



Heti étlap 2023.02.20. - 2023.02.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00101) Normál szoc.otthon	Reggeli	Citromos tea, Tej 2 dl., Kuglóf	Citromos tea, Főtt krinolin, Kenyér, félbarna, Mustár	Citromos tea, Paprikás tejföl, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Vaníliás tej, Vajkrém, Graham kifli 50 g	Citromos tea, Májusi csemege, Csészés margarin, Korpás kenyér	Citromos tea, Tej 2 dl., Csészés margarin, Szilvadzsem, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tojásrántotta, Rozskenyér
		Energia: 521,09 Kcal / 2 178,16 KJ	Energia: 655,53 Kcal / 2 740,12 KJ	Energia: 732,08 Kcal / 3 060,09 KJ	Energia: 430,88 Kcal / 1 801,08 KJ	Energia: 433,03 Kcal / 1 810,07 KJ	Energia: 598,76 Kcal / 2 502,82 KJ	Energia: 634,55 Kcal / 2 652,42 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
		16,91 g 7,75 g 4,67 g	24,20 g 21,94 g 7,30 g	15,06 g 41,07 g 25,30 g	11,46 g 8,62 g 5,09 g	18,10 g 15,42 g 5,11 g	17,25 g 9,06 g 3,33 g	25,40 g 23,08 g 4,48 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	87,98 g 31,36 g 1,04 g	89,64 g 30,50 g 4,44 g	73,75 g 20,80 g 3,18 g	76,01 g 59,77 g 0,94 g	79,30 g 16,64 g 2,62 g	109,14 g 42,27 g 2,41 g	79,64 g 15,93 g 4,88 g	
Tízórai	Citromos tea	Alma	Citromos tea	Narancs	Citromos tea	Zabkeksz	Citromos tea	
	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 41,41 Kcal / 173,09 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 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	
	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,40 g 0,40 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,60 g 0,20 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 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		
15,02 g 15,00 g 0,00 g	7,00 g 0,00 g 0,01 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	8,50 g 0,00 g 0,01 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g		
Ebéd	Palócgulyás leves, Mákos metélt	Burgonyagombócs z.leves, Erdélyi rakott káposzta	Lebbencsleves, Sertés pörkölt, Gyöngybab főzelék, Korpás kenyér	Rizsleves, Tarhonyáshús, Csemege uborka konzerv	Erdei gyümölcsleves, Zöldborsós aprópecsenye, Pirított burgonya	Brokkoli krémleves , Tavaszi rizseshús , Almabefőtt	Orjaleves, Rántott szelet, Burgonyapüré, Vágott vegyes savanyú konzerv.	
	Energia: 1 070,63 Kcal / 4 475,23 KJ	Energia: 966,20 Kcal / 4 038,72 KJ	Energia: 1 258,17 Kcal / 5 259,15 KJ	Energia: 839,24 Kcal / 3 508,02 KJ	Energia: 912,08 Kcal / 3 812,49 KJ	Energia: 955,28 Kcal / 3 993,07 KJ	Energia: 1 026,05 Kcal / 4 288,89 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	
	39,87 g 41,42 g 9,46 g	39,51 g 46,92 g 16,85 g	65,27 g 47,47 g 8,04 g	43,34 g 26,46 g 5,41 g	41,48 g 26,98 g 8,37 g	34,87 g 44,02 g 7,55 g	46,27 g 43,18 g 9,14 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
132,75 g 19,98 g 0,68 g	90,85 g 2,74 g 7,05 g	139,88 g 0,82 g 6,01 g	105,81 g 0,00 g 8,49 g	122,81 g 30,07 g 5,07 g	103,40 g 15,20 g 5,89 g	112,66 g 0,03 g 6,66 g		





Heti étlap 2023.02.20. - 2023.02.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00101) Normál szoc.otthon	Ebéd							
	Vacsora	Citromos tea, Torrero szalámi, Korpás kenyér, Retek jégcsap	Citromos tea, Tej 2 dl., Csészés margarin, Kenyér, félbarna, Lilahagyma	Citromos tea, Finom májas, Kenyér, félbarna, Uborka	Citromos tea, Főtt császárszalonna, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Kenyér, félbarna, Kaliforniai paprika	Citromos tea, Füst. sertés kolbász, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Sonka szalámi, Kenyér, félbarna
		Energia: 699,05 Kcal / 2 922,03 KJ	Energia: 480,59 Kcal / 2 008,87 KJ	Energia: 446,08 Kcal / 1 864,61 KJ	Energia: 534,86 Kcal / 2 235,71 KJ	Energia: 432,00 Kcal / 1 805,76 KJ	Energia: 666,86 Kcal / 2 787,47 KJ	Energia: 372,86 Kcal / 1 558,55 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 27,40 g 29,35 g 11,02 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 17,09 g 9,06 g 3,33 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 18,40 g 8,93 g 2,64 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 17,73 g 20,83 g 8,70 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 15,83 g 8,65 g 5,21 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 21,15 g 27,73 g 12,60 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 16,65 g 2,71 g 0,96 g
		Szénhidrát Cukor Só 79,11 g 16,64 g 3,94 g	Szénhidrát Cukor Só 80,41 g 15,00 g 2,40 g	Szénhidrát Cukor Só 71,93 g 15,00 g 3,51 g	Szénhidrát Cukor Só 68,52 g 15,30 g 3,68 g	Szénhidrát Cukor Só 72,09 g 17,06 g 2,46 g	Szénhidrát Cukor Só 71,28 g 15,30 g 3,86 g	Szénhidrát Cukor Só 69,90 g 15,30 g 3,68 g
(00112) Pépes szoc. otthon	Reggeli	Citromos tea, Tej 2 dl., Kuglóf	Citromos tea, Daráltvirsli, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Paprikás tejföl, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Vaníliás tej, Vajkrém, Graham kifli 50 g	Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Csészés margarin, Korpás kenyér	Citromos tea, Tej 2,5 dl, Szilvadzsem, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tojásrántotta, Kenyér, félbarna
		Energia: 521,09 Kcal / 2 178,16 KJ	Energia: 622,24 Kcal / 2 600,96 KJ	Energia: 732,08 Kcal / 3 060,09 KJ	Energia: 430,88 Kcal / 1 801,08 KJ	Energia: 525,53 Kcal / 2 196,72 KJ	Energia: 572,02 Kcal / 2 391,04 KJ	Energia: 573,18 Kcal / 2 395,89 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 16,91 g 7,75 g 4,67 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 23,44 g 20,52 g 8,08 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 15,06 g 41,07 g 25,30 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 11,46 g 8,62 g 5,09 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 15,03 g 7,15 g 2,19 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 18,95 g 4,81 g 2,34 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 23,56 g 22,35 g 4,46 g
		Szénhidrát Cukor Só 87,98 g 31,36 g 1,04 g	Szénhidrát Cukor Só 85,99 g 30,61 g 4,43 g	Szénhidrát Cukor Só 73,75 g 20,80 g 3,18 g	Szénhidrát Cukor Só 76,01 g 59,77 g 0,94 g	Szénhidrát Cukor Só 96,63 g 32,89 g 1,59 g	Szénhidrát Cukor Só 111,79 g 42,27 g 2,36 g	Szénhidrát Cukor Só 68,55 g 15,00 g 5,30 g



Heti étlap 2023.02.20. - 2023.02.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(00112) Pépes szoc. otthon	Tízórai	Citromos tea	Reszelt alma	Citromos tea	Körte befőtt	Citromos tea	Zabkeksz	Citromos tea														
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj		Energia: 59,14 Kcal / 247,21 Kj		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj		Energia: 96,71 Kcal / 404,25 Kj		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj		Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 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
		0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,68 g	0,68 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,30 g	0,00 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,13 g	0,03 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	
	15,02 g	15,00 g	0,00 g	11,90 g	0,00 g	0,02 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	23,70 g	14,10 g	0,02 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	
	Ebéd	Olasz zöldségleves, Húspuding, Vegyes gyümölcsmártáspüré	Zöldbabpure leves *mirelitből, Darált serteshús, Tejf.burgonyafőzelék diétás, Kenyér, félbarna	Köménymag leves zsemlekocka, Húsgombóc (diétás), Sárgarépa-főzelék üre (friss), Kenyér, félbarna	Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Tököfőzelék diétás, Kenyér, félbarna	Erőleves, Húspuding, Burgonyapure dietas 300 g., Almabefőtt	Rizsleves, Darált csirkehús, Meggy mártáspüré *mir.*, Kenyér, félbarna	Erőleves, Darált csirkehús, Burgonyapure dietas 300 g., Almabefőtt														
		Energia: 639,67 Kcal / 2 673,82 Kj		Energia: 705,69 Kcal / 2 949,78 Kj		Energia: 763,87 Kcal / 3 192,98 Kj		Energia: 801,02 Kcal / 3 348,26 Kj		Energia: 792,30 Kcal / 3 311,81 Kj		Energia: 748,68 Kcal / 3 129,48 Kj		Energia: 746,31 Kcal / 3 119,58 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31,49 g	18,56 g	4,79 g	38,36 g	17,15 g	5,23 g	33,69 g	26,17 g	5,08 g	37,60 g	25,59 g	5,65 g	39,68 g	20,80 g	6,59 g	45,06 g	17,37 g	4,32 g	48,86 g	16,32 g	4,41 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	82,99 g	27,51 g	6,92 g	97,69 g	2,66 g	7,24 g	96,95 g	5,99 g	10,75 g	96,77 g	0,97 g	9,21 g	109,36 g	14,83 g	7,66 g	99,87 g	26,21 g	6,18 g	98,96 g	14,63 g	5,90 g	
Vacsora	Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Derby tömlös natur, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Finom májas, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált párizsi, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tej 2 dl., Sajt kocka (8 db), Kenyér, félbarna	Citromos tea, Kapros túró, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált sonka felv., Kenyér, félbarna															
	Energia: 392,07 Kcal / 1 638,85 Kj		Energia: 417,66 Kcal / 1 745,82 Kj		Energia: 441,38 Kcal / 1 844,97 Kj		Energia: 461,66 Kcal / 1 929,74 Kj		Energia: 516,72 Kcal / 2 159,89 Kj		Energia: 554,13 Kcal / 2 316,26 Kj		Energia: 372,86 Kcal / 1 558,55 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				
	12,93 g	6,85 g	0,30 g	14,93 g	8,03 g	4,80 g	18,00 g	8,89 g	2,64 g	15,93 g	13,69 g	4,62 g	22,23 g	11,53 g	6,83 g	24,75 g	7,87 g	4,66 g	16,65 g	2,71 g	0,96 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
68,79 g	15,00 g	2,00 g	70,82 g	17,50 g	2,45 g	71,25 g	15,00 g	3,50 g	68,64 g	15,30 g	3,21 g	80,28 g	17,06 g	2,73 g	76,00 g	19,60 g	3,16 g	69,90 g	15,30 g	3,68 g		





Heti étlap 2023.02.20. - 2023.02.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	Vacsora							
(00113) Tej és tejtermékmentes szoc. ottho	Reggeli	Citromos tea, Zala felvágott, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Főtt krinolin, Mustár, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Miniméz 25g., Mini margarin 10g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Minijam *, 25 g, Mini margarin 10g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Májusi csemege, Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Venusz, Liga margarin, Szilvadzsem, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tojásrántotta, Kenyér, félbarna
		Energia: 451,46 Kcal / 1 887,10 KJ	Energia: 655,53 Kcal / 2 740,12 KJ	Energia: 548,45 Kcal / 2 292,52 KJ	Energia: 506,67 Kcal / 2 117,88 KJ	Energia: 447,75 Kcal / 1 871,60 KJ	Energia: 577,79 Kcal / 2 415,16 KJ	Energia: 573,18 Kcal / 2 395,89 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
		17,73 g 11,83 g 4,74 g	24,20 g 21,94 g 7,30 g	12,05 g 6,23 g 1,26 g	10,18 g 6,06 g 1,20 g	16,17 g 23,80 g 7,40 g	10,49 g 15,06 g 4,10 g	23,56 g 22,35 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	
	67,98 g 15,30 g 3,32 g	89,64 g 30,50 g 4,44 g	110,18 g 47,40 g 2,40 g	101,69 g 46,29 g 2,01 g	68,82 g 15,00 g 3,31 g	98,62 g 42,27 g 2,22 g	68,55 g 15,00 g 5,30 g	
	Tízórai	Citromos tea	Alma	Citromos tea	Narancs	Citromos tea	Zabkeksz	Citromos tea
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 41,41 Kcal / 173,09 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 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
		0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,40 g 0,40 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,60 g 0,20 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 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	
	15,02 g 15,00 g 0,00 g	7,00 g 0,00 g 0,01 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	8,50 g 0,00 g 0,01 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	
	Ebéd							



Heti étlap 2023.02.20. - 2023.02.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
(00113) Tej és tejtermékmentes szoc. ottho	Ebéd	Olasz zöldségleves, Csemege sertés karaj, Vegyes gyümölcsmártás T.M.	Zöldbableves *mir.* TM., Paprikás burgonya hússal, Csemege uborka konzerv, Kenyér, félbarna	Köménymag leves levesgyöngy, Húsgombóc (diétás), Sárgarépafozelék *mir.* TM., Kenyér, félbarna	Daragaluska leves, Majorannás aprópecsenye, Tökfőzelék tejmentes, Kenyér, félbarna	Erőleves, Fűszeres csirkecomb filé, Parolt rizskoret 100. g., Almabefőtt	Rizsleves, Főtt hús, Meggymártás *mir.* TM., Kenyér, félbarna	Orjaleves, Rántott szelet, Tört burgonya, Vágott vegyes savanyú konzerv.		
		Energia: 582,26 Kcal / 2 433,85 KJ	Energia: 820,89 Kcal / 3 431,32 KJ	Energia: 819,28 Kcal / 3 424,59 KJ	Energia: 736,61 Kcal / 3 079,03 KJ	Energia: 969,89 Kcal / 4 054,14 KJ	Energia: 715,71 Kcal / 2 991,67 KJ	Energia: 1 029,78 Kcal / 4 304,48 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		
		28,02 g 14,85 g 3,56 g	39,67 g 22,41 g 4,60 g	33,51 g 28,02 g 5,04 g	41,54 g 29,75 g 5,77 g	46,05 g 32,96 g 4,62 g	38,37 g 17,17 g 4,47 g	46,28 g 38,34 g 6,75 g		
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
	81,27 g 36,33 g 6,33 g	112,86 g 2,00 g 10,73 g	106,78 g 8,39 g 8,43 g	74,61 g 0,08 g 7,60 g	120,92 g 14,60 g 3,64 g	98,87 g 25,55 g 5,07 g	123,94 g 0,00 g 7,08 g			
	Vacsora	Citromos tea, Torrero szalámi, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Top löncs, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Finom májas, Kenyér, félbarna, Uborka	Citromos tea, Főtt császárszalonna, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Olasz felv., Kenyér, félbarna, Kápia paprika	Citromos tea, Füst. sertés kolbász, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Sonka szalámi, Kenyér, félbarna		
		Energia: 632,04 Kcal / 2 641,93 KJ	Energia: 521,54 Kcal / 2 180,04 KJ	Energia: 497,81 Kcal / 2 080,85 KJ	Energia: 534,86 Kcal / 2 235,71 KJ	Energia: 587,78 Kcal / 2 456,92 KJ	Energia: 666,86 Kcal / 2 787,47 KJ	Energia: 372,86 Kcal / 1 558,55 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			
24,99 g 28,69 g 10,91 g		18,15 g 19,51 g 7,17 g	20,36 g 9,13 g 2,70 g	17,73 g 20,83 g 8,70 g	17,61 g 15,13 g 9,90 g	21,15 g 27,73 g 12,60 g	16,65 g 2,71 g 0,96 g			
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
67,50 g 15,00 g 4,55 g	67,50 g 15,00 g 4,52 g	82,39 g 15,00 g 3,91 g	68,52 g 15,30 g 3,68 g	67,92 g 15,30 g 2,95 g	71,28 g 15,30 g 3,86 g	69,90 g 15,30 g 3,68 g				



Heti étlap 2023.02.20. - 2023.02.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00114) Tejmentes pépes szoc. otthon	Reggeli	Citromos tea, Darált zalai felv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Daráltvirslisli, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Miniméz 25g., Mini margarin 10g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Mini margarin 10g, Minijam *, 25 g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Harcspástétom, zöldfűszeres, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Miniméz 25g., Mini margarin 10g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tojásrántotta, Kenyér, félbarna
		Energia: 503,18 Kcal / 2 103,29 KJ	Energia: 622,24 Kcal / 2 600,96 KJ	Energia: 548,44 Kcal / 2 292,48 KJ	Energia: 506,67 Kcal / 2 117,88 KJ	Energia: 654,39 Kcal / 2 735,35 KJ	Energia: 545,05 Kcal / 2 278,31 KJ	Energia: 573,18 Kcal / 2 395,89 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 19,69 g 12,03 g 4,80 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 23,44 g 20,52 g 8,08 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 12,05 g 6,23 g 1,26 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 10,18 g 6,06 g 1,20 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 18,63 g 31,43 g 4,40 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 12,10 g 6,26 g 1,26 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 23,56 g 22,35 g 4,46 g
		Szénhidrát Cukor Só 78,44 g 15,30 g 3,72 g	Szénhidrát Cukor Só 85,99 g 30,61 g 4,43 g	Szénhidrát Cukor Só 110,18 g 47,40 g 2,40 g	Szénhidrát Cukor Só 101,69 g 46,29 g 2,01 g	Szénhidrát Cukor Só 73,22 g 15,24 g 3,50 g	Szénhidrát Cukor Só 109,00 g 46,20 g 2,40 g	Szénhidrát Cukor Só 68,55 g 15,00 g 5,30 g
	Tízórai	Citromos tea	Reszelt alma	Citromos tea	Körte befőtt	Citromos tea	Zabkeksz	Citromos tea
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 96,71 Kcal / 404,25 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 0,68 g 0,68 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 0,30 g 0,00 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 0,00 g 0,00 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 0,13 g 0,03 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 11,90 g 0,00 g 0,02 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 23,70 g 14,10 g 0,02 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 0,00 g 0,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g
	Ebéd	Olasz zöldségleves, Húspuding, Vegyes gyümölcsmártáspüré	Zöldbableves *mir.* TM., Darált serteshús, Burgonyafőzelék tejmentes, Kenyér, félbarna	Köménymag leves zsemlekocka, Darált serteshús, Sárgarépa-főzelék *mir.* TM., Kenyér, félbarna	Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Tökfőzelék tejmentes, Kenyér, félbarna	Erőleves, Húspuding, Tej mentes burg.pure, Almabefőtt	Rizsleves, Darált serteshús, Meggymártás *mir.* TM., Kenyér, félbarna	Csontleves házi betéttel, Darált csirkehús, Tejment.burg.pure 200 g., Almabefőtt
		Energia: 639,67 Kcal / 2 673,82 KJ	Energia: 674,17 Kcal / 2 818,03 KJ	Energia: 574,91 Kcal / 2 403,12 KJ	Energia: 719,79 Kcal / 3 008,72 KJ	Energia: 768,89 Kcal / 3 213,96 KJ	Energia: 667,93 Kcal / 2 791,95 KJ	Energia: 610,41 Kcal / 2 551,51 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 31,49 g 18,56 g 4,79 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 37,69 g 14,69 g 3,73 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 32,67 g 15,49 g 3,82 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 35,74 g 22,80 g 4,51 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 38,63 g 19,47 g 5,44 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 32,07 g 14,74 g 3,61 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 46,05 g 12,29 g 2,43 g
Szénhidrát Cukor Só 82,99 g 27,51 g 6,92 g		Szénhidrát Cukor Só 96,11 g 2,00 g 7,03 g	Szénhidrát Cukor Só 75,01 g 8,39 g 5,28 g	Szénhidrát Cukor Só 91,71 g 0,00 g 8,77 g	Szénhidrát Cukor Só 107,30 g 14,84 g 8,22 g	Szénhidrát Cukor Só 98,75 g 25,55 g 5,01 g	Szénhidrát Cukor Só 77,29 g 10,30 g 7,40 g	





Heti étlap 2023.02.20. - 2023.02.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
(00114) Tejmentes pépes szoc. otthon	Ebéd								
	Vacsora	Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált top löncs, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Finom májas, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált párizsi, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált olasz felv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált sonka felv., Kenyér, félbarna	
		Energia: 443,79 Kcal / 1 855,04 KJ	Energia: 521,54 Kcal / 2 180,04 KJ	Energia: 493,10 Kcal / 2 061,16 KJ	Energia: 461,66 Kcal / 1 929,74 KJ	Energia: 575,44 Kcal / 2 405,34 KJ	Energia: 482,79 Kcal / 2 018,06 KJ	Energia: 372,86 Kcal / 1 558,55 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 14,89 g 7,05 g 0,36 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 18,15 g 19,51 g 7,17 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 19,96 g 9,09 g 2,70 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 15,93 g 13,69 g 4,62 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 17,61 g 15,13 g 9,90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 22,99 g 1,71 g 0,48 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 16,65 g 2,71 g 0,96 g	
		Szénhidrát Cukor Só 79,25 g 15,00 g 2,40 g	Szénhidrát Cukor Só 67,50 g 15,00 g 4,52 g	Szénhidrát Cukor Só 81,71 g 15,00 g 3,90 g	Szénhidrát Cukor Só 68,64 g 15,30 g 3,21 g	Szénhidrát Cukor Só 67,92 g 15,30 g 2,95 g	Szénhidrát Cukor Só 78,26 g 15,24 g 3,96 g	Szénhidrát Cukor Só 69,90 g 15,30 g 3,68 g	
(00115) Folyékony pépes szoc.otthon	Reggeli	Citromos tea, Tej 2,5 dl, Gyümölcs joghurt , Ht darált keksz	Citromos tea, Tej 2 dl., Tejpép, Miniméz 25g.	Citromos tea, Tej 2,5 dl, Gyümölcs joghurt , Ht darált keksz	Citromos tea, Tej 2 dl., Tejpép, Miniméz 25g.	Citromos tea, Tej 2 dl., Gyümölcs joghurt , Ht darált keksz	Citromos tea, Tej 2,5 dl, Gyümölcs joghurt , Ht darált keksz	Citromos tea, Tej 2,5 dl, Tejpép, Miniméz 25g.	
		Energia: 275,85 Kcal / 1 153,05 KJ	Energia: 488,42 Kcal / 2 041,60 KJ	Energia: 275,85 Kcal / 1 153,05 KJ	Energia: 488,42 Kcal / 2 041,60 KJ	Energia: 251,59 Kcal / 1 051,65 KJ	Energia: 275,85 Kcal / 1 153,05 KJ	Energia: 512,68 Kcal / 2 143,00 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 11,76 g 4,28 g 2,42 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 17,41 g 9,08 g 3,58 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 11,76 g 4,28 g 2,42 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 17,41 g 9,08 g 3,58 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 10,06 g 3,53 g 2,01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 11,76 g 4,28 g 2,42 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 19,11 g 9,83 g 3,99 g	
		Szénhidrát Cukor Só 47,02 g 31,25 g 0,42 g	Szénhidrát Cukor Só 82,77 g 43,55 g 0,52 g	Szénhidrát Cukor Só 47,02 g 31,25 g 0,42 g	Szénhidrát Cukor Só 82,77 g 43,55 g 0,52 g	Szénhidrát Cukor Só 44,37 g 31,25 g 0,35 g	Szénhidrát Cukor Só 47,02 g 31,25 g 0,42 g	Szénhidrát Cukor Só 85,42 g 43,55 g 0,59 g	



Heti étlap 2023.02.20. - 2023.02.26.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
Tízórai	Citromos tea	Gyümölcslé 0,2l-es különféle	Citromos tea	Ivóyoghurt	Citromos tea	Puding	Citromos tea														
	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		Energia: 102,09 Kcal / 426,74 KJ		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		Energia: 88,00 Kcal / 367,84 KJ		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 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
	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	5,59 g	5,79 g	3,13 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	1,10 g	2,30 g	1,60 g	0,13 g	0,03 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	
15,02 g	15,00 g	0,00 g	25,40 g	0,00 g	0,00 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	22,45 g	12,99 g	0,49 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	15,80 g	12,40 g	0,00 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	
Ebéd	Olasz zöldséglevés, Darált serteshús, Vegyes gyümölcsmártáspüré, Feladagos burgonya 100 g	Zöldbabpure leves diab.*mir.*, Darált serteshús, Burgonyafőzelék tejmentes	Zellerkrémleves (frissből), Húsgombóc (diétás), Sárgarépa-főzelék üre (friss)	Daragaluska leves, Majorannás darált serteshús, Tökfőzelék diétás	Erőleves, Darált csirkehús, Burgonyapure dietas 300 g., Almabefőtt	Rizsleves, Darált serteshús, Meggy mártáspüré *mir.* TM., Piritott dara 20g.	Csontleves házi betéttel, Darált serteshús, Burgonyapure 200 gr.														
	Energia: 590,74 Kcal / 2 469,29 KJ		Energia: 515,44 Kcal / 2 154,54 KJ		Energia: 711,59 Kcal / 2 974,45 KJ		Energia: 663,75 Kcal / 2 774,48 KJ		Energia: 746,31 Kcal / 3 119,58 KJ		Energia: 596,84 Kcal / 2 494,79 KJ		Energia: 492,77 Kcal / 2 059,78 KJ								
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	26,47 g	14,05 g	3,27 g	30,39 g	13,30 g	3,27 g	31,58 g	28,33 g	6,13 g	37,59 g	30,92 g	6,66 g	48,86 g	16,32 g	4,41 g	25,99 g	17,43 g	3,65 g	31,15 g	14,88 g	5,00 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
85,84 g	27,27 g	4,56 g	67,02 g	0,00 g	5,99 g	80,34 g	6,59 g	9,90 g	50,92 g	1,05 g	6,63 g	98,96 g	14,63 g	5,90 g	81,11 g	25,55 g	5,49 g	57,57 g	0,08 g	5,95 g	
Vacsora	Citromos tea, Tej 2,5 dl, Zabkása almás és mazsolás, Kefír, 140 g	Citromos tea, Tej 2,5 dl, Köleskása, Ivóyoghurt	Citromos tea, Tej 2,5 dl, Zabkása almás és mazsolás, Kefír, 140 g	Citromos tea, Tej 2,5 dl, Köleskása, Kefír, 140 g	Citromos tea, Tej 2,5 dl, Zabkása almás és mazsolás, Tehéntúró félzsíros, Kefír, 140 g	Citromos tea, Tej 2,5 dl, Köleskása, Kefír, 140 g	Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Reszelt sajt, Kefír, 140 g														
	Energia: 928,35 Kcal / 3 880,50		Energia: 758,31 Kcal / 3 169,74		Energia: 928,35 Kcal / 3 880,50		Energia: 949,20 Kcal / 3 967,66		Energia: 999,85 Kcal / 4 179,37		Energia: 949,20 Kcal / 3 967,66		Energia: 939,50 Kcal / 3 927,11								

(00115)
Folyékony pépes szoc.otthon



Heti étlap 2023.02.20. - 2023.02.26.

Kj			Kj			Kj			Kj			Kj			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
22,83 g	17,76 g	4,98 g	20,52 g	18,07 g	5,17 g	22,83 g	17,76 g	4,98 g	19,13 g	16,76 g	4,98 g	30,93 g	21,26 g	7,33 g	19,13 g	16,76 g	4,98 g	28,49 g	34,99 g	17,23 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
97,41 g	45,84 g	0,52 g	124,52 g	67,19 g	0,83 g	97,41 g	45,84 g	0,52 g	108,51 g	60,64 g	0,52 g	99,26 g	47,69 g	0,59 g	108,51 g	60,64 g	0,52 g	56,74 g	21,44 g	2,12 g



Reggeli

Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes	Citromos tea, Főtt krinolin, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	Citromos tea, Miniméz 25g., Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes	Citromos tea, Minijam *, 25 g, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes														
Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 Kj		Energia: 710,82 Kcal / 2 971,23 Kj		Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 Kj		Energia: 582,45 Kcal / 2 434,64 Kj		Energia: 743,52 Kcal / 3 107,91 Kj		Energia: 595,80 Kcal / 2 490,44 Kj		Energia: 586,32 Kcal / 2 450,82 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			
20,43 g	12,45 g	4,90 g	25,76 g	21,28 g	7,46 g	28,10 g	8,90 g	5,31 g	12,84 g	6,68 g	1,36 g	21,33 g	32,05 g	4,56 g	12,88 g	6,68 g	1,36 g	21,47 g	15,51 g	5,17 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
84,22 g	16,80 g	2,86 g	101,48 g	32,00 g	3,60 g	88,26 g	21,20 g	2,68 g	114,78 g	47,70 g	1,54 g	89,46 g	16,74 g	3,04 g	117,93 g	47,79 g	1,55 g	87,45 g	16,50 g	2,76 g



(00121) Epés szoc.otthon

Tízórai

Citromos tea	Hámozott alma	Citromos tea	Körte befőtt	Citromos tea	Zabkeksz	Citromos tea														
Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj		Energia: 59,14 Kcal / 247,21 Kj		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj		Energia: 96,70 Kcal / 404,21 Kj		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj		Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 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			
0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,68 g	0,68 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,30 g	0,00 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,13 g	0,03 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
15,02 g	15,00 g	0,00 g	11,90 g	0,00 g	0,02 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	23,70 g	14,10 g	0,01 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g

Ebéd

Olasz zöldségleves, Húspuding, Vegyes gyümölcs mártás	Zöldbabpure leves *mirelitből, Natur szelet, Burgonyafőzelék tejmentes, Zsemle, vizes	Köménymag leves zsemlekočka, Húsgombóc (diétás), Sárgarépa főz.tejmentes(frissr, Zsemle, vizes	Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Tökfőzelék tejmentes, Zsemle, vizes	Erőleves, Fűszeres csirkecomb filé, Párolt rizs, Almabefőtt	Rizsleves, Főtt hús, Meggy mártáspüré *mir.*, Zsemle, vizes	Erőleves, Őszibarackos csirkemell, Petrezselymes burgonya							
Energia: 638,33 Kcal / 2 668,22 Kj		Energia: 871,83 Kcal / 3 644,25 Kj		Energia: 756,34 Kcal / 3 161,50 Kj		Energia: 702,21 Kcal / 2 935,24 Kj		Energia: 927,39 Kcal / 3 876,49 Kj		Energia: 771,14 Kcal / 3 223,37 Kj		Energia: 859,11 Kcal / 3 591,08 Kj	





Heti étlap 2023.02.20. - 2023.02.26.

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
30,41 g	19,68 g	4,95 g	44,65 g	26,03 g	5,44 g	33,67 g	23,90 g	4,55 g	38,15 g	17,40 g	3,82 g	44,45 g	35,86 g	4,95 g	38,16 g	19,07 g	5,76 g	51,67 g	29,68 g	6,99 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
81,26 g	27,47 g	6,53 g	111,88 g	2,75 g	9,98 g	99,29 g	0,75 g	12,42 g	96,33 g	0,83 g	9,86 g	105,42 g	14,60 g	3,60 g	107,61 g	26,96 g	4,84 g	93,78 g	0,00 g	6,98 g



Vacsora

Citromos tea, Sajt klf. Trappista, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes	Citromos tea, Finom májas, Zsemle, vizes	Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Citromos tea, Kéfires túró, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes
Energia: 678,11 Kcal / 2 834,50 KJ	Energia: 520,19 Kcal / 2 174,39 KJ	Energia: 530,51 Kcal / 2 217,53 KJ	Energia: 550,79 Kcal / 2 302,30 KJ	Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 KJ	Energia: 525,10 Kcal / 2 194,92 KJ	Energia: 461,99 Kcal / 1 931,12 KJ
Fehérje 29,25 g Zsír 23,51 g T.Zsírsv 12,08 g	Fehérje 23,73 g Zsír 2,13 g T.Zsírsv 0,58 g	Fehérje 20,70 g Zsír 9,51 g T.Zsírsv 2,80 g	Fehérje 18,63 g Zsír 14,31 g T.Zsírsv 4,78 g	Fehérje 18,13 g Zsír 9,15 g T.Zsírsv 5,36 g	Fehérje 25,40 g Zsír 8,28 g T.Zsírsv 5,15 g	Fehérje 19,35 g Zsír 3,33 g T.Zsírsv 1,12 g
Szénhidrát 84,52 g Cukor 16,50 g Só 3,00 g	Szénhidrát 84,04 g Cukor 16,74 g Só 3,10 g	Szénhidrát 87,49 g Cukor 16,50 g Só 3,04 g	Szénhidrát 84,88 g Cukor 16,80 g Só 2,75 g	Szénhidrát 85,92 g Cukor 18,56 g Só 2,00 g	Szénhidrát 72,02 g Cukor 19,70 g Só 3,14 g	Szénhidrát 86,14 g Cukor 16,80 g Só 3,22 g



(00122) Epés pépes szoc. otthon

Reggeli

Citromos tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes	Citromos tea, Daráltvirslí, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kéfires túró, Zsemle, vizes	Citromos tea, Miniméz 25g., Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes	Citromos tea, Minijam *, 25 g, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Májkrem 65 g, 62 g, Zsemle, vizes
Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 KJ	Energia: 711,37 Kcal / 2 973,53 KJ	Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ	Energia: 582,45 Kcal / 2 434,64 KJ	Energia: 743,52 Kcal / 3 107,91 KJ	Energia: 595,80 Kcal / 2 490,44 KJ	Energia: 586,32 Kcal / 2 450,82 KJ
Fehérje 20,43 g Zsír 12,45 g T.Zsírsv 4,90 g	Fehérje 26,14 g Zsír 21,14 g T.Zsírsv 8,24 g	Fehérje 28,10 g Zsír 8,90 g T.Zsírsv 5,31 g	Fehérje 12,84 g Zsír 6,68 g T.Zsírsv 1,36 g	Fehérje 21,33 g Zsír 32,05 g T.Zsírsv 4,56 g	Fehérje 12,88 g Zsír 6,68 g T.Zsírsv 1,36 g	Fehérje 21,47 g Zsír 15,51 g T.Zsírsv 5,17 g
Szénhidrát 84,22 g Cukor 16,80 g Só 2,86 g	Szénhidrát 102,23 g Cukor 32,11 g Só 3,97 g	Szénhidrát 88,26 g Cukor 21,20 g Só 2,68 g	Szénhidrát 114,78 g Cukor 47,70 g Só 1,54 g	Szénhidrát 89,46 g Cukor 16,74 g Só 3,04 g	Szénhidrát 117,93 g Cukor 47,79 g Só 1,55 g	Szénhidrát 87,45 g Cukor 16,50 g Só 2,76 g



Heti étlap 2023.02.20. - 2023.02.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(00122) Epés pépes szoc. otthon	Tízórai	Citromos tea	Reszelt alma	Citromos tea	Körte befőtt	Citromos tea	Zabkeksz	Citromos tea														
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj		Energia: 59,14 Kcal / 247,21 Kj		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj		Energia: 96,70 Kcal / 404,21 Kj		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj		Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 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
		0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,68 g	0,68 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,30 g	0,00 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,13 g	0,03 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	
	15,02 g	15,00 g	0,00 g	11,90 g	0,00 g	0,02 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	23,70 g	14,10 g	0,01 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	
	Ebéd	Olasz zöldségleves, Húspuding, Vegyes gyümölcsmártáspüré, Zsemle, vizes	Zöldbabpure leves *mirelitből, Darált serteshús, Burgonyafőzelék tejmentes, Zsemle, vizes	Köménymag leves zsemlekocka, Húsgombóc (diétás), Sárgarépa főz.püré (friss) TM., Zsemle, vizes	Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Tökfőzelék tejmentes, Zsemle, vizes	Erőleves, Húspuding, Burgonyapure dietas 300 g., Almabefőtt	Rizsleves, Darált serteshús, Meggy mártáspüré *mir.* TM., Zsemle, vizes	Erőleves, Darált csirkehús, Tej mentes burg.pure, Almabefőtt														
		Energia: 813,55 Kcal / 3 400,64 Kj		Energia: 721,42 Kcal / 3 015,54 Kj		Energia: 784,16 Kcal / 3 277,79 Kj		Energia: 702,21 Kcal / 2 935,24 Kj		Energia: 792,30 Kcal / 3 311,81 Kj		Energia: 711,80 Kcal / 2 975,32 Kj		Energia: 721,56 Kcal / 3 016,12 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		37,74 g	19,37 g	5,02 g	39,10 g	15,03 g	3,81 g	33,34 g	25,73 g	4,76 g	38,15 g	17,40 g	3,82 g	39,68 g	20,80 g	6,59 g	33,41 g	15,03 g	3,69 g	46,73 g	16,11 g	3,42 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	117,26 g	28,26 g	7,69 g	104,76 g	2,75 g	6,99 g	102,42 g	6,74 g	10,45 g	96,33 g	0,83 g	9,86 g	109,36 g	14,83 g	7,66 g	106,72 g	26,30 g	4,78 g	95,17 g	14,60 g	6,07 g	
Vacsora	Citromos tea, Reszelt sajt, Zsemle, vizes, Kefír, 140 g	Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Zsemle, vizes	Citromos tea, Finom májas, Zsemle, vizes	Citromos tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	Citromos tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes															
	Energia: 989,91 Kcal / 4 137,82 Kj		Energia: 520,19 Kcal / 2 174,39 Kj		Energia: 530,51 Kcal / 2 217,53 Kj		Energia: 550,79 Kcal / 2 302,30 Kj		Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 Kj		Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 Kj		Energia: 461,99 Kcal / 1 931,12 Kj									
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	33,45 g	22,99 g	14,12 g	23,73 g	2,13 g	0,58 g	20,70 g	9,51 g	2,80 g	18,63 g	14,31 g	4,78 g	18,13 g	9,15 g	5,36 g	28,10 g	8,90 g	5,31 g	19,35 g	3,33 g	1,12 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
90,96 g	22,94 g	3,18 g	84,04 g	16,74 g	3,10 g	87,49 g	16,50 g	3,04 g	84,88 g	16,80 g	2,75 g	85,92 g	18,56 g	2,00 g	88,26 g	21,20 g	2,68 g	86,14 g	16,80 g	3,22 g		





Heti étlap 2023.02.20. - 2023.02.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	Vacsora							
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	Reggeli	Keserű tea, Tej 2 dl., Zala felvágott, Zsemle, vizes	Keserű tea, Főtt krinolin, Korpás zsemle, Mustár	Keserű tea, Paprikás tejföl, Zsemle, vizes	Keserű tea, Tej 2 dl., Vajkrém, Vajas jellegű kifli	Keserű tea, Májusi csemege, Csészés margarin, Zsemle, vizes	Keserű tea, Tej 2 dl., Diab.minijam * 20 g, Csészés margarin, Zsemle, vizes	Keserű tea, Tojásrántotta, Zsemle, vizes
		Energia: 489,30 Kcal / 2 045,27 KJ	Energia: 466,20 Kcal / 1 948,72 KJ	Energia: 585,92 Kcal / 2 449,15 KJ	Energia: 366,60 Kcal / 1 532,39 KJ	Energia: 312,44 Kcal / 1 306,00 KJ	Energia: 437,95 Kcal / 1 830,63 KJ	Energia: 513,96 Kcal / 2 148,35 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
		24,08 g 15,04 g 6,42 g	22,25 g 22,06 g 7,11 g	11,48 g 40,87 g 25,23 g	15,21 g 9,36 g 5,42 g	15,68 g 15,01 g 5,05 g	16,66 g 9,28 g 3,38 g	23,11 g 22,56 g 4,51 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	62,67 g 1,43 g 2,75 g	43,72 g 0,50 g 3,28 g	40,70 g 6,55 g 1,95 g	51,77 g 2,60 g 1,16 g	52,83 g 1,13 g 2,39 g	68,30 g 1,13 g 1,58 g	52,64 g 1,13 g 4,46 g	
Tízórai	Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Korpovit keksz	Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Mini margarin 10g, Vajas jellegű kifli	Keserű tea, Kefír, 140 g	Keserű tea, Korpovit keksz	Keserű tea, Korpovit keksz	
	Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ	Energia: 13,30 Kcal / 55,59 KJ	Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ	Energia: 98,46 Kcal / 411,56 KJ	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ	Energia: 13,30 Kcal / 55,59 KJ	Energia: 13,30 Kcal / 55,59 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	3,23 g 2,93 g 0,57 g	0,53 g 0,43 g 0,04 g	3,23 g 2,93 g 0,57 g	2,54 g 3,30 g 0,85 g	4,30 g 4,50 g 2,94 g	0,53 g 0,43 g 0,04 g	0,53 g 0,43 g 0,04 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
17,14 g 0,38 g 0,39 g	1,79 g 0,18 g 0,06 g	17,14 g 0,38 g 0,39 g	13,46 g 0,70 g 0,24 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g	1,79 g 0,18 g 0,06 g	1,79 g 0,18 g 0,06 g		



Heti étlap 2023.02.20. - 2023.02.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	Ebéd	Olasz zöldségleves, Rakott brokkoli mir.	Zöldbableves diab.*mirelit*, Paprikásburgonya diab., Csemege uborka konzerv	Zellerkrémleves (frissből), Sertés vetrece, Szarvacska tészta	Daragaluska leves diab., Majorannás aprópecsenye, Tökfőzelék	Erőleves diab., Fűszeres csirkecomb filé, Párolt rizs diab., Diab. almabefőtt	Rizsleves, Főtt hús, Meggymártás diab., Piritott dara 20g.	Csontleves diab., Köményes sertéssült, Tört burgonya, Vágott vegyes savanyú konzerv.		
		Energia: 629,09 Kcal / 2 629,60 KJ	Energia: 621,11 Kcal / 2 596,24 KJ	Energia: 844,97 Kcal / 3 531,97 KJ	Energia: 803,23 Kcal / 3 357,50 KJ	Energia: 683,32 Kcal / 2 856,28 KJ	Energia: 572,51 Kcal / 2 393,09 KJ	Energia: 900,11 Kcal / 3 762,46 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		
		36,85 g 30,15 g 8,79 g	32,35 g 25,25 g 5,75 g	43,73 g 38,97 g 8,40 g	37,09 g 46,92 g 9,42 g	37,30 g 31,89 g 4,49 g	33,62 g 18,14 g 4,52 g	24,72 g 63,65 g 19,27 g		
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
	51,38 g 1,98 g 7,31 g	64,37 g 0,50 g 8,51 g	78,28 g 0,71 g 5,77 g	56,67 g 0,94 g 6,00 g	60,39 g 0,00 g 4,23 g	66,04 g 13,94 g 5,15 g	56,79 g 0,00 g 7,50 g			
	Uzsonna	Alma	Sajt kocka (8 db), Korpás zsemle	Korpovit keksz	Diab. almabefőtt	Diab.minijam * 20 g, Korpás zsemle	Kefír, 140 g	Alma		
Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ		Energia: 113,75 Kcal / 475,48 KJ	Energia: 12,68 Kcal / 53,00 KJ	Energia: 55,81 Kcal / 233,29 KJ	Energia: 92,70 Kcal / 387,49 KJ	Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ	Energia: 52,18 Kcal / 218,11 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			
0,40 g 0,40 g 0,00 g		5,42 g 4,14 g 2,49 g	0,43 g 0,41 g 0,04 g	0,36 g 0,35 g 0,01 g	3,05 g 0,43 g 0,04 g	4,20 g 4,48 g 2,94 g	0,60 g 0,60 g 0,00 g			
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só				
7,00 g 0,00 g 0,01 g	13,32 g 1,03 g 0,51 g	1,79 g 0,18 g 0,06 g	12,30 g 0,00 g 0,33 g	18,43 g 0,00 g 0,31 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g	10,50 g 0,00 g 0,02 g				
Vacsora	Keserű tea, Torrero szalámi, Korpás zsemle	Keserű tea, Tej 2 dl., Csészés margarin, Zsemle, vizes, Lilahagyma	Keserű tea, Finom májas, Korpás zsemle, Uborka	Keserű tea, Főtt császárszalonna, Korpás zsemle	Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Korpás zsemle, Kápia paprika	Keserű tea, Füst. sertés kolbász, Zsemle, vizes	Keserű tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes			
	Energia: 568,98 Kcal / 2 378,34 KJ	Energia: 417,42 Kcal / 1 744,82 KJ	Energia: 318,78 Kcal / 1 332,50 KJ	Energia: 407,56 Kcal / 1 703,60 KJ	Energia: 304,70 Kcal / 1 273,65 KJ	Energia: 520,70 Kcal / 2 176,53 KJ	Energia: 313,64 Kcal / 1 311,02 KJ			
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv			



Heti étlap 2023.02.20. - 2023.02.26.

25,84 g	29,22 g	10,74 g	16,52 g	9,26 g	3,38 g	16,58 g	9,08 g	2,45 g	15,91 g	20,98 g	8,51 g	13,61 g	8,68 g	5,01 g	17,57 g	27,53 g	12,53 g	16,20 g	2,92 g	1,01 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48,74 g	0,00 g	3,67 g	63,67 g	1,13 g	1,55 g	41,03 g	0,00 g	2,35 g	37,62 g	0,30 g	2,52 g	38,78 g	2,06 g	1,30 g	38,23 g	1,05 g	2,63 g	53,99 g	1,43 g	2,84 g



(00165)
Sószegény
szoc. otthon

Reggeli

Citromos tea, Tej 2 dl., Kuglóf			Citromos tea, Főtt krinolin, Zsemle, vizes			Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes			Citromos tea, Vaníliás tej, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes, Kefír, 140 g			Citromos tea, Tej 2 dl., Csészés margarin, Szilvadzsem, Zsemle, vizes			Citromos tea, Reszelt sajt, Csészés margarin, Zsemle, vizes		
Energia: 521,09 Kcal / 2 178,16 KJ			Energia: 710,82 Kcal / 2 971,23 KJ			Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ			Energia: 780,64 Kcal / 3 263,08 KJ			Energia: 811,99 Kcal / 3 394,12 KJ			Energia: 687,89 Kcal / 2 875,38 KJ			Energia: 758,29 Kcal / 3 169,65 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
16,91 g	7,75 g	4,67 g	25,76 g	21,28 g	7,46 g	28,10 g	8,90 g	5,31 g	22,96 g	11,24 g	3,85 g	16,83 g	11,13 g	4,30 g	19,95 g	9,68 g	3,49 g	34,79 g	29,13 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
87,98 g	31,36 g	1,04 g	101,48 g	32,00 g	3,60 g	88,26 g	21,20 g	2,68 g	143,75 g	60,77 g	2,30 g	90,00 g	22,94 g	1,72 g	125,38 g	43,77 g	1,95 g	84,84 g	16,50 g	3,60 g



Tízórai

Citromos tea			Alma			Citromos tea			Narancs			Citromos tea			Zabkeksz			Citromos tea		
Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 41,41 Kcal / 173,09 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 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
0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,40 g	0,40 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,60 g	0,20 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,13 g	0,03 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
15,02 g	15,00 g	0,00 g	7,00 g	0,00 g	0,01 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	8,50 g	0,00 g	0,01 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g

Ebéd

Olasz zöldségleves, Csemege sertés karaj, Vegyes gyümölcsmártás, Zsemle, vizes			Zöldbableves *mirelitből, Paprikás burgonya hússal			Köménymag leves zsemlekocka, Húsgombóc (diétás), Sárgarépa-főz.tejme- ntes(frissr, Zsemle, vizes			Daragaluska leves, Majorannás aprópecsenye, Tökfőzelék tejmentes, Zsemle, vizes			Erőleves, Fűszeres csirkecomb filé, Párolt rizs , Almabefőtt			Rizsleves, Főtt hús, Meggymártáspüré *mir. *, Zsemle, vizes			Csontleves, Őszibarackos csirkemell, Burgonyapure diétas 300 g.		
Energia: 744,12 Kcal / 3 110,42 KJ			Energia: 673,98 Kcal / 2 817,24 KJ			Energia: 756,34 Kcal / 3 161,50 KJ			Energia: 781,17 Kcal / 3 265,29 KJ			Energia: 927,39 Kcal / 3 876,49 KJ			Energia: 771,14 Kcal / 3 223,37 KJ			Energia: 899,43 Kcal / 3 759,62 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír





Heti étlap 2023.02.20. - 2023.02.26.

	37,59 g	17,40 g	4,36 g	34,36 g	21,79 g	4,43 g	33,67 g	23,90 g	4,55 g	42,89 g	30,06 g	5,85 g	44,45 g	35,86 g	4,95 g	38,16 g	19,07 g	5,76 g	53,17 g	34,41 g	9,22 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	104,75 g	28,02 g	7,18 g	82,96 g	0,00 g	7,02 g	99,29 g	0,75 g	12,42 g	82,73 g	0,83 g	7,37 g	105,42 g	14,60 g	3,60 g	107,61 g	26,96 g	4,84 g	92,05 g	0,03 g	7,64 g
Vacsora	Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes			Citromos tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes			Citromos tea, Finom májas, Zsemle, vizes, Uborka			Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes			Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes, Kápia paprika			Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes			Citromos tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes		
	Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 KJ			Energia: 520,19 Kcal / 2 174,39 KJ			Energia: 535,21 Kcal / 2 237,18 KJ			Energia: 550,79 Kcal / 2 302,30 KJ			Energia: 521,13 Kcal / 2 178,32 KJ			Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ			Energia: 461,99 Kcal / 1 931,12 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	15,63 g	7,47 g	0,46 g	23,73 g	2,13 g	0,58 g	21,10 g	9,55 g	2,80 g	18,63 g	14,31 g	4,78 g	18,13 g	9,15 g	5,36 g	28,10 g	8,90 g	5,31 g	19,35 g	3,33 g	1,12 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
85,03 g	16,50 g	1,54 g	84,04 g	16,74 g	3,10 g	88,17 g	16,50 g	3,05 g	84,88 g	16,80 g	2,75 g	85,92 g	18,56 g	2,00 g	88,26 g	21,20 g	2,68 g	86,14 g	16,80 g	3,22 g	

.....
 ételmezésvezet

.....
 intézményvezet

.....
 érdekképviseleti fórum

