

Heti étlap 2021.02.15. - 2021.02.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(00101) Normál szoc.otthon</b>	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Tejeskávé, Sós kalács	Citromos tea, Tojáskrém, Korpás kenyér	Citromos tea, Körözött túró házi, Zsemle tönköly	Citromos tea, Tej 2 dl., Grissini	Citromos tea, Sült kolbász, Kenyér, félbarna, Mustár	Citromos tea, Aludttej poharas, Kalocsai rúd	Citromos tea, Tojásrántotta, Korpás kenyér
		Energia: 596,25 Kcal / 2 492,33 KJ	Energia: 669,74 Kcal / 2 799,51 KJ	Energia: 836,81 Kcal / 3 497,87 KJ	Energia: 724,22 Kcal / 3 027,24 KJ	Energia: 948,26 Kcal / 3 963,73 KJ	Energia: 686,68 Kcal / 2 870,32 KJ	Energia: 866,29 Kcal / 3 621,09 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		16,68 g 5,94 g 2,58 g	22,72 g 14,87 g 3,89 g	36,45 g 16,83 g 9,15 g	19,04 g 17,06 g 9,19 g	29,41 g 48,91 g 16,99 g	19,80 g 14,66 g 9,77 g	32,23 g 24,11 g 4,94 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	115,40 g 54,00 g 3,40 g	106,81 g 31,97 g 3,24 g	124,82 g 35,46 g 3,58 g	104,40 g 36,42 g 3,97 g	98,45 g 30,25 g 5,03 g	110,74 g 35,46 g 3,56 g	126,62 g 32,46 g 5,42 g	
	<b>Ebéd</b>	Hamisgulyás, Lencsefőzelék, Csikós tokány, Tönköly kenyér	Tárkonyos csirkeragu leves, Tejberizs	Orjaleves, Kalocsai s.szelet, Szarvacska tészta	Májgaluska leves, Rakott kelbimbo mirelit.	Zöldborsós raguleves, Szilvalekvaros derelye *mir.*, Porcukor	Magyaros gombaleves, Petrezselymes fasírt, Karalábé főzelék *mirelitből*, Rozskenyér	Almaleves, Rántott csirkecomb és szárny, Burgonyapüré, Vágott vegyes savanyú konzerv.
		Energia: 1 023,44 Kcal / 4 277,98 KJ	Energia: 1 083,19 Kcal / 4 527,73 KJ	Energia: 1 392,18 Kcal / 5 819,31 KJ	Energia: 1 021,68 Kcal / 4 270,62 KJ	Energia: 1 072,63 Kcal / 4 483,59 KJ	Energia: 1 073,48 Kcal / 4 487,15 KJ	Energia: 1 304,37 Kcal / 5 452,27 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
		62,61 g 39,84 g 8,17 g	43,18 g 38,66 g 12,87 g	40,84 g 92,81 g 27,91 g	57,12 g 55,00 g 18,73 g	34,86 g 26,34 g 2,99 g	43,41 g 50,60 g 8,67 g	67,19 g 48,64 g 14,83 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
134,84 g 4,21 g 12,25 g	139,97 g 25,33 g 3,38 g	96,88 g 0,00 g 7,67 g	72,67 g 2,73 g 9,02 g	168,73 g 19,98 g 3,93 g	109,03 g 4,07 g 9,79 g	147,97 g 33,95 g 7,46 g		
<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Májpástétom, Kenyér, félbarna, Kaliforniai paprika	Citromos tea, Sült szalonna, H.fott burgonya, Savanyú káposzta	Citromos tea, Pulykamellsonka, Graham kenyér, Retek jégcsap	Citromos tea, Bécsi felvágott, Korpás kenyér, Kaliforniai paprika	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Kenyér, félbarna, Zöldpaprika	Citromos tea, Tavaszi rolád, Kenyér, félbarna, Uborka	Citromos tea, Szatmári löncs, Kenyér, félbarna, Paradicsom darabos	
	Energia: 633,42 Kcal / 2 647,70 KJ	Energia: 1 152,41 Kcal / 4 817,07 KJ	Energia: 476,09 Kcal / 1 990,06 KJ	Energia: 680,69 Kcal / 2 845,28 KJ	Energia: 479,23 Kcal / 2 003,18 KJ	Energia: 543,49 Kcal / 2 271,79 KJ	Energia: 563,09 Kcal / 2 353,72 KJ	



## Heti étlap 2021.02.15. - 2021.02.21.

Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
28,35 g	12,61 g	4,41 g	24,32 g	80,91 g	32,27 g	24,50 g	6,18 g	1,85 g	32,59 g	9,78 g	0,63 g	17,87 g	8,85 g	4,90 g	20,29 g	14,87 g	5,44 g	21,04 g	15,85 g	6,32 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
99,53 g	15,00 g	3,65 g	78,42 g	15,00 g	7,45 g	74,93 g	16,90 g	3,25 g	111,96 g	17,46 g	4,09 g	81,34 g	17,06 g	2,86 g	81,74 g	15,80 g	3,93 g	83,30 g	15,59 g	4,18 g			



<b>Tízórai</b>	<b>Alma</b>						<b>Keksz, édes</b>						<b>Banán</b>											
	Energia: Kcal / 0,00 KJ			Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ			Energia: 180,40 Kcal / 754,07 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ			Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	g	g	g	0,40 g	0,40 g	0,00 g	g	g	g	2,80 g	7,32 g	3,40 g	g	g	g	1,95 g	0,15 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	7,00 g	0,00 g	0,01 g	g	g	g	24,84 g	9,12 g	0,18 g	g	g	g	36,30 g	0,00 g	0,08 g	g	g	g	g	g	g	

<b>Reggeli</b>	<b>Citromos tea, Tej 3dl, Sós kalács</b>			<b>Citromos tea, Tej 3dl, Derby tömlös natur, Korpás kenyér</b>			<b>Citromos tea, Körözött túró házi, Kenyér, félbarna</b>			<b>Citromos tea, Tej 3dl, Briós</b>			<b>Citromos tea, Daráltvirslis, Mustár, Graham kenyér</b>			<b>Citromos tea, Natur joghurt 140g, Kalocsai rúd</b>			<b>Citromos tea, Tej 3dl, Huskrem, 48 g, 30g, Zsemle, vizes</b>					
	Energia: 560,05 Kcal / 2 341,01 KJ			Energia: 686,65 Kcal / 2 870,20 KJ			Energia: 628,77 Kcal / 2 628,26 KJ			Energia: 989,65 Kcal / 4 136,74 KJ			Energia: 880,47 Kcal / 3 680,36 KJ			Energia: 914,26 Kcal / 3 821,61 KJ			Energia: 697,89 Kcal / 2 917,18 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	19,98 g	7,44 g	3,38 g	27,23 g	13,18 g	7,35 g	28,67 g	12,77 g	7,47 g	31,56 g	13,94 g	8,40 g	36,28 g	23,97 g	8,62 g	17,48 g	11,66 g	8,66 g	28,34 g	11,42 g	4,46 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	
99,72 g	34,02 g	3,52 g	112,30 g	34,14 g	2,24 g	98,54 g	34,84 g	3,74 g	167,00 g	49,60 g	2,04 g	123,26 g	31,90 g	5,05 g	108,26 g	42,18 g	3,17 g	117,10 g	31,50 g	1,94 g				



<b>Ebéd</b>	<b>Csontleves házi betéttel, Vagdalt (diétás), Sárgarépa főzelék *mirelitből</b>			<b>Májgaluska leves, Darált csirkehús, Tökfőzelék diétás</b>			<b>Olasz zöldségleves, Húspuding, Burgonyapure, Őszibarack befőtt</b>			<b>Rizsleves, Darált csirkehús, Almamartas (friss gy.), Tört burgonya</b>			<b>Burgonyaleves zöldséges (d), Húspuding, Fin.foz.pure (Mir.vegy.foz.)</b>			<b>Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Zöldbabfőzelékpüré *mir.*</b>			<b>Kertészleves, Darált sajtos csirkemell, Burgonyapure diétás 300g.</b>				
	Energia: 536,06 Kcal / 2 240,73 KJ			Energia: 555,96 Kcal / 2 323,91 KJ			Energia: 943,47 Kcal / 3 943,70 KJ			Energia: 763,31 Kcal / 3 190,64 KJ			Energia: 680,69 Kcal / 2 845,28 KJ			Energia: 544,39 Kcal / 2 275,55 KJ			Energia: 840,74 Kcal / 3 514,29 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír



(00112)  
Pépes szoc.  
otthon



## Heti étlap 2021.02.15. - 2021.02.21.

32,01 g	16,41 g	3,49 g	50,84 g	15,02 g	4,12 g	42,37 g	22,55 g	6,97 g	45,19 g	17,54 g	4,47 g	41,01 g	18,17 g	4,84 g	33,90 g	16,89 g	3,54 g	51,89 g	25,62 g	7,92 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64,12 g	3,08 g	9,17 g	46,62 g	0,97 g	6,50 g	139,76 g	17,07 g	10,60 g	103,64 g	23,08 g	6,49 g	86,40 g	5,24 g	8,85 g	63,36 g	3,08 g	9,53 g	91,72 g	0,68 g	7,45 g



<b>Vacsora</b>	<b>Citromos tea, Májpástétom, Kenyér, félbarna</b>	<b>Citromos tea, Tavaszi vagdalt, Tört burgonya</b>	<b>Citromos tea, Darált párizsi, Kenyér, félbarna</b>	<b>Citromos tea, Kefir, 140 g, Miniméz 25g., Kenyér, félbarna</b>	<b>Citromos tea, Tejberizs, Vajas jellegű kifli</b>	<b>Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Kenyér, félbarna</b>	<b>Citromos tea, Darált top löncs, Kenyér, félbarna</b>
	Energia: 543,49 Kcal / 2 271,79 KJ	Energia: 648,06 Kcal / 2 708,89 KJ	Energia: 560,39 Kcal / 2 342,43 KJ	Energia: 794,82 Kcal / 3 322,35 KJ	Energia: 582,99 Kcal / 2 436,90 KJ	Energia: 519,59 Kcal / 2 171,89 KJ	Energia: 640,23 Kcal / 2 676,16 KJ
	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 25,01 g    12,19 g    4,40 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 27,09 g    23,02 g    4,27 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 19,89 g    18,11 g    5,76 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 16,17 g    5,71 g    2,94 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 16,47 g    8,15 g    4,98 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 26,69 g    1,87 g    0,16 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 22,85 g    25,87 g    9,16 g
	Szénhidrát    Cukor    Só 81,43 g    15,00 g    3,05 g	Szénhidrát    Cukor    Só 81,27 g    15,00 g    4,40 g	Szénhidrát    Cukor    Só 79,54 g    15,40 g    4,01 g	Szénhidrát    Cukor    Só 100,42 g    37,64 g    2,58 g	Szénhidrát    Cukor    Só 105,44 g    42,80 g    1,50 g	Szénhidrát    Cukor    Só 78,42 g    15,32 g    4,48 g	Szénhidrát    Cukor    Só 78,02 g    15,00 g    5,76 g

<b>Tízórai</b>	<b>Almabefőtt</b>			<b>Keks, édes</b>			<b>Banán</b>														
	Energia: Kcal / 0,00 KJ			Energia: 86,39 Kcal / 361,11 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ			Energia: 180,40 Kcal / 754,07 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ			Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ		
	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 0,30 g    0,30 g    0,00 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 2,80 g    7,32 g    3,40 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 1,95 g    0,15 g    0,00 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 36,30 g    0,00 g    0,08 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv g    g    g									
	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g	Szénhidrát    Cukor    Só 20,20 g    14,60 g    0,00 g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g	Szénhidrát    Cukor    Só 24,84 g    9,12 g    0,18 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 g    g    g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g									

**(00113) Tej és tejtermékmentes szoc. otthon**

<b>Reggeli</b>	<b>Citromos tea, Májrém 65 g, 62 g, Kenyér, félbarna</b>	<b>Citromos tea, Olasz felv., Kenyér, félbarna</b>	<b>Citromos tea, Miniméz 25g., Mini margarin 10g, Kenyér, félbarna</b>	<b>Citromos tea, Zala felvágott, Kenyér, félbarna</b>	<b>Citromos tea, Sült kolbász, Zsemle, vizes, Mustár</b>	<b>Citromos tea, Párizsi, sertés, Kenyér, félbarna</b>	<b>Citromos tea, Tojásrántotta, Zsemle, vizes</b>
	Energia: 610,95 Kcal / 2 553,77 KJ	Energia: 774,13 Kcal / 3 235,86 KJ	Energia: 522,45 Kcal / 2 183,84 KJ	Energia: 608,82 Kcal / 2 544,87 KJ	Energia: 985,66 Kcal / 4 120,06 KJ	Energia: 622,42 Kcal / 2 601,72 KJ	Energia: 734,05 Kcal / 3 068,33 KJ
	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 20,86 g    15,12 g    4,71 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 22,26 g    20,06 g    12,80 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 12,10 g    3,76 g    0,45 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 22,42 g    15,66 g    5,92 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 30,15 g    49,33 g    17,45 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 20,02 g    18,14 g    5,76 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 27,07 g    23,30 g    4,78 g
	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g	Szénhidrát    Cukor    Só g    g    g



Heti étlap 2021.02.15. - 2021.02.21.

Heti étlap 2021.02.15. - 2021.02.21.																					
<b>Ebéd</b>	Csontleves házi betéttel, Csemege sertés karaj, Sárgarépa főzelék *mir.* TM.			Májgaluska leves, Grill csirkecomb, Tökfőzelék TM.			Olasz zöldségleves, Natur szelet, Parolt rizskorot 100. g., Őszibarack befőtt			Rizsleves, Roston csirkemell, Almamártás (friss) TM., 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: 576,46 Kcal / 2 409,60 KJ			Energia: 1 036,69 Kcal / 4 333,36 KJ			Energia: 725,14 Kcal / 3 031,09 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.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
	32,46 g	11,94 g	3,23 g	54,08 g	19,01 g	3,87 g	36,10 g	37,86 g	6,26 g	40,83 g	16,75 g	1,96 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	46,37 g	2,00 g	8,19 g	136,25 g	16,80 g	7,39 g	100,43 g	17,98 g	6,78 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	
<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Sonka szalámi, Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Sült szalonna, H.fott burgonya, Savanyú káposzta			Citromos tea, Pulykamellsonka, Kenyér, félbarna, Retek jégcsap			Citromos tea, Bécsi felvágott, Kenyér, félbarna, Kaliforniai paprika			Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes, Zöldpaprika			Citromos tea, Tavaszi rolád, Kenyér, félbarna, Uborka			Citromos tea, Szatmári löncs, Kenyér, félbarna, Paradicsom darabos		
	Energia: 569,08 Kcal / 2 378,75 KJ			Energia: 1 152,41 Kcal / 4 817,07 KJ			Energia: 464,44 Kcal / 1 941,36 KJ			Energia: 511,05 Kcal / 2 136,19 KJ			Energia: 489,04 Kcal / 2 044,19 KJ			Energia: 543,49 Kcal / 2 271,79 KJ			Energia: 563,09 Kcal / 2 353,72 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
	20,89 g	17,47 g	4,68 g	24,32 g	80,91 g	32,27 g	21,93 g	5,27 g	1,29 g	26,69 g	8,55 g	0,01 g	16,11 g	7,59 g	0,46 g	20,29 g	14,87 g	5,44 g	21,04 g	15,85 g	6,32 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
81,30 g	15,40 g	4,84 g	78,42 g	15,00 g	7,45 g	80,91 g	16,04 g	4,16 g	80,43 g	15,00 g	4,40 g	86,23 g	16,50 g	1,54 g	81,74 g	15,80 g	3,93 g	83,30 g	15,59 g	4,18 g	
<b>Tízórai</b>				Alma						Keksz, édes						Banán					
	Energia: Kcal / 0,00 KJ			Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ			Energia: 180,40 Kcal / 754,07 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ			Energia: 157,45 Kcal / 658,14 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 2021.02.15. - 2021.02.21.

				0,40 g	0,40 g	0,00 g				2,80 g	7,32 g	3,40 g				1,95 g	0,15 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
				7,00 g	0,00 g	0,01 g																	
										24,84 g	9,12 g	0,18 g				36,30 g	0,00 g	0,08 g					

(00114)  
Tejmentes  
pépes szoc.  
otthon

Reggeli

Citromos tea, Kenyér, félbarna, Májkrém 65 g, 62 g			Citromos tea, Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna, Barackíz			Citromos tea, Kenyér, félbarna, Miniméz 25g., Mini margarin 10g			Citromos tea, Darált sonka felv., Kenyér, félbarna			Citromos tea, Virsli klf., Mustár, Graham kenyér			Citromos tea, Párizsi, sertés, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Kenyér, félbarna, Huskrem, 48 g, 30g					
Energia: 610,95 Kcal / 2 553,77 KJ			Energia: 734,95 Kcal / 3 072,09 KJ			Energia: 522,45 Kcal / 2 183,84 KJ			Energia: 504,02 Kcal / 2 106,80 KJ			Energia: 739,42 Kcal / 3 090,78 KJ			Energia: 622,42 Kcal / 2 601,72 KJ			Energia: 514,90 Kcal / 2 152,28 KJ					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
20,86 g	15,12 g	4,71 g	12,36 g	15,26 g	3,80 g	12,10 g	3,76 g	0,45 g	20,98 g	3,50 g	0,88 g	28,40 g	12,51 g	4,04 g	20,02 g	18,14 g	5,76 g	17,40 g	6,50 g	1,56 g	17,40 g	6,50 g	1,56 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
96,69 g	30,00 g	3,62 g	135,66 g	67,38 g	2,60 g	109,00 g	46,20 g	2,40 g	96,24 g	30,40 g	4,64 g	121,11 g	31,54 g	3,62 g	94,56 g	30,40 g	4,01 g	95,42 g	30,00 g	2,40 g	95,42 g	30,00 g	2,40 g

Ebéd

Vagdalt (normál), Sárgarépa-főzelék *mir.* TM., Csontleves házi betéttel			Tökfőzelék TM., Darált serteshús, Májgaluska leves			Tej mentes burg.pure, Húspuding, Olasz zöldségleves, Öszibarack befőtt			Öszibarack mártás tejm., Darált serteshús, Rizsleves			Finomfőzelék tejmentes *mir.* Húspuding, Burgonyaleves zöldséges (d)			Vagdalt (diétás), Zöldbabfőzelékpüré *mir.*TM., Daragaluska leves			Tej mentes burg.pure, Almakompot (h) diab, Húspuding, Kertészleves					
Energia: 577,99 Kcal / 2 416,00 KJ			Energia: 454,29 Kcal / 1 898,93 KJ			Energia: 854,10 Kcal / 3 570,14 KJ			Energia: 508,14 Kcal / 2 124,03 KJ			Energia: 660,61 Kcal / 2 761,35 KJ			Energia: 543,39 Kcal / 2 271,37 KJ			Energia: 784,04 Kcal / 3 277,29 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
33,52 g	17,44 g	3,73 g	37,46 g	13,11 g	3,87 g	37,96 g	22,15 g	5,95 g	26,99 g	13,53 g	3,46 g	41,01 g	18,17 g	4,84 g	33,98 g	16,90 g	3,54 g	39,23 g	22,72 g	6,00 g	39,23 g	22,72 g	6,00 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
70,69 g	6,07 g	9,27 g	45,87 g	2,00 g	5,32 g	122,93 g	21,24 g	9,29 g	68,09 g	23,56 g	3,52 g	81,40 g	0,24 g	8,85 g	62,99 g	3,08 g	9,52 g	102,80 g	0,24 g	9,43 g	102,80 g	0,24 g	9,43 g





## Heti étlap 2021.02.15. - 2021.02.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
<b>(00114) Tejmentes pépes szoc. otthon</b>	<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Darált sonka felv., Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Kenyér, félbarna, Huskrem, 48 g, 30g	Citromos tea, Darált zalai felv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Kenyér, félbarna, Májkrém 65 g, 62 g	Citromos tea, Venusz, Liga margarin, Minijam , 25 g, Graham kenyer	Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Kenőmájas, Kenyér, félbarna														
		Energia: 569,08 Kcal / 2 378,75 KJ	Energia: 452,87 Kcal / 1 893,00 KJ	Energia: 546,79 Kcal / 2 285,58 KJ	Energia: 548,92 Kcal / 2 294,49 KJ	Energia: 589,91 Kcal / 2 465,82 KJ	Energia: 519,59 Kcal / 2 171,89 KJ	Energia: 477,19 Kcal / 1 994,65 KJ														
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		20,89 g	17,47 g	4,68 g	17,27 g	6,47 g	1,56 g	22,29 g	15,63 g	5,92 g	20,73 g	15,09 g	4,71 g	14,62 g	16,14 g	4,36 g	26,69 g	1,87 g	0,16 g	21,17 g	7,95 g	2,16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
81,30 g	15,40 g	4,84 g	80,40 g	15,00 g	2,40 g	78,66 g	15,40 g	4,16 g	81,67 g	15,00 g	3,62 g	91,23 g	32,15 g	1,70 g	78,42 g	15,32 g	4,48 g	80,90 g	15,56 g	3,70 g		
<b>(00121) Epés szoc.otthon</b>	<b>Tízórai</b>		Alma		Keksz, édes		Banán															
		Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 180,40 Kcal / 754,07 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 157,45 Kcal / 658,14 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			
		g	g	g	0,40 g	0,40 g	0,00 g	g	g	g	2,80 g	7,32 g	3,40 g	g	g	g	1,95 g	0,15 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	7,00 g	0,00 g	0,01 g	g	g	g	24,84 g	9,12 g	0,18 g	g	g	g	36,30 g	0,00 g	0,08 g	g	g	g		
<b>(00121) Epés szoc.otthon</b>	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Natur joghurt 140g, Minijam *, 25 g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Csészés margarin, Miniméz 25g., Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes	Citromos tea, Főtt virsli, Zsemle, vizes	Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes	Citromos tea, Csészés margarin, Sajt kf. Trappista, Zsemle, vizes														
		Energia: 907,60 Kcal / 3 793,77 KJ	Energia: 588,25 Kcal / 2 458,89 KJ	Energia: 676,26 Kcal / 2 826,77 KJ	Energia: 659,82 Kcal / 2 758,05 KJ	Energia: 699,12 Kcal / 2 922,32 KJ	Energia: 646,22 Kcal / 2 701,20 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			
		17,36 g	5,88 g	3,26 g	12,84 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	25,45 g	20,14 g	7,84 g	23,16 g	16,08 g	6,38 g	34,92 g	29,16 g	16,15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
124,65 g	54,51 g	1,76 g	114,78 g	47,70 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		





## Heti étlap 2021.02.15. - 2021.02.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(00121) Epés szoc.otthon</b>	<b>Ebéd</b>	Csontleves házi betéttel, Majorannás aprópecsenye, Sárgarépa főzelékpüré *mir.*TM.	Májgaluska leves, Grill csirkecomb, Tökfőzelék diétás	Olasz zöldségleves, Svájci sertésborda, Parolt rizskoret 100. g., Őszibarack befőtt	Rizsleves, Roston csirkemell, Almamártás (friss) TM., 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: 624,18 Kcal / 2 609,07 KJ	Energia: 1 112,87 Kcal / 4 651,80 KJ	Energia: 865,79 Kcal / 3 619,00 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.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
		36,87 g 29,09 g 5,57 g	55,01 g 20,69 g 4,91 g	41,79 g 43,23 g 9,77 g	44,58 g 17,05 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	46,66 g 0,97 g 8,22 g	137,45 g 16,90 g 7,43 g	130,43 g 17,98 g 7,28 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		
<b>Vacsora</b>	<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes	Citromos tea, Tavaszi vagdalt, Tört burgonya	Citromos tea, Pulykamellsonka, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sajtkocka (8 db), Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	Citromos tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes	Citromos tea, Zsemle, vizes, Huskrem, 48 g, 30g, Hámozott alma
		Energia: 479,39 Kcal / 2 003,85 KJ	Energia: 768,72 Kcal / 3 213,25 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: 549,41 Kcal / 2 296,53 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
		21,59 g 3,89 g 1,34 g	30,30 g 23,27 g 4,30 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	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
87,00 g 16,90 g 3,78 g	107,02 g 15,00 g 5,19 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	98,08 g 16,50 g 1,56 g		



Heti étlap 2021.02.15. - 2021.02.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap						
(00121) Epés szoc.otthon	Tízórai				Hámozott alma						Keksz, édes						Banán									
		Energia: Kcal / 0,00 Kj			Energia: 59,14 Kcal / 247,21 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj			Energia: 180,40 Kcal / 754,07 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj			Energia: 157,45 Kcal / 658,14 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	0,68 g	0,68 g	0,00 g	g	g	g	2,80 g	7,32 g	3,40 g	g	g	g	1,95 g	0,15 g	0,00 g	g	g	g				
(00122) Epés pépes szoc. otthon	Reggeli	Citromos tea, Natur joghurt 140g, Minijam *, 25 g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Csészés margarin, Miniméz 25g., Zsemle, vizes			Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes			Citromos tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes			Citromos tea, Daráltvirsl, Zsemle, vizes			Citromos tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes			Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes						
		Energia: 907,60 Kcal / 3 793,77 Kj			Energia: 588,25 Kcal / 2 458,89 Kj			Energia: 676,26 Kcal / 2 826,77 Kj			Energia: 659,82 Kcal / 2 758,05 Kj			Energia: 711,37 Kcal / 2 973,53 Kj			Energia: 646,22 Kcal / 2 701,20 Kj			Energia: 570,82 Kcal / 2 386,03 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv				
		17,36 g	5,88 g	3,26 g	12,84 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	26,14 g	21,14 g	8,24 g	23,16 g	16,08 g	6,38 g	18,26 g	9,18 g	5,36 g				
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só								
124,65 g 54,51 g 1,76 g			114,78 g 47,70 g 1,66 g			103,28 g 36,20 g 2,68 g			100,34 g 31,90 g 3,15 g			102,23 g 32,11 g 3,97 g			99,46 g 31,90 g 3,30 g			100,94 g 33,56 g 2,00 g								
																										
(00122) Epés pépes szoc. otthon	Ebéd	Csontleves házi betéttel, Vagdalt (diétás), Sárgarépa-főzelék üre *mir.*TM.			Májgaluska leves, Darált csirkehús, Tökfőzelék diétás			Olasz zöldségleves, Húspuding, Burgonyapure diétas 300 g., Őszibarack befőtt			Rizsleves, Darált csirkehús, Almamártás (friss) TM., Tört burgonya			Burgonyaleves zöldséges (d), Húspuding, Finomfőzelékpüré			Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Zöldbabfőzelékpüré *mir.*TM.			Zöldségleves, Darált sajtos csirkemell, Burgonyapure diétas 300 g.						
		Energia: 552,13 Kcal / 2 307,90 Kj			Energia: 555,96 Kcal / 2 323,91 Kj			Energia: 878,85 Kcal / 3 673,59 Kj			Energia: 861,36 Kcal / 3 600,48 Kj			Energia: 680,69 Kcal / 2 845,28 Kj			Energia: 543,39 Kcal / 2 271,37 Kj			Energia: 881,38 Kcal / 3 684,17 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv				
		32,13 g	16,43 g	3,49 g	50,84 g	15,02 g	4,12 g	40,09 g	22,36 g	6,94 g	48,34 g	14,89 g	2,74 g	41,01 g	18,17 g	4,84 g	33,98 g	16,90 g	3,54 g	52,84 g	27,44 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								
67,92 g 6,07 g 9,20 g			46,62 g 0,97 g 6,50 g			126,72 g 21,27 g 9,12 g			130,41 g 17,98 g 6,45 g			86,40 g 5,24 g 8,85 g			62,99 g 3,08 g 9,52 g			96,78 g 0,68 g 7,70 g								





Heti étlap 2021.02.15. - 2021.02.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(00122) Epés pépes szoc. otthon</b>	<b>Ebéd</b>							
	<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes Energia: 479,39 Kcal / 2 003,85 KJ Fehérje: 21,59 g, Zsír: 3,89 g, T.Zsírsv: 1,34 g Szénhidrát: 87,00 g, Cukor: 16,90 g, Só: 3,78 g	Citromos tea, Tavaszi vagdalt, Tört burgonya Energia: 648,06 Kcal / 2 708,89 KJ Fehérje: 27,09 g, Zsír: 23,02 g, T.Zsírsv: 4,27 g Szénhidrát: 81,27 g, Cukor: 15,00 g, Só: 4,40 g	Citromos tea, Darált pulykafelv., Zsemle, vizes Energia: 498,21 Kcal / 2 082,52 KJ Fehérje: 26,23 g, Zsír: 3,89 g, T.Zsírsv: 1,19 g Szénhidrát: 86,92 g, Cukor: 16,50 g, Só: 1,54 g	Citromos tea, Kefír, 140 g, Reszelt sajt, Zsemle, vizes Energia: 1 064,29 Kcal / 4 448,73 KJ Fehérje: 38,99 g, Zsír: 28,61 g, T.Zsírsv: 17,69 g Szénhidrát: 91,28 g, Cukor: 22,94 g, Só: 3,66 g	Citromos tea, Kefíres túró, Kenyér, félbarna Energia: 525,10 Kcal / 2 194,92 KJ Fehérje: 25,40 g, Zsír: 8,28 g, T.Zsírsv: 4,85 g Szénhidrát: 72,02 g, Cukor: 19,70 g, Só: 3,14 g	Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Zsemle, vizes Energia: 556,99 Kcal / 2 328,22 KJ Fehérje: 27,43 g, Zsír: 2,29 g, T.Zsírsv: 0,62 g Szénhidrát: 84,20 g, Cukor: 16,82 g, Só: 3,62 g	Citromos tea, Kefír, 140 g, Huskrem, 48 g, 30g, Zsemle, vizes, Reszelt alma Energia: 906,41 Kcal / 3 788,79 KJ Fehérje: 22,89 g, Zsír: 12,05 g, T.Zsírsv: 4,96 g Szénhidrát: 104,52 g, Cukor: 22,94 g, Só: 1,74 g
	<b>Tízórai</b>		Reszelt alma		Keks, édes		Banán	
		Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 180,40 Kcal / 754,07 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ
	Fehérje: g, Zsír: g, T.Zsírsv: g	Fehérje: 0,68 g, Zsír: 0,68 g, T.Zsírsv: 0,00 g	Fehérje: g, Zsír: g, T.Zsírsv: g	Fehérje: 2,80 g, Zsír: 7,32 g, T.Zsírsv: 3,40 g	Fehérje: g, Zsír: g, T.Zsírsv: g	Fehérje: 1,95 g, Zsír: 0,15 g, T.Zsírsv: 0,00 g	Fehérje: g, Zsír: g, T.Zsírsv: g	
	Szénhidrát: g, Cukor: g, Só: g	Szénhidrát: 11,90 g, Cukor: 0,00 g, Só: 0,02 g	Szénhidrát: g, Cukor: g, Só: g	Szénhidrát: 24,84 g, Cukor: 9,12 g, Só: 0,18 g	Szénhidrát: g, Cukor: g, Só: g	Szénhidrát: 36,30 g, Cukor: 0,00 g, Só: 0,08 g	Szénhidrát: g, Cukor: g, Só: g	
<b>(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon</b>	<b>Reggeli</b>	Keserű tea, Kefír, 140 g, Sós kalács Energia: 648,02 Kcal / 2 708,72 KJ Fehérje: 13,82 g, Zsír: 7,38 g, T.Zsírsv: 3,88 g Szénhidrát: 49,44 g, Cukor: 0,40 g, Só: 2,88 g	Keserű tea, Olasz felv., Korpás zsemle Energia: 340,33 Kcal / 1 422,58 KJ Fehérje: 21,02 g, Zsír: 20,36 g, T.Zsírsv: 12,94 g Szénhidrát: 23,79 g, Cukor: 22,86 g, Só: 4,67 g	Keserű tea, Körözött túró házi, Zsemle, vizes Energia: 368,85 Kcal / 1 541,79 KJ Fehérje: 23,00 g, Zsír: 12,34 g, T.Zsírsv: 7,70 g Szénhidrát: 23,79 g, Cukor: 22,86 g, Só: 4,67 g	Keserű tea, Aludttej poharas, Párizsi, sertés, Focaccino Energia: 511,24 Kcal / 2 136,98 KJ Fehérje: 21,70 g, Zsír: 24,98 g, T.Zsírsv: 9,92 g Szénhidrát: 49,44 g, Cukor: 0,40 g, Só: 2,88 g	Keserű tea, Főtt virsli, Mustár, Graham zsemle Energia: 550,66 Kcal / 2 301,76 KJ Fehérje: 24,30 g, Zsír: 22,15 g, T.Zsírsv: 8,16 g Szénhidrát: 49,44 g, Cukor: 0,40 g, Só: 2,88 g	Keserű tea, Zala felvágott, Korpás zsemle Energia: 175,02 Kcal / 731,58 KJ Fehérje: 21,18 g, Zsír: 15,96 g, T.Zsírsv: 6,06 g Szénhidrát: 49,44 g, Cukor: 0,40 g, Só: 2,88 g	Keserű tea, Tojásrántotta, Zsemle, vizes Energia: 523,67 Kcal / 2 188,94 KJ Fehérje: 23,79 g, Zsír: 22,86 g, T.Zsírsv: 4,67 g Szénhidrát: 23,79 g, Cukor: 22,86 g, Só: 4,67 g



Heti étlap 2021.02.15. - 2021.02.21.

	60,22 g	10,46 g	3,30 g	49,36 g	0,40 g	2,38 g	40,01 g	5,59 g	2,11 g	49,36 g	1,66 g	3,59 g	59,25 g	1,19 g	3,82 g	53,70 g	1,13 g	4,49 g			
Tízórai	Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Sós kalács			Keserű tea, Kefír, 140 g, Korpovit keksz			Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes			Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes			Keserű tea, Kefír, 140 g			Keserű tea, Sajtos pogácsa (22,5g)			Keserű tea, Kefír, 140 g		
	Energia: 122,72 Kcal / 512,97 KJ			Energia: 362,69 Kcal / 1 516,04 KJ			Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ			Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ			Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ			Energia: 175,22 Kcal / 732,42 KJ			Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 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
	5,23 g	4,49 g	2,69 g	4,47 g	4,67 g	2,96 g	3,23 g	2,93 g	0,57 g	3,23 g	2,93 g	0,57 g	4,30 g	4,50 g	2,94 g	4,08 g	4,84 g	3,24 g	4,30 g	4,50 g	2,94 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
14,63 g	2,04 g	1,01 g	7,16 g	6,51 g	0,20 g	17,14 g	0,38 g	0,39 g	17,14 g	0,38 g	0,39 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g	20,28 g	2,28 g	0,72 g	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, Tökfőzelék diétás, Korpás zsemle			Olasz zöldségleves, Svájci sertésborda, Párolt rizs diab., Csemege uborka konzerv			Csirkebecsinált leves, Diab.turos metelt			Burgonyaleves zöldséges (d), Rakott karfiol *mirelit*			Daragal.leves diab., Vagdalt (diétás), Zöldbabfőzelék (normál)*mir*			Kertészleves, Joghurtos csirkemell, Burgonya petrezselymes 200 g.		
	Energia: 689,57 Kcal / 2 882,40 KJ			Energia: 623,73 Kcal / 2 607,19 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: 545,75 Kcal / 2 281,24 KJ			Energia: 669,69 Kcal / 2 799,30 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
	39,05 g	33,65 g	7,04 g	57,54 g	21,08 g	4,95 g	34,97 g	44,15 g	9,69 g	47,29 g	48,33 g	16,50 g	33,89 g	30,73 g	8,89 g	32,21 g	23,60 g	4,21 g	42,83 g	14,52 g	2,60 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
56,86 g	0,55 g	10,38 g	58,90 g	0,97 g	7,82 g	64,19 g	0,10 g	8,92 g	61,67 g	5,35 g	5,82 g	68,20 g	1,98 g	6,75 g	50,31 g	0,04 g	9,66 g	66,11 g	2,38 g	7,22 g	
Diab. almabefőtt	Alma			Alma			Diab. almabefőtt			Korpovit keksz			Sajt klf. Trappista, Zsemle, vizes			Alma					



Heti étlap 2021.02.15. - 2021.02.21.

Uzsonna	Energia: 55,81 Kcal / 233,29 KJ			Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ			Energia: 41,75 Kcal / 174,52 KJ			Energia: 55,81 Kcal / 233,29 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.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
	0,36 g	0,35 g	0,01 g	0,40 g	0,40 g	0,00 g	0,48 g	0,48 g	0,00 g	0,36 g	0,35 g	0,01 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	
12,30 g	0,00 g	0,33 g	7,00 g	0,00 g	0,01 g	8,40 g	0,00 g	0,01 g	12,30 g	0,00 g	0,33 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	
Vacsora	Keserű tea, Májpástétom, Zsemle, vizes, Kaliforniai paprika			Keserű tea, Tavaszi vagdalt, Féladagos burgonya, Savanyú káposzta			Keserű tea, Pulykamellsonka, Zsemle, vizes, Retek jégcsap			Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Korpás zsemle, Zöldpaprika			Keserű tea, Pástétom, Zsemle, vizes, Zöldpaprika			Keserű tea, Sajtós tavaszi rolád, Zsemle, vizes, Uborka			Keserű tea, Szatmári löncs, Zsemle, vizes, Paradicsom darabos		
	Energia: 357,94 Kcal / 1 496,19 KJ			Energia: 558,43 Kcal / 2 334,24 KJ			Energia: 353,49 Kcal / 1 477,59 KJ			Energia: 107,46 Kcal / 449,18 KJ			Energia: 340,69 Kcal / 1 424,08 KJ			Energia: 396,23 Kcal / 1 656,24 KJ			Energia: 452,14 Kcal / 1 889,95 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	19,87 g	11,91 g	4,64 g	26,87 g	23,10 g	4,25 g	19,52 g	5,28 g	1,64 g	16,76 g	9,18 g	5,04 g	12,96 g	7,18 g	0,35 g	21,15 g	18,47 g	7,68 g	18,63 g	15,86 g	6,67 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
40,33 g	0,75 g	1,42 g	59,40 g	0,00 g	5,57 g	54,54 g	2,17 g	2,92 g	52,12 g	2,06 g	1,58 g	54,08 g	1,13 g	1,16 g	35,11 g	0,75 g	3,18 g	56,93 g	1,72 g	2,94 g	
(00136) Cukros épés-pépes szoc.otthon	Keserű tea, Natur joghurt 140g, Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes			Keserű tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes			Keserű tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes			Keserű tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes			Keserű tea, Daráltvirslis, Zsemle, vizes			Keserű tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes			Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes		
	Energia: 559,95 Kcal / 2 340,59 KJ			Energia: 358,44 Kcal / 1 498,28 KJ			Energia: 378,94 Kcal / 1 583,97 KJ			Energia: 331,04 Kcal / 1 383,75 KJ			Energia: 500,99 Kcal / 2 094,14 KJ			Energia: 435,84 Kcal / 1 821,81 KJ			Energia: 274,12 Kcal / 1 145,82 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
	11,21 g	5,07 g	3,03 g	14,48 g	8,24 g	4,85 g	21,82 g	8,08 g	5,08 g	18,44 g	3,48 g	1,23 g	22,86 g	20,70 g	8,13 g	19,88 g	15,64 g	6,27 g	11,83 g	8,33 g	5,13 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
47,28 g	7,47 g	1,01 g	54,91 g	3,63 g	1,61 g	38,97 g	5,45 g	1,91 g	54,85 g	1,53 g	3,40 g	55,06 g	1,74 g	3,59 g	52,29 g	1,53 g	2,92 g	36,66 g	2,82 g	1,23 g	



Heti étlap 2021.02.15. - 2021.02.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
<b>(00136) Cukros epés- pépes szoc.otthon</b>	<b>Tízórai</b>	Keserű tea, Diab. almabefőtt	Keserű tea, Kefír, 140 g	Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Natur joghurt 140g	Keserű tea, Kefír, 140 g	Keserű tea, Reszelt alma	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Kenyér, félbarna		
		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: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ	Energia: 59,76 Kcal / 249,80 KJ	Energia: 107,28 Kcal / 448,43 KJ		
		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 4,58 g 4,22 g 2,80 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 3,40 g 0,36 g 0,00 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	Szénhidrát Cukor Só 17,14 g 0,38 g 0,39 g	Szénhidrát Cukor Só 6,72 g 6,72 g 0,21 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 22,01 g 0,01 g 0,63 g		
	<b>Ebéd</b>	Csontleves betéttel diab., Csemege sertés karaj, Sárgarépa főzelék *mir.*diab.TM, Zsemle, vizes	Májgaluska leves, Darált serteshús, Tökfőzelék tejtentes	Olasz zöldségleves, Húspuding, Tejment.burg.pure 200 g., Almakompot (h) diab	Rizsleves, Darált csirkehús, Almamártás (friss) TM., Kenyér, félbarna	Burgonyaleves zöldséges (d), Darált serteshús, Fin.föz.püre diab. *mir.*	Daragaluska leves, Húspuding, Z.babpürefőzelék *mirelit-ből	Zöldségleves, Darált serteshús, Burgonyapure 200 gr., Almakompot (h) diab		
		Energia: 461,24 Kcal / 1 927,98 KJ	Energia: 438,43 Kcal / 1 832,64 KJ	Energia: 600,05 Kcal / 2 508,21 KJ	Energia: 583,68 Kcal / 2 439,78 KJ	Energia: 497,96 Kcal / 2 081,47 KJ	Energia: 490,84 Kcal / 2 051,71 KJ	Energia: 576,82 Kcal / 2 411,11 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 32,97 g 11,35 g 3,20 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 37,08 g 13,05 g 3,87 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 34,03 g 17,84 g 4,75 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 41,58 g 14,60 g 2,71 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 32,90 g 13,41 g 3,27 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 36,98 g 15,42 g 4,37 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 31,19 g 18,42 g 5,55 g		
		Szénhidrát Cukor Só 55,45 g 0,43 g 8,84 g	Szénhidrát Cukor Só 42,50 g 0,00 g 5,32 g	Szénhidrát Cukor Só 73,60 g 0,24 g 9,19 g	Szénhidrát Cukor Só 70,12 g 17,98 g 4,58 g	Szénhidrát Cukor Só 60,05 g 0,00 g 4,99 g	Szénhidrát Cukor Só 50,09 g 0,33 g 8,88 g	Szénhidrát Cukor Só 69,76 g 0,03 g 5,44 g		

Heti étlap 2021.02.15. - 2021.02.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(00136)</b> Cukros epés- pépes szoc.otthon	<b>Uzsonna</b>	Sajt kocka (8 db), Abonett	Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes	Kefír, 140 g	Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Reszelt alma	Sajt klf. Trappista, Zsemle, vizes	Kefír, 140 g
		Energia: 118,20 Kcal / 494,08 KJ	Energia: 115,39 Kcal / 482,33 KJ	Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ	Energia: 109,54 Kcal / 457,88 KJ	Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ	Energia: 235,69 Kcal / 985,18 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
		6,42 g 4,22 g 2,51 g	3,51 g 0,45 g 0,12 g	4,20 g 4,48 g 2,94 g	3,13 g 2,91 g 0,57 g	0,68 g 0,68 g 0,00 g	14,21 g 11,65 g 7,26 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	
	13,54 g 1,03 g 0,23 g	23,43 g 0,38 g 0,42 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g	17,14 g 0,38 g 0,39 g	11,90 g 0,00 g 0,02 g	17,78 g 0,38 g 1,36 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g	
								
	<b>Vacsora</b>	Keserű tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes	Keserű tea, Tavaszi vagdalt, 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, Pástétom, Zsemle, vizes, Reszelt alma
		Energia: 331,04 Kcal / 1 383,75 KJ	Energia: 566,66 Kcal / 2 368,64 KJ	Energia: 349,86 Kcal / 1 462,41 KJ	Energia: 360,44 Kcal / 1 506,64 KJ	Energia: 465,88 Kcal / 1 947,38 KJ	Energia: 371,84 Kcal / 1 554,29 KJ	Energia: 392,61 Kcal / 1 641,11 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		26,52 g 22,96 g 4,26 g	23,08 g 3,48 g 1,08 g	14,98 g 8,74 g 5,25 g	24,95 g 8,49 g 5,20 g	20,58 g 1,72 g 0,47 g	13,14 g 7,74 g 0,35 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	62,00 g 0,00 g 4,69 g	54,77 g 1,13 g 1,16 g	53,77 g 3,19 g 1,62 g	56,11 g 5,83 g 2,30 g	51,89 g 1,37 g 2,72 g	64,81 g 1,14 g 1,18 g		
								
<b>(00138)</b> Cukros epés szoc. otthon	<b>Reggeli</b>	Keserű tea, Natur joghurt 140g, Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes	Keserű tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	Keserű tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes	Keserű tea, Főtt virslis, Zsemle, vizes	Keserű tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes	Keserű tea, Csészés margarin, Trappista sajt, Zsemle, vizes
		Energia: 559,95 Kcal / 2 340,59 KJ	Energia: 358,44 Kcal / 1 498,28 KJ	Energia: 378,94 Kcal / 1 583,97 KJ	Energia: 362,50 Kcal / 1 515,25 KJ	Energia: 401,80 Kcal / 1 679,52 KJ	Energia: 435,84 Kcal / 1 821,81 KJ	Energia: 523,00 Kcal / 2 186,14 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
		11,21 g 5,07 g 3,03 g	14,48 g 8,24 g 4,85 g	21,82 g 8,08 g 5,08 g	14,35 g 17,71 g 5,99 g	19,04 g 19,29 g 7,61 g	19,88 g 15,64 g 6,27 g	28,51 g 28,31 g 15,92 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
47,28 g 7,47 g 1,01 g	54,91 g 3,63 g 1,61 g	38,97 g 5,45 g 1,91 g	36,03 g 1,15 g 2,38 g	37,73 g 1,33 g 3,08 g	52,29 g 1,53 g 2,92 g	35,55 g 0,75 g 2,83 g		
								



Heti étlap 2021.02.15. - 2021.02.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(00138)</b> <b>Cukros epés</b> <b>szoc. otthon</b>	<b>Tízórai</b>	Keserű tea, Hámozott alma	Keserű tea, Kefír, 140 g	Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Natur joghurt 140g	Keserű tea, Kefír, 140 g	Keserű tea, Hámozott alma	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes
		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: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ	Energia: 59,76 Kcal / 249,80 KJ	Energia: 116,01 Kcal / 484,92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,78 g 0,70 g 0,00 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 4,58 g 4,22 g 2,80 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 3,61 g 0,47 g 0,12 g
		Szénhidrát Cukor Só 11,90 g 0,00 g 0,02 g	Szénhidrát Cukor Só 6,44 g 6,44 g 0,18 g	Szénhidrát Cukor Só 17,14 g 0,38 g 0,39 g	Szénhidrát Cukor Só 6,72 g 6,72 g 0,21 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 23,43 g 0,38 g 0,42 g
	<b>Ebéd</b>	Csontleves házi betéttel, Vagdalt (diétás), Sárgarépa-főzelék *mir.*diab.TM	Májgaluska leves, Grill csirkecomb, Tökfőzelék tejmentes	Olasz zöldségleves, Svájci sertésborda, Párolt rizs diab., Almakompot (h) diab	Rizsleves, Roston csirkemell, Almamártás (friss) diab. TM., Tört burgonya	Burgonyaleves zöldséges (d), Húspuding, Fin.főz.püre diab. *mir.*	Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Z.babpürefőzelék *mirelit-ből	Zöldségleves, Sajtos csirkemell, Burgonya petrezselymes 200 g., Almakompot (h) diab
		Energia: 476,85 Kcal / 1 993,23 KJ	Energia: 560,60 Kcal / 2 343,31 KJ	Energia: 826,58 Kcal / 3 455,10 KJ	Energia: 635,53 Kcal / 2 656,52 KJ	Energia: 603,17 Kcal / 2 521,25 KJ	Energia: 484,80 Kcal / 2 026,46 KJ	Energia: 781,71 Kcal / 3 267,55 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 29,82 g 15,73 g 3,34 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 53,70 g 18,95 g 3,87 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 35,07 g 44,50 g 9,69 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 39,99 g 16,96 g 2,01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 38,77 g 17,53 g 4,71 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 32,18 g 16,30 g 3,41 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 46,93 g 28,85 g 6,61 g
		Szénhidrát Cukor Só 53,12 g 0,05 g 8,80 g	Szénhidrát Cukor Só 43,00 g 0,00 g 8,19 g	Szénhidrát Cukor Só 69,90 g 0,10 g 7,73 g	Szénhidrát Cukor Só 78,42 g 0,00 g 6,31 g	Szénhidrát Cukor Só 70,95 g 0,20 g 8,26 g	Szénhidrát Cukor Só 51,60 g 0,09 g 8,68 g	Szénhidrát Cukor Só 74,51 g 0,64 g 6,66 g
	<b>Uzsonna</b>	Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Hámozott alma	Hámozott alma	Zsemle, vizes, Mini margarin 10g	Hámozott alma	Reszelt sajt, Zsemle, vizes	Kefír, 140 g
		Energia: 136,44 Kcal / 570,32 KJ	Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ	Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ	Energia: 109,54 Kcal / 457,88 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 5,88 g 4,16 g 2,57 g		Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,68 g 0,68 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,68 g 0,68 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,13 g 2,91 g 0,57 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,68 g 0,68 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,75 g 17,27 g 10,84 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,20 g 4,48 g 2,94 g	
Szénhidrát Cukor Só 18,32 g 1,41 g 0,62 g		Szénhidrát Cukor Só 11,90 g 0,00 g 0,02 g	Szénhidrát Cukor Só 11,90 g 0,00 g 0,02 g	Szénhidrát Cukor Só 17,14 g 0,38 g 0,39 g	Szénhidrát Cukor Só 11,90 g 0,00 g 0,02 g	Szénhidrát Cukor Só 19,75 g 17,27 g 10,84 g	Szénhidrát Cukor Só 4,20 g 4,48 g 2,94 g	



Heti étlap 2021.02.15. - 2021.02.21.

		18,10 g			0,38 g			1,85 g			6,44 g			6,44 g			0,18 g																																																																																																							
<b>Vacsora</b>																																																																																																																								
	<b>Keserű tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes</b>				<b>Keserű tea, Tavaszi vagdalt, Tört burgonya</b>						<b>Keserű tea, Pulykamellsonka, Zsemle, vizes</b>						<b>Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes</b>						<b>Keserű tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes</b>						<b>Keserű tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes</b>						<b>Keserű tea, Pástétom, Zsemle, vizes, Hámozott alma</b>																																																																																					
	Energia: 331,04 Kcal / 1 383,75 KJ				Energia: 566,66 Kcal / 2 368,64 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: 305,05 Kcal / 1 275,11 KJ																																																																																					
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>18,44 g</td> <td>3,48 g</td> <td>1,23 g</td> <td>54,85 g</td> <td>1,53 g</td> <td>3,40 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	18,44 g	3,48 g	1,23 g	54,85 g	1,53 g	3,40 g				<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>26,52 g</td> <td>22,96 g</td> <td>4,26 g</td> <td>62,00 g</td> <td>0,00 g</td> <td>4,69 g</td> </tr> </tbody> </table>			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	26,52 g	22,96 g	4,26 g	62,00 g	0,00 g	4,69 g				<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>19,08 g</td> <td>5,24 g</td> <td>1,63 g</td> <td>53,49 g</td> <td>2,17 g</td> <td>2,92 g</td> </tr> </tbody> </table>			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	19,08 g	5,24 g	1,63 g	53,49 g	2,17 g	2,92 g				<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>14,98 g</td> <td>8,74 g</td> <td>5,25 g</td> <td>53,77 g</td> <td>3,19 g</td> <td>1,62 g</td> </tr> </tbody> </table>			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	14,98 g	8,74 g	5,25 g	53,77 g	3,19 g	1,62 g				<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>24,95 g</td> <td>8,49 g</td> <td>5,20 g</td> <td>56,11 g</td> <td>5,83 g</td> <td>2,30 g</td> </tr> </tbody> </table>			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	24,95 g	8,49 g	5,20 g	56,11 g	5,83 g	2,30 g				<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>24,28 g</td> <td>1,88 g</td> <td>0,51 g</td> <td>52,05 g</td> <td>1,45 g</td> <td>3,24 g</td> </tr> </tbody> </table>			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	24,28 g	1,88 g	0,51 g	52,05 g	1,45 g	3,24 g				<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>10,03 g</td> <td>7,33 g</td> <td>0,23 g</td> <td>47,64 g</td> <td>0,75 g</td> <td>0,79 g</td> </tr> </tbody> </table>			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	10,03 g	7,33 g	0,23 g	47,64 g	0,75 g
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																			
18,44 g	3,48 g	1,23 g	54,85 g	1,53 g	3,40 g																																																																																																																			
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																			
26,52 g	22,96 g	4,26 g	62,00 g	0,00 g	4,69 g																																																																																																																			
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																			
19,08 g	5,24 g	1,63 g	53,49 g	2,17 g	2,92 g																																																																																																																			
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																			
14,98 g	8,74 g	5,25 g	53,77 g	3,19 g	1,62 g																																																																																																																			
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																			
24,95 g	8,49 g	5,20 g	56,11 g	5,83 g	2,30 g																																																																																																																			
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																			
24,28 g	1,88 g	0,51 g	52,05 g	1,45 g	3,24 g																																																																																																																			
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																			
10,03 g	7,33 g	0,23 g	47,64 g	0,75 g	0,79 g																																																																																																																			

(00139)  
Cukros pépes szoc. otthon

<b>Reggeli</b>																																																																																																																								
	<b>Keserű tea, Natur joghurt 140g, Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes</b>				<b>Keserű tea, Huskrem, 48 g, 30g, Zsemle, vizes</b>						<b>Keserű tea, Körözött túró házi, Zsemle, vizes</b>						<b>Keserű tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes</b>						<b>Keserű tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes</b>						<b>Keserű tea, Tej 2 dl., Zsemle, vizes, Sajt kocka (8 db)</b>																																																																																											
	Energia: 559,95 Kcal / 2 340,59 KJ				Energia: 341,92 Kcal / 1 429,23 KJ						Energia: 368,85 Kcal / 1 541,79 KJ						Energia: 449,44 Kcal / 1 878,66 KJ						Energia: 500,99 Kcal / 2 094,14 KJ						Energia: 435,84 Kcal / 1 821,81 KJ						Energia: 370,56 Kcal / 1 548,94 KJ																																																																																					
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>11,21 g</td> <td>5,07 g</td> <td>3,03 g</td> <td>47,28 g</td> <td>7,47 g</td> <td>1,01 g</td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	11,21 g	5,07 g	3,03 g	47,28 g	7,47 g	1,01 g				<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>14,86 g</td> <td>6,48 g</td> <td>1,91 g</td> <td>54,03 g</td> <td>1,13 g</td> <td>1,16 g</td> </tr> </tbody> </table>			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	14,86 g	6,48 g	1,91 g	54,03 g	1,13 g	1,16 g				<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>23,00 g</td> <td>12,34 g</td> <td>7,70 g</td> <td>40,01 g</td> <td>5,59 g</td> <td>2,11 g</td> </tr> </tbody> </table>			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	23,00 g	12,34 g	7,70 g	40,01 g	5,59 g	2,11 g				<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>17,48 g</td> <td>18,12 g</td> <td>6,11 g</td> <td>53,17 g</td> <td>1,53 g</td> <td>2,77 g</td> </tr> </tbody> </table>			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	17,48 g	18,12 g	6,11 g	53,17 g	1,53 g	2,77 g				<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>22,86 g</td> <td>20,70 g</td> <td>8,13 g</td> <td>55,06 g</td> <td>1,74 g</td> <td>3,59 g</td> </tr> </tbody> </table>			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	22,86 g	20,70 g	8,13 g	55,06 g	1,74 g	3,59 g				<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>19,88 g</td> <td>15,64 g</td> <td>6,27 g</td> <td>52,29 g</td> <td>1,53 g</td> <td>2,92 g</td> </tr> </tbody> </table>			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	19,88 g	15,64 g	6,27 g	52,29 g	1,53 g	2,92 g				<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>18,65 g</td> <td>11,33 g</td> <td>6,76 g</td> <td>47,23 g</td> <td>2,81 g</td> <td>1,50 g</td> </tr> </tbody> </table>			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	18,65 g	11,33 g	6,76 g	47,23 g	2,81 g
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																			
11,21 g	5,07 g	3,03 g	47,28 g	7,47 g	1,01 g																																																																																																																			
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																			
14,86 g	6,48 g	1,91 g	54,03 g	1,13 g	1,16 g																																																																																																																			
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																			
23,00 g	12,34 g	7,70 g	40,01 g	5,59 g	2,11 g																																																																																																																			
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																			
17,48 g	18,12 g	6,11 g	53,17 g	1,53 g	2,77 g																																																																																																																			
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																			
22,86 g	20,70 g	8,13 g	55,06 g	1,74 g	3,59 g																																																																																																																			
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																			
19,88 g	15,64 g	6,27 g	52,29 g	1,53 g	2,92 g																																																																																																																			
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																			
18,65 g	11,33 g	6,76 g	47,23 g	2,81 g	1,50 g																																																																																																																			

<b>Tízórai</b>																																																																																																																								
	<b>Keserű tea, Reszelt alma</b>				<b>Keserű tea, Kefír, 140 g, Korpovit keksz</b>						<b>Keserű tea, Kefír, 140 g</b>						<b>Keserű tea, Natur joghurt 140g</b>						<b>Keserű tea, Kefír, 140 g, Korpovit keksz</b>						<b>Keserű tea, Reszelt alma, Korpovit keksz</b>						<b>Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Kenyér, félbarna</b>																																																																																					
	Energia: 59,76 Kcal / 249,80 KJ				Energia: 362,69 Kcal / 1 516,04 KJ						Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 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																																																																																					
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>0,78 g</td> <td>0,70 g</td> <td>0,00 g</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	0,78 g	0,70 g	0,00 g							<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>4,47 g</td> <td>4,67 g</td> <td>2,96 g</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	4,47 g	4,67 g	2,96 g							<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>4,30 g</td> <td>4,50 g</td> <td>2,94 g</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	4,30 g	4,50 g	2,94 g							<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>4,58 g</td> <td>4,22 g</td> <td>2,80 g</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	4,58 g	4,22 g	2,80 g							<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>4,39 g</td> <td>4,58 g</td> <td>2,95 g</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	4,39 g	4,58 g	2,95 g							<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>0,95 g</td> <td>0,87 g</td> <td>0,02 g</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	0,95 g	0,87 g	0,02 g							<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>3,42 g</td> <td>0,36 g</td> <td>0,00 g</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	3,42 g	0,36 g	0,00 g		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																			
0,78 g	0,70 g	0,00 g																																																																																																																						
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																			
4,47 g	4,67 g	2,96 g																																																																																																																						
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																			
4,30 g	4,50 g	2,94 g																																																																																																																						
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																			
4,58 g	4,22 g	2,80 g																																																																																																																						
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																			
4,39 g	4,58 g	2,95 g																																																																																																																						
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																			
0,95 g	0,87 g	0,02 g																																																																																																																						
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																			
3,42 g	0,36 g	0,00 g																																																																																																																						




Heti étlap 2021.02.15. - 2021.02.21.

	11,90 g	0,00 g	0,02 g	7,16 g	6,51 g	0,20 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g	6,72 g	6,72 g	0,21 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
<b>Ebéd</b>	Csontleves betéttel diab., Vagdalt (diétás), Sárgarépa-főz. diab. *mirelitből			Májgaluska leves, Grill csirkecomb, Tökfőzelék diétás			Olasz zöldségleves, Húspuding, Burgonyapure 200 gr., Almakompot (h) diab			Rizsleves, Darált csirkehús, Almamártás (friss) diab. TM., Tört burgonya			Burgonyaleves zöldséges (d), Húspuding, Fin.főz.püre diab. *mir.*			Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Z.babpürefőzelék diab. *mir.*			Kertészleves, Darált csirkehús, Burgonyapüré, Almakompot (h) diab		
	Energia: 534,74 Kcal / 2 235,21 KJ			Energia: 623,73 Kcal / 2 607,19 KJ			Energia: 664,98 Kcal / 2 779,62 KJ			Energia: 631,10 Kcal / 2 638,00 KJ			Energia: 615,17 Kcal / 2 571,41 KJ			Energia: 484,80 Kcal / 2 026,46 KJ			Energia: 650,14 Kcal / 2 717,59 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	30,85 g	20,79 g	4,28 g	54,87 g	20,69 g	4,91 g	36,44 g	22,39 g	6,97 g	43,75 g	14,80 g	2,75 g	39,35 g	17,81 g	4,78 g	32,18 g	16,30 g	3,41 g	46,09 g	19,90 g	5,33 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	46,76 g	0,97 g	7,54 g	77,34 g	0,27 g	9,29 g	78,40 g	0,00 g	5,48 g	72,68 g	0,24 g	8,31 g	51,60 g	0,09 g	8,68 g	69,84 g	0,03 g	6,39 g	
<b>Uzsonna</b>	Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes			Zsemle, vizes, Diab.minijam * 20 g			Reszelt alma			Korpovit keksz			Reszelt alma			Reszelt sajt, Zsemle, vizes			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.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
	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	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	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	
	Keserű tea, Darált			Keserű tea,			Keserű tea, Darált			Keserű tea, Reszelt sajt, Kefír,			Keserű tea,			Keserű tea, Darált			Keserű tea, Darált		





Heti étlap 2021.02.15. - 2021.02.21.

Vacsora	sonka felv., Zsemle, vizes	Tavaszi vagdalt, Tört burgonya	pulykafelv., Zsemle, vizes	140 g, Zsemle, vizes	Kefíres túró, Zsemle, vizes	csirkemell rolád, Zsemle, vizes	top löncs, Zsemle, vizes
Energia: 331,04 Kcal / 1 383,75 KJ	Energia: 566,66 Kcal / 2 368,64 KJ	Energia: 349,86 Kcal / 1 462,41 KJ	Energia: 829,00 Kcal / 3 465,22 KJ	Energia: 378,94 Kcal / 1 583,97 KJ	Energia: 408,64 Kcal / 1 708,12 KJ	Energia: 442,34 Kcal / 1 848,98 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	26,52 g 22,96 g 4,26 g	23,08 g 3,48 g 1,08 g	32,71 g 27,79 g 17,46 g	21,82 g 8,08 g 5,08 g	24,28 g 1,88 g 0,51 g	17,31 g 25,47 g 9,39 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
54,85 g 1,53 g 3,40 g	62,00 g 0,00 g 4,69 g	54,77 g 1,13 g 1,16 g	41,99 g 7,19 g 2,89 g	38,97 g 5,45 g 1,91 g	52,05 g 1,45 g 3,24 g	34,51 g 0,75 g 4,13 g	
  	  	  	 		  	  	
Reggeli	Citromos tea, Kefír, 140 g, Minijam *, 25 g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Csészes margarin, Miniméz 25g., Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	Citromos tea, Harcspástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes	Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sajt klf. Trappista, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Csészes margarin, Sajt klf. Trappista, Zsemle, vizes
Energia: 907,60 Kcal / 3 793,77 KJ	Energia: 588,25 Kcal / 2 458,89 KJ	Energia: 676,26 Kcal / 2 826,77 KJ	Energia: 471,82 Kcal / 1 972,21 KJ	Energia: 543,23 Kcal / 2 270,70 KJ	Energia: 814,52 Kcal / 3 404,69 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
17,08 g 6,16 g 3,40 g	12,84 g 6,68 g 1,86 g	28,23 g 8,93 g 5,31 g	12,76 g 1,68 g 0,46 g	15,76 g 7,50 g 0,46 g	34,92 g 29,16 g 15,65 g	34,92 g 29,16 g 16,15 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
124,37 g 54,23 g 1,73 g	114,78 g 47,70 g 1,66 g	103,28 g 36,20 g 2,68 g	98,58 g 31,50 g 1,54 g	100,05 g 31,50 g 1,54 g	99,86 g 31,50 g 3,48 g	99,86 g 31,50 g 3,60 g	
 					 	 	
Ebéd	Csontleves házi betéttel, Halrúd, Sárgarépa főzelék üre *mir.*TM.	Zöldségleves, Burgonyakrokkett, Tökfőzelék diétás	Olasz zöldségleves, Sajtropogós, Parolt rizskoret 100. g., Őszibarack befőtt	Rizsleves, Panírozott zöldségtallér, Almamártás (friss) TM., Tört burgonya	Burgonyaleves zöldséges (d), Halrúd, Finomfőzelékpüré	Daragaluska leves, Burgonya krokkett, Zöldbabfőzelékpüré é *mir.*TM.	Zöldségleves, Rántott karfiol mirelit, Burgonya petrezselymes 400 gr, Almakompot (h) diab
Energia: 512,82 Kcal / 2 143,59 KJ	Energia: 591,52 Kcal / 2 472,55 KJ	Energia: 1 395,05 Kcal / 5 831,31 KJ	Energia: 758,67 Kcal / 3 171,24 KJ	Energia: 635,34 Kcal / 2 655,72 KJ	Energia: 533,09 Kcal / 2 228,32 KJ	Energia: 945,81 Kcal / 3 953,49 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	
20,88 g 14,93 g 0,97 g	15,63 g 17,09 g 3,24 g	45,09 g 67,41 g 21,28 g	15,41 g 17,01 g 2,00 g	24,96 g 17,55 g 1,36 g	14,67 g 25,38 g 2,94 g	20,09 g 34,44 g 3,18 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
71,62 g 6,07 g 5,89 g	85,77 g 0,97 g 5,54 g	149,95 g 16,80 g 8,26 g	132,93 g 18,29 g 5,25 g	91,61 g 5,00 g 5,34 g	60,66 g 3,08 g 6,24 g	134,67 g 0,00 g 6,42 g	

(00143) Epés,  
húsmentes



Heti étlap 2021.02.15. - 2021.02.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(00143) Epés, húsmentes</b>	<b>Ebéd</b>							
	<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 KJ Fehérje: 18,13 g, Zsír: 9,15 g, T.Zsír: 5,36 g Szénhidrát: 85,92 g, Cukor: 18,56 g, Só: 2,00 g	Citromos tea, Panírozott zöldségtallér, Tört burgonya Energia: 500,73 Kcal / 2 093,05 KJ Fehérje: 9,40 g, Zsír: 11,18 g, T.Zsír: 1,45 g Szénhidrát: 88,40 g, Cukor: 15,31 g, Só: 2,16 g	Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 KJ Fehérje: 17,63 g, Zsír: 8,65 g, T.Zsír: 4,96 g Szénhidrát: 87,06 g, Cukor: 19,00 g, Só: 1,99 g	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 KJ Fehérje: 18,13 g, Zsír: 9,15 g, T.Zsír: 5,36 g Szénhidrát: 85,92 g, Cukor: 18,56 g, Só: 2,00 g	Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ Fehérje: 28,10 g, Zsír: 8,90 g, T.Zsír: 5,31 g Szénhidrát: 88,26 g, Cukor: 21,20 g, Só: 2,68 g	Citromos tea, Miniméz 25g., Kefír, 140 g, Zsemle, vizes Energia: 832,22 Kcal / 3 478,68 KJ Fehérje: 16,91 g, Zsír: 6,13 g, T.Zsír: 3,40 g Szénhidrát: 106,20 g, Cukor: 39,14 g, Só: 1,72 g	Citromos tea, Minijam *, 25 g, Zsemle, vizes, Hámozott alma Energia: 626,49 Kcal / 2 618,73 KJ Fehérje: 13,55 g, Zsír: 2,33 g, T.Zsír: 0,46 g Szénhidrát: 134,16 g, Cukor: 49,08 g, Só: 1,58 g
	<b>Tízórai</b>		Hámozott alma Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ Fehérje: 0,68 g, Zsír: 0,68 g, T.Zsír: 0,00 g Szénhidrát: 11,90 g, Cukor: 0,00 g, Só: 0,02 g		Kecs, édes Energia: 180,40 Kcal / 754,07 KJ Fehérje: 2,80 g, Zsír: 7,32 g, T.Zsír: 3,40 g Szénhidrát: 24,84 g, Cukor: 9,12 g, Só: 0,18 g		Banán Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ Fehérje: 1,95 g, Zsír: 0,15 g, T.Zsír: 0,00 g Szénhidrát: 36,30 g, Cukor: 0,00 g, Só: 0,08 g	
	<b>(00165) Sószegegy szoc. otthon</b>	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Tejeskávé, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes Energia: 744,01 Kcal / 3 109,96 KJ Fehérje: 19,66 g, Zsír: 14,68 g, T.Zsír: 3,90 g Szénhidrát: 130,16 g, Cukor: 51,48 g, Só: 1,82 g	Citromos tea, Tej 2 dl., Barackíz, Csészes margarin, Zsemle, vizes Energia: 793,32 Kcal / 3 316,08 KJ Fehérje: 19,86 g, Zsír: 9,68 g, T.Zsír: 3,49 g Szénhidrát: 151,96 g, Cukor: 68,88 g, Só: 1,93 g	Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes Energia: 676,26 Kcal / 2 826,77 KJ Fehérje: 28,23 g, Zsír: 8,93 g, T.Zsír: 5,31 g Szénhidrát: 103,28 g, Cukor: 36,20 g, Só: 2,68 g	Citromos tea, Tej 2 dl., Csészes margarin, Briós Energia: 992,12 Kcal / 4 147,06 KJ Fehérje: 28,16 g, Zsír: 17,44 g, T.Zsír: 8,99 g Szénhidrát: 161,70 g, Cukor: 49,60 g, Só: 2,03 g	Citromos tea, Tej 2 dl., Minimargarin 20g, Miniméz 25g., Zsemle, vizes Energia: 679,51 Kcal / 2 840,35 KJ Fehérje: 19,64 g, Zsír: 9,68 g, T.Zsír: 2,99 g Szénhidrát: 125,38 g, Cukor: 47,70 g, Só: 1,81 g	Citromos tea, Natur joghurt 140g, Kalocsai rúd Energia: 914,26 Kcal / 3 821,61 KJ Fehérje: 17,48 g, Zsír: 11,66 g, T.Zsír: 8,66 g Szénhidrát: 108,26 g, Cukor: 42,18 g, Só: 3,17 g





Heti étlap 2021.02.15. - 2021.02.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(00165) Sószegény szoc. otthon</b>	<b>Reggeli</b>							
	<b>Ebéd</b>	Csontleves házi betéttel, Majorannás aprópecsenye, Sárgarépa főzelék üre *mir.*TM.	Májgaluska leves, Grill csirkecomb, Tökfőzelék diétás	Olasz zöldségleves, Svájci sertésborda, Parolt rizskoret 100. g., Őszibarack befőtt	Rizsleves, Roston csirkemell, Almamartas (friss gy.), 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: 624,18 Kcal / 2 609,07 KJ	Energia: 1 112,87 Kcal / 4 651,80 KJ	Energia: 908,39 Kcal / 3 797,07 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	55,01 g 20,69 g 4,91 g	41,79 g 43,23 g 9,77 g	45,18 g 20,00 g 3,77 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	46,66 g 0,97 g 8,22 g	137,45 g 16,90 g 7,43 g	133,66 g 23,08 g 7,82 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	
	<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes	Citromos tea, Tavaszi vagdalt, Tört burgonya	Citromos tea, Pulykamellsonka, Zsemle, vizes, Retek jégcsap	Citromos tea, Huskrem, 48 g, 30g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	Citromos tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes	Citromos tea, Huskrem, 48 g, 30g, Zsemle, vizes, Alma
		Energia: 479,39 Kcal / 2 003,85 KJ	Energia: 648,06 Kcal / 2 708,89 KJ	Energia: 501,84 Kcal / 2 097,69 KJ	Energia: 490,27 Kcal / 2 049,33 KJ	Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ	Energia: 556,99 Kcal / 2 328,22 KJ	Energia: 542,45 Kcal / 2 267,44 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	
21,59 g 3,89 g 1,34 g		27,09 g 23,02 g 4,27 g	22,67 g 5,69 g 1,75 g	18,01 g 6,89 g 2,02 g	28,10 g 8,90 g 5,31 g	27,43 g 2,29 g 0,62 g	18,61 g 7,49 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	
87,00 g 16,90 g 3,78 g	81,27 g 15,00 g 4,40 g	86,69 g 17,54 g 3,30 g	86,18 g 16,50 g 1,54 g	88,26 g 21,20 g 2,68 g	84,20 g 16,82 g 3,62 g	96,68 g 16,50 g 1,56 g		





### Heti étlap 2021.02.15. - 2021.02.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
<b>(00165) Sószegény szoc. otthon</b>	<b>Tízórai</b>		Alma		Kecs, édes		Banán															
		Energia: Kcal / 0,00 Kj	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 Kj	Energia: Kcal / 0,00 Kj	Energia: 180,40 Kcal / 754,07 Kj	Energia: Kcal / 0,00 Kj	Energia: 157,45 Kcal / 658,14 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			
		g	g	g	0,40 g	0,40 g	0,00 g	g	g	g	2,80 g	7,32 g	3,40 g	g	g	g	1,95 g	0,15 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	7,00 g	0,00 g	0,01 g	g	g	g	24,84 g	9,12 g	0,18 g	g	g	g	36,30 g	0,00 g	0,08 g	g	g	g		

.....  
éllelmezésvezet

.....  
intézményvezet

.....  
érdekképviselői fórum

