Szénhidrát Cukor Só 35,15 g 1,15 g 2,53 g	Szénhidrát Cukor Só 57,70 g 1,13 g 1,19 g	Szénhidrát Cukor Só 40,56 g 0,75 g 0,80 g	Szénhidrát Cukor Só 36,63 g 2,81 g 1,23 g	Szénhidrát Cukor Só 37,71 g 1,15 g 3,01 g	Szénhidrát Cukor Só 35,15 g 1,15 g 2,53 g	Szénhidrát Cukor Só 38,97 g 5,45 g 1,91 g
<b>Tízórai</b>	<b>Tízórai</b>	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Diab. almabefőtt	Keserű tea, Kefír, 140 g	Keserű tea, Zsemle, vizes, Mini margarin 10g	Keserű tea, Kefír, 140 g	Keserű tea, Reszelt alma	Keserű tea, Knuspi
		Energia: 116,01 Kcal / 484,92 KJ	Energia: 56,43 Kcal / 235,88 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: 59,76 Kcal / 249,80 KJ	Energia: 119,22 Kcal / 498,34 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,61 g 0,47 g 0,12 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,23 g 2,93 g 0,57 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,30 g 4,50 g 2,94 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,78 g 0,70 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,04 g 0,92 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



Heti étlap 2021.01.25. - 2021.01.31.

	23,43 g	0,38 g	0,42 g	12,30 g	0,00 g	0,33 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	11,90 g	0,00 g	0,02 g	27,30 g	0,00 g	0,00 g
<b>Ebéd</b>	Reszeltésztaleves, Darált serteshús, Parajfőzelék tejmentes *mir.*, Feladagos burgonya 100 g			Köménymag leves zsemlekocta, Darált serteshús, Sárgarépa főzelék üré *mir.*TM., Kenyér, félbarna			Zöldségleves, Darált serteshús, Z.babpürefőzelék diab. *mir.*, Kenyér, félbarna			Csontleves betéttel diab., Darált serteshús, Burgonyapure 200 gr., Almakompot (h) diab			Rizsleves, Darált serteshús, Almamartas diab. (friss gyum., Feladagos burgonya 100 g			Tavaszi leves, Darált serteshús, Burgonyafőzelék tejmentes			Húsleves, diab., Darált serteshús, Tejment.burg.pure 200 g.		
	Energia: 500,32 Kcal / 2 091,34 KJ			Energia: 474,18 Kcal / 1 982,07 KJ			Energia: 501,93 Kcal / 2 098,07 KJ			Energia: 536,44 Kcal / 2 242,32 KJ			Energia: 495,21 Kcal / 2 069,98 KJ			Energia: 537,07 Kcal / 2 244,95 KJ			Energia: 424,14 Kcal / 1 772,91 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
	30,34 g	18,25 g	3,82 g	28,16 g	13,87 g	3,30 g	34,86 g	14,85 g	3,57 g	33,22 g	15,77 g	5,29 g	27,25 g	15,98 g	4,74 g	32,49 g	14,38 g	3,62 g	28,55 g	10,30 g	2,78 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
52,54 g	0,00 g	6,40 g	58,15 g	5,99 g	6,27 g	56,13 g	0,00 g	5,73 g	63,91 g	0,08 g	5,98 g	58,71 g	0,66 g	4,31 g	67,84 g	0,00 g	5,55 g	53,18 g	0,04 g	6,00 g	
<b>Uzsonna</b>	Kefír, 140 g			Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes			Kenyér, félbarna, Mini margarin 10g			Kefír, 140 g			Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes			Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes			Korpovit keksz		
	Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ			Energia: 136,44 Kcal / 570,32 KJ			Energia: 100,19 Kcal / 418,79 KJ			Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ			Energia: 115,39 Kcal / 482,33 KJ			Energia: 136,44 Kcal / 570,32 KJ			Energia: 5,07 Kcal / 21,19 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
	4,20 g	4,48 g	2,94 g	5,88 g	4,16 g	2,57 g	2,94 g	2,80 g	0,45 g	4,20 g	4,48 g	2,94 g	3,51 g	0,45 g	0,12 g	5,88 g	4,16 g	2,57 g	0,17 g	0,16 g	0,01 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
6,44 g	6,44 g	0,18 g	18,32 g	1,41 g	0,62 g	15,69 g	0,00 g	0,60 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g	23,43 g	0,38 g	0,42 g	18,32 g	1,41 g	0,62 g	0,71 g	0,07 g	0,02 g	
<b>Vacsora</b>	Keserű tea, Finom májas, Zsemle, vizes			Keserű tea, Darált csirkehús, Tört burgonya			Keserű tea, Darált sonka felv., Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes			Keserű tea, Pástétom, Zsemle, vizes			Keserű tea, Májkrem 65 g, 62 g, Zsemle, vizes			Keserű tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes			Keserű tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes		
	Energia: 422,40 Kcal / 1 765,63			Energia: 377,92 Kcal / 1 579,71			Energia: 380,54 Kcal / 1 590,66			Energia: 332,85 Kcal / 1 391,31			Energia: 437,97 Kcal / 1 830,71			Energia: 449,44 Kcal / 1 878,66			Energia: 449,44 Kcal / 1 878,66		



## Heti étlap 2021.01.25. - 2021.01.31.

Kj			Kj			Kj			Kj			Kj			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
20,24 g	11,72 g	3,47 g	37,93 g	8,70 g	2,15 g	21,19 g	7,23 g	3,68 g	12,48 g	7,06 g	0,35 g	18,32 g	15,10 g	5,06 g	17,48 g	18,12 g	6,11 g	17,48 g	18,12 g	6,11 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56,65 g	1,13 g	3,16 g	35,86 g	0,00 g	2,36 g	56,03 g	2,56 g	3,63 g	52,88 g	1,13 g	1,16 g	55,30 g	1,13 g	2,38 g	53,17 g	1,53 g	2,77 g	53,17 g	1,53 g	2,77 g



**(00138)  
Cukros és szoc. otthon**

**Reggeli**

Kj			Kj			Kj			Kj			Kj			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
Keserű tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes			Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes			Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes			Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes			Keserű tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes			Keserű tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes			Keserű tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes		
Energia: 435,84 Kcal / 1 821,81 Kj			Energia: 312,49 Kcal / 1 306,21 Kj			Energia: 312,49 Kcal / 1 306,21 Kj			Energia: 360,44 Kcal / 1 506,64 Kj			Energia: 331,04 Kcal / 1 383,75 Kj			Energia: 348,90 Kcal / 1 458,40 Kj			Energia: 378,94 Kcal / 1 583,97 Kj		
19,88 g	15,64 g	6,27 g	9,86 g	3,78 g	0,80 g	9,86 g	3,78 g	0,80 g	14,98 g	8,74 g	5,25 g	18,44 g	3,48 g	1,23 g	16,75 g	15,23 g	6,15 g	21,82 g	8,08 g	5,08 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52,29 g	1,53 g	2,92 g	57,70 g	1,13 g	1,19 g	57,70 g	1,13 g	1,19 g	53,77 g	3,19 g	1,62 g	54,85 g	1,53 g	3,40 g	35,15 g	1,15 g	2,53 g	38,97 g	5,45 g	1,91 g



**Tízórai**

Kj			Kj			Kj			Kj			Kj			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			
Keserű tea, Zsemle, vizes, Mini margarin 10g			Keserű tea, Kefír, 140 g			Keserű tea, Ham-Let rizs			Keserű tea, Zsemle, vizes, Mini margarin 10g			Keserű tea, Kefír, 140 g			Keserű tea, Hámozott alma			Keserű tea, Knuspi		
Energia: 110,16 Kcal / 460,47 Kj			Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 Kj			Energia: 69,04 Kcal / 288,59 Kj			Energia: 110,16 Kcal / 460,47 Kj			Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 Kj			Energia: 59,76 Kcal / 249,80 Kj			Energia: 119,22 Kcal / 498,34 Kj		
3,23 g	2,93 g	0,57 g	4,30 g	4,50 g	2,94 g	1,90 g	0,46 g	0,00 g	3,23 g	2,93 g	0,57 g	4,30 g	4,50 g	2,94 g	0,78 g	0,70 g	0,00 g	4,04 g	0,92 g	0,00 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
17,14 g	0,38 g	0,39 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g	14,00 g	0,00 g	0,00 g	17,14 g	0,38 g	0,39 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g	11,90 g	0,00 g	0,02 g	27,30 g	0,00 g	0,00 g





### Heti étlap 2021.01.25. - 2021.01.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
<b>(00138)</b> <b>Cukros epés</b> <b>szoc. otthon</b>	<b>Ebéd</b>	Reszeltésztaleves , Majorannás aprópecsenye, Parajfőzelék tejmentes *mir.* , Feladagos burgonya 100 g	Köménymag leves zsemlekočka, Diab.Rizszeshús (diétás), Almakompot (h) diab	Zöldségleves, Natur szelet, Z.babpürefőzelék diab. *mir.*	Csontleves betéttel diab., Grill csirkecomb, Burgonya petrezselymes 200 g., Almakompot (h) diab	Rizsleves, Csemege sertés karaj, Almamartas diab. (friss gyum., Feladagos burgonya 100 g	Tavaszi leves, Natúr sertésszelet, Burgonyafőzelék diab.	Húsleves,diab., Roston csirkemell , Parolt rizskoret 50 g., Almakompot (h) diab		
		Energia: 690,45 Kcal / 2 886,08 Kj	Energia: 512,02 Kcal / 2 140,24 Kj	Energia: 574,75 Kcal / 2 402,46 Kj	Energia: 645,26 Kcal / 2 697,19 Kj	Energia: 542,99 Kcal / 2 269,70 Kj	Energia: 737,81 Kcal / 3 084,05 Kj	Energia: 561,11 Kcal / 2 345,44 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		
		36,73 g 36,19 g 6,45 g	27,03 g 19,21 g 3,07 g	37,47 g 25,55 g 5,20 g	47,52 g 22,70 g 3,70 g	33,55 g 18,41 g 5,60 g	24,52 g 39,83 g 8,59 g	38,74 g 18,29 g 2,05 g		
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
	53,08 g 0,00 g 7,03 g	56,73 g 0,00 g 7,39 g	47,56 g 0,00 g 8,12 g	60,87 g 0,05 g 8,55 g	58,83 g 0,66 g 7,12 g	68,67 g 0,00 g 9,09 g	59,46 g 0,04 g 6,32 g			
	<b>Uzsonna</b>	Hámozott alma	Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Huskrem, 48 g, 30g, Zsemle, vizes	Kefír, 140 g	Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes	Sajt klf. Trappista, Zsemle, vizes	Korpovit keksz		
		Energia: 59,14 Kcal / 247,21 Kj	Energia: 136,44 Kcal / 570,32 Kj	Energia: 167,42 Kcal / 699,82 Kj	Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 Kj	Energia: 115,39 Kcal / 482,33 Kj	Energia: 235,69 Kcal / 985,18 Kj	Energia: 7,61 Kcal / 31,81 Kj		
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír		
0,68 g 0,68 g 0,00 g		5,88 g 4,16 g 2,57 g	8,50 g 5,64 g 1,67 g	4,20 g 4,48 g 2,94 g	3,51 g 0,45 g 0,12 g	14,21 g 11,65 g 7,26 g	0,26 g 0,25 g 0,02 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		18,32 g 1,41 g 0,62 g	19,75 g 0,37 g 0,38 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g	23,43 g 0,38 g 0,42 g	17,78 g 0,38 g 1,36 g	1,08 g 0,11 g 0,04 g			



Heti étlap 2021.01.25. - 2021.01.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(00138)</b> Cukros épés szoc. otthon	<b>Vacsora</b>	Keserű tea, Finom májas, Zsemle, vizes	Keserű tea, Sült csirkecomb, Tört burgonya	Keserű tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes	Keserű tea, Pástétom, Zsemle, vizes	Keserű tea, Májkrem 65 g, 62 g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Sajtos párizsi, Zsemle, vizes	Keserű tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes
		Energia: 422,40 Kcal / 1 765,63 KJ	Energia: 676,88 Kcal / 2 829,36 KJ	Energia: 331,04 Kcal / 1 383,75 KJ	Energia: 332,85 Kcal / 1 391,31 KJ	Energia: 437,97 Kcal / 1 830,71 KJ	Energia: 408,64 Kcal / 1 708,12 KJ	Energia: 358,44 Kcal / 1 498,28 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,24 g 11,72 g 3,47 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 55,33 g 31,49 g 5,31 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,44 g 3,48 g 1,23 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,47 g 7,05 g 0,34 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,32 g 15,10 g 5,06 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,13 g 13,88 g 4,43 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14,48 g 8,24 g 4,85 g
		Szénhidrát Cukor Só 56,65 g 1,13 g 3,16 g	Szénhidrát Cukor Só 41,47 g 0,00 g 3,88 g	Szénhidrát Cukor Só 54,85 g 1,53 g 3,40 g	Szénhidrát Cukor Só 52,87 g 1,12 g 1,15 g	Szénhidrát Cukor Só 55,30 g 1,13 g 2,38 g	Szénhidrát Cukor Só 52,16 g 1,53 g 2,75 g	Szénhidrát Cukor Só 54,91 g 3,63 g 1,61 g
<b>(00139)</b> Cukros pépes szoc. otthon	<b>Reggeli</b>	Keserű tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes	Keserű tea, Tojáskrém, Zsemle, vizes	Keserű tea, Tej 2 dl., Diab.minijam * 20 g, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Kefír, 140 g, Reszelt sajt, Zsemle, vizes	Keserű tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes	Keserű tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes	Keserű tea, Kapros túró, Zsemle, vizes
		Energia: 435,84 Kcal / 1 821,81 KJ	Energia: 377,48 Kcal / 1 577,87 KJ	Energia: 409,55 Kcal / 1 711,92 KJ	Energia: 829,00 Kcal / 3 465,22 KJ	Energia: 313,64 Kcal / 1 311,02 KJ	Energia: 435,84 Kcal / 1 821,81 KJ	Energia: 491,12 Kcal / 2 052,88 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,88 g 15,64 g 6,27 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,61 g 10,41 g 2,76 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,66 g 6,78 g 2,43 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 32,71 g 27,79 g 17,46 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,20 g 2,92 g 1,01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,88 g 15,64 g 6,27 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 26,43 g 8,81 g 5,20 g
		Szénhidrát Cukor Só 52,29 g 1,53 g 2,92 g	Szénhidrát Cukor Só 52,44 g 1,13 g 2,43 g	Szénhidrát Cukor Só 68,30 g 1,13 g 1,46 g	Szénhidrát Cukor Só 41,99 g 7,19 g 2,89 g	Szénhidrát Cukor Só 53,99 g 1,43 g 2,84 g	Szénhidrát Cukor Só 52,29 g 1,53 g 2,92 g	Szénhidrát Cukor Só 60,19 g 5,83 g 3,31 g
	<b>Tízórai</b>	Keserű tea, Zsemle, vizes, Mini margarin 10g	Keserű tea, Kefír, 140 g	Keserű tea, Kefír, 140 g	Keserű tea, Zsemle, vizes, Mini margarin 10g	Keserű tea, Kefír, 140 g	Keserű tea, Reszelt alma	Keserű tea, Knuspi
Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ		Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 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: 59,76 Kcal / 249,80 KJ	Energia: 119,22 Kcal / 498,34 KJ	
Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,23 g 2,93 g 0,57 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,23 g 2,93 g 0,57 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,30 g 4,50 g 2,94 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,78 g 0,70 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,04 g 0,92 g 0,00 g	
Szénhidrát Cukor Só 17,14 g 0,38 g 0,39 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	Szénhidrát Cukor Só 17,14 g 0,38 g 0,39 g	Szénhidrát Cukor Só 6,44 g 6,44 g 0,18 g	Szénhidrát Cukor Só 11,90 g 0,00 g 0,02 g	Szénhidrát Cukor Só 27,30 g 0,00 g 0,00 g	







### Heti étlap 2021.01.25. - 2021.01.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
<b>(00139)</b> <b>Cukros</b> <b>pépes szoc.</b> <b>otthon</b>	<b>Tízórai</b>																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	<b>Ebéd</b>	<b>Reszelttésztalevés, Majorannás darált serteshús, Parajfőzelék diétás, Feladagos burgonya 100 g</b>	<b>Gombaleves konzerv gombából, Vagdalt (diétás), Sárgarépa-főz. diab. *mirelitből</b>	<b>Zöldséglevés, Pirított kacsamáj (darálva), Z.babpürefőzelék diab. *mir.*</b>	<b>Csontleves betéttel diab., Darált serteshús, Burgonyapure 200 gr., Almakompot (h) diab</b>	<b>Rizsleves, Darált serteshús, Almamartas diab. (friss gyum., Feladagos burgonya 100 g</b>	<b>Tavaszi leves, Darált serteshús, Paradicsom martas diab., Feladagos burgonya 100 g</b>	<b>Húsleves, diab., Darált csirkehús, Burgonyapüre 20 dkg, Almakompot (h) diab</b>																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	Energia: 770,21 Kcal / 3 219,48 KJ	Energia: 610,40 Kcal / 2 551,47 KJ	Energia: 1 701,12 Kcal / 7 110,68 KJ	Energia: 536,44 Kcal / 2 242,32 KJ	Energia: 495,21 Kcal / 2 069,98 KJ	Energia: 549,24 Kcal / 2 295,82 KJ	Energia: 461,88 Kcal / 1 930,66 KJ																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: small;"> <tr> <th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th><th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th><th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th><th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th><th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th><th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th><th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>40,02 g</td><td>42,12 g</td><td>7,63 g</td><td>33,26 g</td><td>25,35 g</td><td>5,03 g</td><td>11,87 g</td><td>164,27 g</td><td>46,91 g</td><td>33,22 g</td><td>15,77 g</td><td>5,29 g</td><td>27,25 g</td><td>15,98 g</td><td>4,74 g</td><td>32,44 g</td><td>20,18 g</td><td>4,23 g</td><td>40,85 g</td><td>13,55 g</td><td>3,25 g</td> </tr> </table>	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	40,02 g	42,12 g	7,63 g	33,26 g	25,35 g	5,03 g	11,87 g	164,27 g	46,91 g	33,22 g	15,77 g	5,29 g	27,25 g	15,98 g	4,74 g	32,44 g	20,18 g	4,23 g	40,85 g	13,55 g	3,25 g	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: small;"> <tr> <th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th> </tr> <tr> <td>56,28 g</td><td>0,00 g</td><td>7,16 g</td><td>61,05 g</td><td>0,00 g</td><td>8,71 g</td><td>41,28 g</td><td>0,00 g</td><td>6,40 g</td><td>63,91 g</td><td>0,08 g</td><td>5,98 g</td><td>58,71 g</td><td>0,66 g</td><td>4,31 g</td><td>58,24 g</td><td>0,00 g</td><td>8,38 g</td><td>43,44 g</td><td>0,06 g</td><td>6,55 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	56,28 g	0,00 g	7,16 g	61,05 g	0,00 g	8,71 g	41,28 g	0,00 g	6,40 g	63,91 g	0,08 g	5,98 g	58,71 g	0,66 g	4,31 g	58,24 g	0,00 g	8,38 g	43,44 g	0,06 g	6,55 g	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: small;"> <tr> <th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th> </tr> <tr> <td>56,28 g</td><td>0,00 g</td><td>7,16 g</td><td>61,05 g</td><td>0,00 g</td><td>8,71 g</td><td>41,28 g</td><td>0,00 g</td><td>6,40 g</td><td>63,91 g</td><td>0,08 g</td><td>5,98 g</td><td>58,71 g</td><td>0,66 g</td><td>4,31 g</td><td>58,24 g</td><td>0,00 g</td><td>8,38 g</td><td>43,44 g</td><td>0,06 g</td><td>6,55 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	56,28 g	0,00 g	7,16 g	61,05 g	0,00 g	8,71 g	41,28 g	0,00 g	6,40 g	63,91 g	0,08 g	5,98 g	58,71 g	0,66 g	4,31 g	58,24 g	0,00 g	8,38 g	43,44 g	0,06 g	6,55 g	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: small;"> <tr> <th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th> </tr> <tr> <td>56,28 g</td><td>0,00 g</td><td>7,16 g</td><td>61,05 g</td><td>0,00 g</td><td>8,71 g</td><td>41,28 g</td><td>0,00 g</td><td>6,40 g</td><td>63,91 g</td><td>0,08 g</td><td>5,98 g</td><td>58,71 g</td><td>0,66 g</td><td>4,31 g</td><td>58,24 g</td><td>0,00 g</td><td>8,38 g</td><td>43,44 g</td><td>0,06 g</td><td>6,55 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	56,28 g	0,00 g	7,16 g	61,05 g	0,00 g	8,71 g	41,28 g	0,00 g	6,40 g	63,91 g	0,08 g	5,98 g	58,71 g	0,66 g	4,31 g	58,24 g	0,00 g	8,38 g	43,44 g	0,06 g	6,55 g	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: small;"> <tr> <th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th> </tr> <tr> <td>56,28 g</td><td>0,00 g</td><td>7,16 g</td><td>61,05 g</td><td>0,00 g</td><td>8,71 g</td><td>41,28 g</td><td>0,00 g</td><td>6,40 g</td><td>63,91 g</td><td>0,08 g</td><td>5,98 g</td><td>58,71 g</td><td>0,66 g</td><td>4,31 g</td><td>58,24 g</td><td>0,00 g</td><td>8,38 g</td><td>43,44 g</td><td>0,06 g</td><td>6,55 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	56,28 g	0,00 g	7,16 g	61,05 g	0,00 g	8,71 g	41,28 g	0,00 g	6,40 g	63,91 g	0,08 g	5,98 g	58,71 g	0,66 g	4,31 g	58,24 g	0,00 g	8,38 g	43,44 g	0,06 g	6,55 g	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: small;"> <tr> <th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th> </tr> <tr> <td>56,28 g</td><td>0,00 g</td><td>7,16 g</td><td>61,05 g</td><td>0,00 g</td><td>8,71 g</td><td>41,28 g</td><td>0,00 g</td><td>6,40 g</td><td>63,91 g</td><td>0,08 g</td><td>5,98 g</td><td>58,71 g</td><td>0,66 g</td><td>4,31 g</td><td>58,24 g</td><td>0,00 g</td><td>8,38 g</td><td>43,44 g</td><td>0,06 g</td><td>6,55 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	56,28 g	0,00 g	7,16 g	61,05 g	0,00 g	8,71 g	41,28 g	0,00 g	6,40 g	63,91 g	0,08 g	5,98 g	58,71 g	0,66 g	4,31 g	58,24 g	0,00 g	8,38 g	43,44 g	0,06 g	6,55 g	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: small;"> <tr> <th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th> </tr> <tr> <td>56,28 g</td><td>0,00 g</td><td>7,16 g</td><td>61,05 g</td><td>0,00 g</td><td>8,71 g</td><td>41,28 g</td><td>0,00 g</td><td>6,40 g</td><td>63,91 g</td><td>0,08 g</td><td>5,98 g</td><td>58,71 g</td><td>0,66 g</td><td>4,31 g</td><td>58,24 g</td><td>0,00 g</td><td>8,38 g</td><td>43,44 g</td><td>0,06 g</td><td>6,55 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	56,28 g	0,00 g	7,16 g	61,05 g	0,00 g	8,71 g	41,28 g	0,00 g	6,40 g	63,91 g	0,08 g	5,98 g	58,71 g	0,66 g	4,31 g	58,24 g	0,00 g	8,38 g	43,44 g	0,06 g	6,55 g
	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																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	40,02 g	42,12 g	7,63 g	33,26 g	25,35 g	5,03 g	11,87 g	164,27 g	46,91 g	33,22 g	15,77 g	5,29 g	27,25 g	15,98 g	4,74 g	32,44 g	20,18 g	4,23 g	40,85 g	13,55 g	3,25 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	56,28 g	0,00 g	7,16 g	61,05 g	0,00 g	8,71 g	41,28 g	0,00 g	6,40 g	63,91 g	0,08 g	5,98 g	58,71 g	0,66 g	4,31 g	58,24 g	0,00 g	8,38 g	43,44 g	0,06 g	6,55 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	56,28 g	0,00 g	7,16 g	61,05 g	0,00 g	8,71 g	41,28 g	0,00 g	6,40 g	63,91 g	0,08 g	5,98 g	58,71 g	0,66 g	4,31 g	58,24 g	0,00 g	8,38 g	43,44 g	0,06 g	6,55 g																																																																																																																																																																																																																																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																																																																																																																																									
56,28 g	0,00 g	7,16 g	61,05 g	0,00 g	8,71 g	41,28 g	0,00 g	6,40 g	63,91 g	0,08 g	5,98 g	58,71 g	0,66 g	4,31 g	58,24 g	0,00 g	8,38 g	43,44 g	0,06 g	6,55 g																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																																																																																																																																									
56,28 g	0,00 g	7,16 g	61,05 g	0,00 g	8,71 g	41,28 g	0,00 g	6,40 g	63,91 g	0,08 g	5,98 g	58,71 g	0,66 g	4,31 g	58,24 g	0,00 g	8,38 g	43,44 g	0,06 g	6,55 g																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																																																																																																																																									
56,28 g	0,00 g	7,16 g	61,05 g	0,00 g	8,71 g	41,28 g	0,00 g	6,40 g	63,91 g	0,08 g	5,98 g	58,71 g	0,66 g	4,31 g	58,24 g	0,00 g	8,38 g	43,44 g	0,06 g	6,55 g																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																																																																																																																																									
56,28 g	0,00 g	7,16 g	61,05 g	0,00 g	8,71 g	41,28 g	0,00 g	6,40 g	63,91 g	0,08 g	5,98 g	58,71 g	0,66 g	4,31 g	58,24 g	0,00 g	8,38 g	43,44 g	0,06 g	6,55 g																																																																																																																																																																																																																																																																																									
<b>Uzsonna</b>	<b>Reszelt alma</b>	<b>Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes</b>	<b>Kenyér, félbarna, Huskrem, 48 g, 30g</b>	<b>Korpovit keksz</b>	<b>Diab.minijam * 20 g, Kenyér, félbarna</b>	<b>Sajt kocka (8 db), Kenyér, félbarna</b>	<b>Korpovit keksz</b>																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ	Energia: 136,44 Kcal / 570,32 KJ	Energia: 158,07 Kcal / 660,73 KJ	Energia: 5,07 Kcal / 21,19 KJ	Energia: 106,04 Kcal / 443,25 KJ	Energia: 127,09 Kcal / 531,24 KJ	Energia: 7,61 Kcal / 31,81 KJ																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: small;"> <tr> <th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th><th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th><th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th><th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th><th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th><th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th><th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>0,68 g</td><td>0,68 g</td><td>0,00 g</td><td>5,88 g</td><td>4,16 g</td><td>2,57 g</td><td>8,32 g</td><td>5,54 g</td><td>1,56 g</td><td>0,17 g</td><td>0,17 g</td><td>0,02 g</td><td>3,32 g</td><td>0,34 g</td><td>0,00 g</td><td>5,69 g</td><td>4,05 g</td><td>2,45 g</td><td>0,26 g</td><td>0,25 g</td><td>0,02 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	0,68 g	0,68 g	0,00 g	5,88 g	4,16 g	2,57 g	8,32 g	5,54 g	1,56 g	0,17 g	0,17 g	0,02 g	3,32 g	0,34 g	0,00 g	5,69 g	4,05 g	2,45 g	0,26 g	0,25 g	0,02 g	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: small;"> <tr> <th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th> </tr> <tr> <td>11,90 g</td><td>0,00 g</td><td>0,02 g</td><td>18,32 g</td><td>1,41 g</td><td>0,62 g</td><td>18,31 g</td><td>0,00 g</td><td>0,60 g</td><td>0,72 g</td><td>0,07 g</td><td>0,02 g</td><td>21,98 g</td><td>0,00 g</td><td>0,63 g</td><td>16,87 g</td><td>1,03 g</td><td>0,83 g</td><td>1,08 g</td><td>0,11 g</td><td>0,04 g</td> </tr> </table>	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	18,32 g	1,41 g	0,62 g	18,31 g	0,00 g	0,60 g	0,72 g	0,07 g	0,02 g	21,98 g	0,00 g	0,63 g	16,87 g	1,03 g	0,83 g	1,08 g	0,11 g	0,04 g	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: small;"> <tr> <th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th> </tr> <tr> <td>11,90 g</td><td>0,00 g</td><td>0,02 g</td><td>18,32 g</td><td>1,41 g</td><td>0,62 g</td><td>18,31 g</td><td>0,00 g</td><td>0,60 g</td><td>0,72 g</td><td>0,07 g</td><td>0,02 g</td><td>21,98 g</td><td>0,00 g</td><td>0,63 g</td><td>16,87 g</td><td>1,03 g</td><td>0,83 g</td><td>1,08 g</td><td>0,11 g</td><td>0,04 g</td> </tr> </table>	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	18,32 g	1,41 g	0,62 g	18,31 g	0,00 g	0,60 g	0,72 g	0,07 g	0,02 g	21,98 g	0,00 g	0,63 g	16,87 g	1,03 g	0,83 g	1,08 g	0,11 g	0,04 g	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: small;"> <tr> <th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th> </tr> <tr> <td>11,90 g</td><td>0,00 g</td><td>0,02 g</td><td>18,32 g</td><td>1,41 g</td><td>0,62 g</td><td>18,31 g</td><td>0,00 g</td><td>0,60 g</td><td>0,72 g</td><td>0,07 g</td><td>0,02 g</td><td>21,98 g</td><td>0,00 g</td><td>0,63 g</td><td>16,87 g</td><td>1,03 g</td><td>0,83 g</td><td>1,08 g</td><td>0,11 g</td><td>0,04 g</td> </tr> </table>	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	18,32 g	1,41 g	0,62 g	18,31 g	0,00 g	0,60 g	0,72 g	0,07 g	0,02 g	21,98 g	0,00 g	0,63 g	16,87 g	1,03 g	0,83 g	1,08 g	0,11 g	0,04 g	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: small;"> <tr> <th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th> </tr> <tr> <td>11,90 g</td><td>0,00 g</td><td>0,02 g</td><td>18,32 g</td><td>1,41 g</td><td>0,62 g</td><td>18,31 g</td><td>0,00 g</td><td>0,60 g</td><td>0,72 g</td><td>0,07 g</td><td>0,02 g</td><td>21,98 g</td><td>0,00 g</td><td>0,63 g</td><td>16,87 g</td><td>1,03 g</td><td>0,83 g</td><td>1,08 g</td><td>0,11 g</td><td>0,04 g</td> </tr> </table>	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	18,32 g	1,41 g	0,62 g	18,31 g	0,00 g	0,60 g	0,72 g	0,07 g	0,02 g	21,98 g	0,00 g	0,63 g	16,87 g	1,03 g	0,83 g	1,08 g	0,11 g	0,04 g	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: small;"> <tr> <th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th> </tr> <tr> <td>11,90 g</td><td>0,00 g</td><td>0,02 g</td><td>18,32 g</td><td>1,41 g</td><td>0,62 g</td><td>18,31 g</td><td>0,00 g</td><td>0,60 g</td><td>0,72 g</td><td>0,07 g</td><td>0,02 g</td><td>21,98 g</td><td>0,00 g</td><td>0,63 g</td><td>16,87 g</td><td>1,03 g</td><td>0,83 g</td><td>1,08 g</td><td>0,11 g</td><td>0,04 g</td> </tr> </table>	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	18,32 g	1,41 g	0,62 g	18,31 g	0,00 g	0,60 g	0,72 g	0,07 g	0,02 g	21,98 g	0,00 g	0,63 g	16,87 g	1,03 g	0,83 g	1,08 g	0,11 g	0,04 g																																												
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																																																																																																																																									
0,68 g	0,68 g	0,00 g	5,88 g	4,16 g	2,57 g	8,32 g	5,54 g	1,56 g	0,17 g	0,17 g	0,02 g	3,32 g	0,34 g	0,00 g	5,69 g	4,05 g	2,45 g	0,26 g	0,25 g	0,02 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	18,32 g	1,41 g	0,62 g	18,31 g	0,00 g	0,60 g	0,72 g	0,07 g	0,02 g	21,98 g	0,00 g	0,63 g	16,87 g	1,03 g	0,83 g	1,08 g	0,11 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																																																																																																																																																																																																																																																																																									
11,90 g	0,00 g	0,02 g	18,32 g	1,41 g	0,62 g	18,31 g	0,00 g	0,60 g	0,72 g	0,07 g	0,02 g	21,98 g	0,00 g	0,63 g	16,87 g	1,03 g	0,83 g	1,08 g	0,11 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																																																																																																																																																																																																																																																																																									
11,90 g	0,00 g	0,02 g	18,32 g	1,41 g	0,62 g	18,31 g	0,00 g	0,60 g	0,72 g	0,07 g	0,02 g	21,98 g	0,00 g	0,63 g	16,87 g	1,03 g	0,83 g	1,08 g	0,11 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																																																																																																																																																																																																																																																																																									
11,90 g	0,00 g	0,02 g	18,32 g	1,41 g	0,62 g	18,31 g	0,00 g	0,60 g	0,72 g	0,07 g	0,02 g	21,98 g	0,00 g	0,63 g	16,87 g	1,03 g	0,83 g	1,08 g	0,11 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																																																																																																																																																																																																																																																																																									
11,90 g	0,00 g	0,02 g	18,32 g	1,41 g	0,62 g	18,31 g	0,00 g	0,60 g	0,72 g	0,07 g	0,02 g	21,98 g	0,00 g	0,63 g	16,87 g	1,03 g	0,83 g	1,08 g	0,11 g	0,04 g																																																																																																																																																																																																																																																																																									



Heti étlap 2021.01.25. - 2021.01.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(00139) Cukros pépes szoc. otthon</b>	<b>Vacsora</b>	Keserű tea, Finom májas, Zsemle, vizes	Keserű tea, Darált csirkehús, Tört burgonya	Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Darált sonka felv., Zsemle, vizes	Keserű tea, Tej 2 dl., Pástétom, Zsemle, vizes	Keserű tea, Májkrem 65 g, 62 g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes	Keserű tea, Kolbászkrem, Zsemle, vizes
		Energia: 422,40 Kcal / 1 765,63 KJ	Energia: 377,92 Kcal / 1 579,71 KJ	Energia: 380,54 Kcal / 1 590,66 KJ	Energia: 429,91 Kcal / 1 797,02 KJ	Energia: 437,97 Kcal / 1 830,71 KJ	Energia: 449,44 Kcal / 1 878,66 KJ	Energia: 621,94 Kcal / 2 599,71 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,24 g 11,72 g 3,47 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 37,93 g 8,70 g 2,15 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 21,19 g 7,23 g 3,68 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,28 g 10,06 g 1,98 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,32 g 15,10 g 5,06 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,48 g 18,12 g 6,11 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,49 g 29,97 g 12,37 g
		Szénhidrát Cukor Só 56,65 g 1,13 g 3,16 g	Szénhidrát Cukor Só 35,86 g 0,00 g 2,36 g	Szénhidrát Cukor Só 56,03 g 2,56 g 3,63 g	Szénhidrát Cukor Só 63,48 g 1,13 g 1,43 g	Szénhidrát Cukor Só 55,30 g 1,13 g 2,38 g	Szénhidrát Cukor Só 53,17 g 1,53 g 2,77 g	Szénhidrát Cukor Só 54,96 g 1,38 g 3,13 g
<b>(00143) Epés, húsmentes</b>	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Minimargarin 20g, Minijam *, 25 g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefír, 140 g, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefíres túró, Kenyér, félbarna
		Energia: 595,80 Kcal / 2 490,44 KJ	Energia: 851,42 Kcal / 3 558,94 KJ	Energia: 582,45 Kcal / 2 434,64 KJ	Energia: 593,42 Kcal / 2 480,50 KJ	Energia: 609,52 Kcal / 2 547,79 KJ	Energia: 609,52 Kcal / 2 547,79 KJ	Energia: 638,86 Kcal / 2 670,43 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,88 g 6,68 g 1,36 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,96 g 8,66 g 3,85 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,84 g 6,68 g 1,36 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,26 g 11,68 g 5,81 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,89 g 7,18 g 1,74 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,89 g 7,18 g 1,74 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 27,49 g 8,51 g 4,85 g
		Szénhidrát Cukor Só 117,93 g 47,79 g 1,55 g	Szénhidrát Cukor Só 105,02 g 37,94 g 1,72 g	Szénhidrát Cukor Só 114,78 g 47,70 g 1,54 g	Szénhidrát Cukor Só 100,94 g 33,56 g 2,00 g	Szénhidrát Cukor Só 117,33 g 47,75 g 1,62 g	Szénhidrát Cukor Só 117,33 g 47,75 g 1,62 g	Szénhidrát Cukor Só 97,50 g 34,70 g 3,54 g
	<b>Ebéd</b>	Reszeltésztales , Halrúd, Parajfőzelék tejmentes *mir.*, Féladagos burgonya	Köménymag leves zsemlekocka, Panírozott zöldségtallér, Párolt rizs , Almabefőtt	Zöldséglevés , Burgonyakroket, Z.babpürefőzelék *mirelit-ből	Csontleves házi betéttel, Panírozott zöldségtallér, Burgonyapure, Almabefőtt	Rizsleves, Sajtos makaroni	Tavaszi leves, Panírozott zöldségtallér, Burgonyafőzelék tejmentes	Húsleves, Rántott karfiol mirelit, Parolt rizskoret 100. g., Almabefőtt
Energia: 738,46 Kcal / 3 086,76 KJ		Energia: 770,32 Kcal / 3 219,94 KJ	Energia: 530,09 Kcal / 2 215,78 KJ	Energia: 781,25 Kcal / 3 265,63 KJ	Energia: 864,52 Kcal / 3 613,69 KJ	Energia: 450,24 Kcal / 1 882,00 KJ	Energia: 930,98 Kcal / 3 891,50 KJ	
Fehérje Zsír T.Zsírsv 26,76 g 22,43 g 1,83 g		Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,15 g 34,14 g 4,03 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,45 g 15,70 g 2,20 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,28 g 19,30 g 3,88 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 33,63 g 39,39 g 16,90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,07 g 16,12 g 2,02 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,24 g 33,34 g 2,93 g	
Szénhidrát Cukor Só 56,65 g 1,13 g 3,16 g		Szénhidrát Cukor Só 35,86 g 0,00 g 2,36 g	Szénhidrát Cukor Só 56,03 g 2,56 g 3,63 g	Szénhidrát Cukor Só 63,48 g 1,13 g 1,43 g	Szénhidrát Cukor Só 55,30 g 1,13 g 2,38 g	Szénhidrát Cukor Só 53,17 g 1,53 g 2,77 g	Szénhidrát Cukor Só 54,96 g 1,38 g 3,13 g	



Heti étlap 2021.01.25. - 2021.01.31.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	104,45 g	0,00 g	7,48 g	104,30 g	14,91 g	4,27 g	79,64 g	0,00 g	5,94 g	129,08 g	15,02 g	7,58 g	92,35 g	2,64 g	5,93 g	64,70 g	0,31 g	5,08 g	137,28 g	11,78 g	8,58 g			
<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Sajt klf. Trappista, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Sajtropogós, Tört burgonya			Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes			Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes			Citromos tea, Kefír, 140 g, Pástétom, Zsemle, vizes			Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes			Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes					
	Energia: 752,49 Kcal / 3 145,41 KJ			Energia: 1 026,39 Kcal / 4 290,31 KJ			Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ			Energia: 409,79 Kcal / 1 712,92 KJ			Energia: 838,20 Kcal / 3 503,68 KJ			Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 KJ			Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 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			
	34,79 g	29,13 g	15,65 g	40,22 g	47,76 g	19,05 g	28,10 g	8,90 g	5,31 g	12,63 g	1,65 g	0,46 g	19,83 g	11,95 g	3,40 g	18,13 g	9,15 g	5,36 g	17,63 g	8,65 g	4,96 g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
84,84 g	16,50 g	3,48 g	106,16 g	15,00 g	6,03 g	88,26 g	21,20 g	2,68 g	83,56 g	16,50 g	1,54 g	91,47 g	22,94 g	1,72 g	85,92 g	18,56 g	2,00 g	87,06 g	19,00 g	1,99 g				
<b>Tízórai</b>				Körte befőtt						Hámozott alma						Túró rudi								
	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: 109,78 Kcal / 458,88 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	0,30 g	0,00 g	0,00 g	g	g	g	0,68 g	0,68 g	0,00 g	g	g	g	4,20 g	5,40 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	23,70 g	14,10 g	0,02 g	g	g	g	11,90 g	0,00 g	0,02 g	g	g	g	10,20 g	0,00 g	0,00 g	g	g	g				
<b>(00165) Sószegény szoc. otthon</b>				Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes			Citromos tea, Kefír, 140 g, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes			Citromos tea, Tej 2 dl., Lekváros bukta			Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Tejes kifli			Citromos tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes		
	Energia: 646,22 Kcal / 2 701,20 KJ			Energia: 851,42 Kcal / 3 558,94 KJ			Energia: 582,45 Kcal / 2 434,64 KJ			Energia: 676,26 Kcal / 2 826,77 KJ			Energia: 221,12 Kcal / 924,28 KJ			Energia: 510,48 Kcal / 2 133,81 KJ			Energia: 563,82 Kcal / 2 356,77 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			
	23,16 g	16,08 g	6,38 g	16,96 g	8,66 g	3,85 g	12,84 g	6,68 g	1,36 g	28,23 g	8,93 g	5,31 g	7,06 g	3,06 g	1,63 g	13,21 g	2,92 g	1,34 g	22,01 g	2,08 g	0,56 g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
99,46 g	31,90 g	3,30 g	105,02 g	37,94 g	1,72 g	114,78 g	47,70 g	1,54 g	103,28 g	36,20 g	2,68 g	40,64 g	30,00 g	0,27 g	104,19 g	50,35 g	1,06 g	98,98 g	31,70 g	2,84 g				





Heti étlap 2021.01.25. - 2021.01.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(00165) Sószegény szoc. otthon</b>	<b>Reggeli</b>							
	<b>Ebéd</b>	Reszelttésztalevés , Majorannás aprópecsenye, Parajfőzelék diétás, Féladagos burgonya	Köménymag leves zsemlekočka, Rizseshús (z), Almabefőtt	Zöldséglevés , Natur szelet, Z.babpürefőzelék *mirelit-ből	Csontleves házi betéttel, Grill csirkecomb, Burgonyapüre, Almabefőtt	Rizsleves, Csemege sertés karaj, Almamartas (friss gy.), Féladagos burgonya 100 g	Tavaszi leves, Húsgombóc (diétás), Burgonyafőzelék tejmentes	Húsleves, Roston csirkemell , Parolt rizskoret 100. g., Almabefőtt
		Energia: 936,49 Kcal / 3 914,53 KJ	Energia: 737,91 Kcal / 3 084,46 KJ	Energia: 638,43 Kcal / 2 668,64 KJ	Energia: 952,16 Kcal / 3 980,03 KJ	Energia: 647,45 Kcal / 2 706,34 KJ	Energia: 599,71 Kcal / 2 506,79 KJ	Energia: 878,00 Kcal / 3 670,04 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
		46,04 g 42,52 g 7,61 g	30,16 g 23,91 g 3,63 g	39,91 g 27,42 g 5,49 g	57,38 g 22,85 g 5,41 g	34,44 g 18,73 g 5,81 g	29,72 g 14,96 g 3,42 g	45,53 g 23,84 g 2,81 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	90,35 g 0,00 g 8,43 g	99,29 g 14,60 g 7,94 g	56,75 g 0,00 g 9,07 g	126,60 g 14,71 g 10,50 g	83,26 g 23,08 g 7,62 g	84,93 g 0,00 g 8,07 g	119,16 g 11,78 g 10,77 g	
	<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Finom májas, Zsemle, vizes, Retek jégcsap	Citromos tea, Sült csirkecomb, Ínyenc saláta, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes, Zöldpaprika	Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes, Uborka	Citromos tea, Kefír, 140 g, Miniméz 25g., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Sajtos párizsi, Zsemle, vizes, Paradicsom	Citromos tea, Kefír, 140 g, Minijam *, 25 g, Zsemle, vizes
		Energia: 576,40 Kcal / 2 409,35 KJ	Energia: 1 439,66 Kcal / 6 017,78 KJ	Energia: 487,23 Kcal / 2 036,62 KJ	Energia: 485,90 Kcal / 2 031,06 KJ	Energia: 743,09 Kcal / 3 106,12 KJ	Energia: 565,75 Kcal / 2 364,84 KJ	Energia: 845,57 Kcal / 3 534,48 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	
23,83 g 12,17 g 3,59 g		70,94 g 43,66 g 11,39 g	22,07 g 4,01 g 1,34 g	16,03 g 7,51 g 0,46 g	14,21 g 5,51 g 2,94 g	23,68 g 14,37 g 4,56 g	16,95 g 6,13 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	
89,85 g 16,50 g 3,54 g	91,06 g 27,65 g 6,52 g	88,20 g 16,90 g 3,78 g	85,71 g 16,50 g 1,55 g	89,96 g 37,64 g 2,18 g	85,91 g 16,90 g 3,14 g	109,35 g 39,23 g 1,73 g		





## Heti étlap 2021.01.25. - 2021.01.31.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap								
<b>(00165) Sószegény szoc. otthon</b>	<b>Tízórai</b>	Narancs									Alma									Túró rudi								
		Energia: Kcal / 0,00 KJ			Energia: 62,12 Kcal / 259,66 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ			Energia: 34,78 Kcal / 145,38 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ			Energia: 109,78 Kcal / 458,88 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	0,90 g	0,30 g	0,00 g	g	g	g	0,40 g	0,40 g	0,00 g	g	g	g	4,20 g	5,40 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	12,75 g	0,00 g	0,01 g	g	g	g	7,00 g	0,00 g	0,01 g	g	g	g	10,20 g	0,00 g	0,00 g	g	g	g								

.....  
éllelmezésvezet

.....  
intézményvezet

.....  
érdekképviselői fórum

