



## Heti étlap 2021.02.22. - 2021.02.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(00101) Normál szoc.otthon</b>	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Kakaó, Zebra rúd	Citromos tea, Tojáskrém, Tönköly kenyér	Citromos tea, Karamellás tej, Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Füst.trapista, Csészés margarin, Korpás kenyér	Citromos tea, Tej 3dl, Lekváros bukta	Citromos tea, Gyümölcs joghurt , Tejes kifli	Citromos tea, Hagymás tojásrántotta, Kenyér, félbarna
		Energia: 911,18 Kcal / 3 808,73 KJ	Energia: 332,93 Kcal / 1 391,65 KJ	Energia: 791,02 Kcal / 3 306,46 KJ	Energia: 776,66 Kcal / 3 246,44 KJ	Energia: 269,65 Kcal / 1 127,14 KJ	Energia: 510,48 Kcal / 2 133,81 KJ	Energia: 679,54 Kcal / 2 840,48 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 24,96 g    19,25 g    8,31 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 26,03 g    16,97 g    4,68 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 22,30 g    10,76 g    3,34 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 32,83 g    28,28 g    16,21 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 10,46 g    4,56 g    2,44 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 13,21 g    2,92 g    1,34 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 24,38 g    21,14 g    3,79 g
		Szénhidrát    Cukor    Só 160,35 g    59,75 g    1,58 g	Szénhidrát    Cukor    Só 115,65 g    30,62 g    11,97 g	Szénhidrát    Cukor    Só 149,88 g    71,18 g    2,80 g	Szénhidrát    Cukor    Só 93,86 g    32,04 g    2,95 g	Szénhidrát    Cukor    Só 45,94 g    30,00 g    0,40 g	Szénhidrát    Cukor    Só 104,19 g    50,35 g    1,06 g	Szénhidrát    Cukor    Só 96,65 g    30,00 g    5,67 g
	<b>Ebéd</b>	Nyírségi gombóclevés, Káposztás kocka, Porcukor	Zöldséglevés sajtgaluskával, Sertés pörkölt, Tökfőzelék, Korpás kenyér	Paradicsomlevés, Pásztortarhonya, Vágott vegyes savanyú konzerv.	Csurgatott tojáslevés, Sült sertés oldalas, Hagymás burgonya, Csemege uborka konzerv	Karfiolevés *mirelitből*, Gombás pulykatokány, Párolt rizs	Lebbencslevés, Pirított csirkemáj, Zöldbabfőzelék *mir*, Kenyér, félbarna	Csontlevés, Rakott burgonya , Ecetes cékla
		Energia: 1 017,64 Kcal / 4 253,74 KJ	Energia: 1 012,84 Kcal / 4 233,67 KJ	Energia: 1 172,54 Kcal / 4 901,22 KJ	Energia: 1 521,30 Kcal / 6 359,03 KJ	Energia: 894,35 Kcal / 3 738,38 KJ	Energia: 997,82 Kcal / 4 170,89 KJ	Energia: 1 126,46 Kcal / 4 708,60 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 36,84 g    36,10 g    6,82 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 51,28 g    44,74 g    10,78 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 43,45 g    45,75 g    12,63 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 40,24 g    120,53 g    36,70 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 37,58 g    40,75 g    5,70 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 58,75 g    42,43 g    6,69 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 35,23 g    59,32 g    19,30 g
		Szénhidrát    Cukor    Só 134,23 g    24,69 g    8,13 g	Szénhidrát    Cukor    Só 98,71 g    1,79 g    6,09 g	Szénhidrát    Cukor    Só 140,03 g    12,66 g    8,00 g	Szénhidrát    Cukor    Só 66,09 g    0,00 g    6,10 g	Szénhidrát    Cukor    Só 93,18 g    0,00 g    4,01 g	Szénhidrát    Cukor    Só 93,34 g    0,00 g    7,53 g	Szénhidrát    Cukor    Só 102,67 g    10,87 g    7,65 g



Heti étlap 2021.02.22. - 2021.02.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(00101)</b> Normál szoc.otthon	<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Finom májas, Kenyér, félbarna, Retek jégcsap	Citromos tea, Tejbedara, kakaós porcukor	Citromos tea, Derby tömlős natur, Graham kenyér, Zöldpaprika	Citromos tea, Pástétom, Korpás kenyér, Uborka	Citromos tea, Főtt császárszalonna, Kenyér, félbarna, Zöldhagyma db	Citromos tea, Sajtos párizsi, Kenyér, félbarna, Paradicsom darabos	Citromos tea, Főtt, füstölt tarja, Kenyér, félbarna
		Energia: 539,00 Kcal / 2 253,02 KJ	Energia: 573,85 Kcal / 2 398,69 KJ	Energia: 553,28 Kcal / 2 312,71 KJ	Energia: 522,14 Kcal / 2 182,55 KJ	Energia: 664,45 Kcal / 2 777,40 KJ	Energia: 541,49 Kcal / 2 263,43 KJ	Energia: 517,99 Kcal / 2 165,20 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		23,09 g 11,75 g 3,13 g	18,80 g 6,96 g 3,51 g	22,81 g 9,68 g 5,17 g	17,65 g 7,83 g 0,49 g	22,66 g 27,67 g 11,21 g	23,54 g 14,07 g 4,12 g	23,09 g 11,63 g 4,24 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
84,07 g 15,00 g 4,40 g	108,10 g 49,97 g 1,08 g	87,86 g 18,53 g 2,24 g	92,60 g 16,97 g 1,68 g	80,85 g 15,40 g 4,64 g	82,53 g 15,40 g 4,01 g	79,62 g 15,64 g 4,96 g		
<b>(00112)</b> Pépes szoc. otthon	<b>Tízórai</b>	Narancs	Alma	Tejszelet				
		Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,12 Kcal / 259,66 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 124,04 Kcal / 518,49 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	0,90 g 0,30 g 0,00 g	g g g	0,40 g 0,40 g 0,00 g	g g g	1,40 g 8,68 g 5,52 g	g g g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
g g g	12,75 g 0,00 g 0,01 g	g g g	7,00 g 0,00 g 0,01 g	g g g	9,94 g 7,28 g 0,00 g	g g g		
<b>(00112)</b> Pépes szoc. otthon	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Darált zalai felv., Graham kenyér	Citromos tea, Tojáskrém, Tönköly kenyér	Karamellás tej, Citromos tea, Miniméz 25g., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Kefír, 140 g, Reszelt sajt, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tej 2 dl., Kuglóf	Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Tejes kifli	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Kenyér, félbarna
		Energia: 781,48 Kcal / 3 266,59 KJ	Energia: 316,98 Kcal / 1 324,98 KJ	Energia: 875,13 Kcal / 3 658,04 KJ	Energia: 1 088,92 Kcal / 4 551,69 KJ	Energia: 583,12 Kcal / 2 437,44 KJ	Energia: 510,48 Kcal / 2 133,81 KJ	Energia: 533,42 Kcal / 2 229,70 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		32,16 g 17,63 g 6,76 g	20,20 g 15,62 g 4,25 g	27,20 g 6,26 g 2,44 g	38,38 g 28,22 g 17,23 g	17,04 g 7,78 g 4,67 g	13,21 g 2,92 g 1,34 g	17,52 g 8,76 g 4,90 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
116,09 g 31,69 g 4,00 g	87,52 g 30,41 g 8,11 g	176,03 g 71,18 g 3,80 g	100,52 g 36,44 g 4,52 g	103,00 g 46,36 g 1,04 g	104,19 g 50,35 g 1,06 g	95,16 g 32,06 g 2,86 g		

Heti étlap 2021.02.22. - 2021.02.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00112) Pépes szoc. otthon	<b>Ebéd</b>	Reszeltésztalesves , Halrúd, Parajfőzelék diétás, Féladagos burgonya	Köménymag leves zsemlekočka, Vagdalt (diétás), Sárgarépa főzelék *mirelitből	Zöldségleves , Pirított kacsamáj (darálva), Z.babpürefőzelék *mirelit-ből	Gyümölcsleves, Darált csirkehús, Burgonyapure, Almabefőtt	Rizsleves, Húspuding, Almamartas (friss gy.), Féladagos burgonya 100 g	Tavaszi leves, Húsgombóc (diétás), Paradicsom martas, Féladagos burgonya	Húsleves, Darált csirkehús, Burgonyapure, Almabefőtt
		Energia: 976,18 Kcal / 4 080,43 KJ	Energia: 491,69 Kcal / 2 055,26 KJ	Energia: 1 764,80 Kcal / 7 376,86 KJ	Energia: 1 005,23 Kcal / 4 201,86 KJ	Energia: 716,88 Kcal / 2 996,56 KJ	Energia: 831,60 Kcal / 3 476,09 KJ	Energia: 895,71 Kcal / 3 744,07 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		34,70 g 39,46 g 3,97 g	26,75 g 18,83 g 3,85 g	14,31 g 166,14 g 47,20 g	47,96 g 16,63 g 5,63 g	34,59 g 20,70 g 6,46 g	33,12 g 24,87 g 4,47 g	53,42 g 17,36 g 4,68 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	116,75 g 0,00 g 7,61 g	52,80 g 3,00 g 8,76 g	50,47 g 0,00 g 7,35 g	161,74 g 54,69 g 6,31 g	95,77 g 23,32 g 8,13 g	117,04 g 19,98 g 8,75 g	128,89 g 14,73 g 11,53 g	
	<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Tej 2 dl., Finom májas, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tejbedara, kakaós porcukor	Citromos tea, Derby tömlős natur, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Pástétom, Korpás kenyér	Citromos tea, Tej 2 dl., Kenyér, félbarna, Májkrém 65 g, 62 g	Citromos tea, Darált olasz felv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált sonka felv., Kenyér, félbarna
		Energia: 630,41 Kcal / 2 635,11 KJ	Energia: 573,85 Kcal / 2 398,69 KJ	Energia: 469,39 Kcal / 1 962,05 KJ	Energia: 517,44 Kcal / 2 162,90 KJ	Energia: 723,57 Kcal / 3 024,52 KJ	Energia: 712,10 Kcal / 2 976,58 KJ	Energia: 441,99 Kcal / 1 847,52 KJ
Fehérje Zsír T.Zsír		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
29,45 g 14,71 g 4,75 g		18,80 g 6,96 g 3,51 g	16,89 g 8,23 g 4,50 g	17,25 g 7,79 g 0,49 g	30,47 g 18,39 g 6,34 g	22,13 g 20,03 g 12,80 g	20,85 g 3,47 g 0,88 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
93,62 g 15,00 g 4,67 g	108,10 g 49,97 g 1,08 g	81,28 g 17,50 g 2,85 g	91,92 g 16,97 g 1,67 g	107,96 g 15,00 g 4,49 g	78,58 g 15,40 g 3,66 g	81,22 g 15,40 g 4,64 g		



## Heti étlap 2021.02.22. - 2021.02.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap															
<b>(00112) Pépes szoc. otthon</b>	<b>Tízórai</b>		Körte befőtt		Reszelt alma		Tejszelet																
		Energia: Kcal / 0,00 Kj		Energia: 96,71 Kcal / 404,25 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj			Energia: 59,14 Kcal / 247,21 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj			Energia: 124,04 Kcal / 518,49 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		g	g	g	0,30 g	0,00 g	0,00 g	g	g	g	0,68 g	0,68 g	0,00 g	g	g	g	1,40 g	8,68 g	5,52 g	g	g	g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só
g		g	g	23,70 g		14,10 g	0,02 g	g		g	g	11,90 g		0,00 g	0,02 g	g		g	g	9,94 g		7,28 g	0,00 g
<b>(00113) Tej és tejtermékme ntes szoc. ottho</b>	<b>Reggeli</b>		Citromos tea, Zala felvágott, Graham kenyér	Citromos tea, Tojáskrém, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Miniméz 25g., Mini margarin 10g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Párizsi, sertés, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Sonka szalámi, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Zala felvágott, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Hagymás tojásrántotta, Kenyér, félbarna														
		Energia: 781,48 Kcal / 3 266,59 Kj		Energia: 543,71 Kcal / 2 272,71 Kj			Energia: 600,04 Kcal / 2 508,17 Kj			Energia: 622,42 Kcal / 2 601,72 Kj			Energia: 581,61 Kcal / 2 431,13 Kj			Energia: 686,41 Kcal / 2 869,19 Kj			Energia: 679,54 Kcal / 2 840,48 Kj				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		32,16 g	17,63 g	6,76 g	18,35 g	13,93 g	3,40 g	15,04 g	4,06 g	0,45 g	20,02 g	18,14 g	5,76 g	23,92 g	3,80 g	0,88 g	25,36 g	15,96 g	5,92 g	24,38 g	21,14 g	3,79 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só
116,09 g		31,69 g	4,00 g	83,57 g		30,00 g	2,39 g	124,69 g		46,20 g	3,00 g	94,56 g		30,40 g	4,01 g	111,93 g		30,40 g	5,24 g	109,37 g		30,40 g	4,76 g
<b>Ebéd</b>		Reszelttészta leves , Halrúd, Zöldborsófőz.tejmentes *mir.*	Köménymag leves zsemlekocka, Rizseshús (z), Ecetes cékla	Zöldségleves , Pirított kacsamáj, Zöldbabfőzelék tejmentes*mir.	Csontleves házi betéttel, Grill csirkecomb, Burgonya petrezselymes 400 gr, Csemege uborka konzerv	Rizsleves, Csemege sertés karaj, Almamartas tejmentes(friss gy, Feladagos burgonya 100 g	Tavaszi leves, Húsgombóc (normál), Paradicsom martas, Féladagos burgonya	Húsleves, Roston csirkemell , Parolt rizskoret 100. g., Őszibarack befőtt															
	Energia: 811,33 Kcal / 3 391,36 Kj		Energia: 702,31 Kcal / 2 935,66 Kj			Energia: 607,34 Kcal / 2 538,68 Kj			Energia: 874,88 Kcal / 3 657,00 Kj			Energia: 510,48 Kcal / 2 133,81 Kj			Energia: 771,81 Kcal / 3 226,17 Kj			Energia: 896,70 Kcal / 3 748,21 Kj					



Heti étlap 2021.02.22. - 2021.02.28.

Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
36,14 g	28,88 g	2,22 g	30,91 g	23,69 g	3,63 g	41,99 g	22,88 g	4,06 g	55,98 g	23,85 g	3,90 g	29,75 g	14,26 g	3,46 g	30,03 g	22,62 g	4,03 g	45,79 g	23,60 g	2,81 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
98,38 g	0,00 g	5,17 g	90,22 g	6,39 g	8,92 g	57,12 g	0,00 g	9,07 g	106,61 g	0,08 g	11,84 g	63,92 g	0,00 g	7,04 g	110,30 g	19,98 g	8,70 g	124,20 g	14,10 g	10,78 g

Citromos tea, Finom májas, Kenyér, félbarna, Retek jégcsap			Citromos tea, Vagdalt szelet, Kenyér, félbarna, Csemege uborka konzerv			Citromos tea, Harcsapástétom, zöldbúzseszeres, Kenyér, félbarna, Zöldpaprika			Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna, Uborka			Citromos tea, Főtt császárszalonna, Kenyér, félbarna, Zöldhagyma db			Citromos tea, Olasz felv., Kenyér, félbarna, Paradicsom darabos			Citromos tea, Főtt, füstölt tarja, Kenyér, félbarna		
Energia: 539,00 Kcal / 2 253,02 KJ			Energia: 690,25 Kcal / 2 885,25 KJ			Energia: 380,23 Kcal / 1 589,36 KJ			Energia: 448,50 Kcal / 1 874,73 KJ			Energia: 664,45 Kcal / 2 777,40 KJ			Energia: 734,00 Kcal / 3 068,12 KJ			Energia: 517,99 Kcal / 2 165,20 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
23,09 g	11,75 g	3,13 g	34,59 g	19,85 g	3,99 g	12,37 g	1,35 g	0,00 g	15,29 g	7,09 g	0,00 g	22,66 g	27,67 g	11,21 g	23,13 g	20,23 g	12,84 g	23,09 g	11,63 g	4,24 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
84,07 g	15,00 g	4,40 g	92,26 g	15,00 g	6,48 g	78,98 g	15,00 g	2,40 g	79,93 g	15,00 g	2,41 g	80,85 g	15,40 g	4,64 g	82,58 g	15,40 g	3,68 g	79,62 g	15,64 g	4,96 g

Narancs			Alma			Zabkeksz														
Energia: Kcal / 0,00 KJ			Energia: 41,41 Kcal / 173,09 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ								
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
g	g	g	0,60 g	0,20 g	0,00 g	g	g	g	0,40 g	0,40 g	0,00 g	g	g	g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	8,50 g	0,00 g	0,01 g	g	g	g	7,00 g	0,00 g	0,01 g	g	g	g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	g	g	g





Heti étlap 2021.02.22. - 2021.02.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
<b>(00114) Tejmentes pépes szoc. otthon</b>	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Darált zalai felv., Graham kenyér	Citromos tea, Tojáskrém, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Miniméz 25g., Mini margarin 10g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált párizsi, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált sonka felv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált zalai felv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Minijam *, 25 g, Minimargarin 20g, Kenyér, félbarna		
		Energia: 781,48 Kcal / 3 266,59 KJ	Energia: 550,46 Kcal / 2 300,92 KJ	Energia: 651,76 Kcal / 2 724,36 KJ	Energia: 622,42 Kcal / 2 601,72 KJ	Energia: 504,02 Kcal / 2 106,80 KJ	Energia: 608,82 Kcal / 2 544,87 KJ	Energia: 558,40 Kcal / 2 334,11 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 32,16 g 17,63 g 6,76 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,15 g 10,43 g 2,41 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,00 g 4,26 g 0,45 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,02 g 18,14 g 5,76 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,98 g 3,50 g 0,88 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 22,42 g 15,66 g 5,92 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,14 g 6,26 g 0,90 g		
		Szénhidrát Cukor Só 116,09 g 31,69 g 4,00 g	Szénhidrát Cukor Só 93,83 g 30,00 g 3,67 g	Szénhidrát Cukor Só 135,15 g 46,20 g 3,40 g	Szénhidrát Cukor Só 94,56 g 30,40 g 4,01 g	Szénhidrát Cukor Só 96,24 g 30,40 g 4,64 g	Szénhidrát Cukor Só 93,68 g 30,40 g 4,16 g	Szénhidrát Cukor Só 112,15 g 46,29 g 2,41 g		
	<b>Ebéd</b>	Reszelttészta leves, Halrúd, Parajfőzelék diétás, Féladagos burgonya	Köménymag leves zsemlekočka, Húspuding, Sárgarépa főzelék üré *mir.*TM.	Zöldségleves, Pirított kacsamáj (darálva), Zöldbabfőzelék tejmentes*mir.	Csontleves házi betéttel, Darált serteshús, Tejmentes burg.pure, Almabefőtt	Rizsleves, Húspuding, Almamartas tejmentes(friss gy, Feladagos burgonya 100 g	Tavaszi leves, Húsgombóc (diétás), Paradicsom martas, Féladagos burgonya	Húsleves, Darált csirkehús, Tejmentes burg.pure, Almabefőtt		
		Energia: 976,18 Kcal / 4 080,43 KJ	Energia: 513,80 Kcal / 2 147,68 KJ	Energia: 1 764,80 Kcal / 7 376,86 KJ	Energia: 714,28 Kcal / 2 985,69 KJ	Energia: 611,76 Kcal / 2 557,16 KJ	Energia: 831,60 Kcal / 3 476,09 KJ	Energia: 754,08 Kcal / 3 152,05 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 34,70 g 39,46 g 3,97 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 31,67 g 17,97 g 4,81 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14,31 g 166,14 g 47,20 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 36,20 g 16,55 g 4,39 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 34,10 g 17,85 g 4,68 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 33,12 g 24,87 g 4,47 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 48,77 g 16,87 g 3,66 g		
		Szénhidrát Cukor Só 116,75 g 0,00 g 7,61 g	Szénhidrát Cukor Só 55,09 g 6,23 g 8,99 g	Szénhidrát Cukor Só 50,47 g 0,00 g 7,35 g	Szénhidrát Cukor Só 102,91 g 14,68 g 6,32 g	Szénhidrát Cukor Só 76,51 g 0,24 g 7,59 g	Szénhidrát Cukor Só 117,04 g 19,98 g 8,75 g	Szénhidrát Cukor Só 99,64 g 10,32 g 10,22 g		

Heti étlap 2021.02.22. - 2021.02.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
<b>(00114)</b> Tejmentes pépes szoc. otthon	<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Finom májas, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Vagdalt szelet, Tört burgonya	Citromos tea, Harcspástétom, zöldfűszeres, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált olasz felv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált sonka felv., Kenyér, félbarna	
		Energia: 533,35 Kcal / 2 229,40 KJ	Energia: 694,30 Kcal / 2 902,17 KJ	Energia: 372,39 Kcal / 1 556,59 KJ	Energia: 443,80 Kcal / 1 855,08 KJ	Energia: 548,92 Kcal / 2 294,49 KJ	Energia: 712,10 Kcal / 2 976,58 KJ	Energia: 441,99 Kcal / 1 847,52 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	
		22,65 g 11,71 g 3,12 g	30,98 g 19,25 g 4,08 g	11,89 g 1,23 g 0,00 g	14,89 g 7,05 g 0,00 g	20,73 g 15,09 g 4,71 g	22,13 g 20,03 g 12,80 g	20,85 g 3,47 g 0,88 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
83,02 g 15,00 g 4,40 g	96,90 g 15,00 g 3,68 g	77,78 g 15,00 g 2,40 g	79,25 g 15,00 g 2,40 g	81,67 g 15,00 g 3,62 g	78,58 g 15,40 g 3,66 g	81,22 g 15,40 g 4,64 g			
<b>(00121)</b> Epés szoc.otthon	<b>Tízórai</b>		Körte befőtt		Reszelt alma		Zabkeksz		
		Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 96,71 Kcal / 404,25 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
		g g g	0,30 g 0,00 g 0,00 g	g g g	0,68 g 0,68 g 0,00 g	g g g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	g g g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
g g g	23,70 g 14,10 g 0,02 g	g g g	11,90 g 0,00 g 0,02 g	g g g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	g g g			
<b>(00121)</b> Epés szoc.otthon	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefír, 140 g, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes, Mini margarin 10g	Citromos tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes	Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefíres túró, Kenyér, félbarna	
		Energia: 646,22 Kcal / 2 701,20 KJ	Energia: 851,42 Kcal / 3 558,94 KJ	Energia: 582,45 Kcal / 2 434,64 KJ	Energia: 593,42 Kcal / 2 480,50 KJ	Energia: 541,42 Kcal / 2 263,14 KJ	Energia: 564,32 Kcal / 2 358,86 KJ	Energia: 638,86 Kcal / 2 670,43 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
		23,16 g 16,08 g 6,38 g	16,96 g 8,66 g 3,85 g	12,84 g 6,68 g 1,36 g	18,26 g 11,68 g 5,81 g	21,72 g 3,92 g 1,34 g	15,89 g 2,18 g 0,84 g	27,49 g 8,51 g 4,85 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
99,46 g 31,90 g 3,30 g	105,02 g 37,94 g 1,72 g	114,78 g 47,70 g 1,54 g	100,94 g 33,56 g 2,00 g	102,02 g 31,90 g 3,78 g	117,33 g 47,75 g 1,62 g	97,50 g 34,70 g 3,54 g			
<b>Ebéd</b>									



Heti étlap 2021.02.22. - 2021.02.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
(00121) Epés szoc.otthon	Ebéd	Reszelttésztalevés , Majorannás aprópecsenye, Parajfőzelék tejmentes *mir.*, Féladagos burgonya	Köménymag leves zsemlekocta, Rizseshús (z), Almabefőtt	Zöldséglevés , Natur szelet, Z.babpürefőzelék *mirelit-ből	Csontleves házi betéttel, Grill csirkecomb, Burgonyapure, Almabefőtt	Rizsleves, Csemege sertés karaj, Almamartas (friss gy.), Féladagos burgonya 100 g	Tavaszi leves, Húsgombóc (diétás), Burgonyafőzelék tejmentes	Húsleves, Roston csirkemell , Parolt rizskoret 100. g., Almabefőtt		
		Energia: 856,73 Kcal / 3 581,13 KJ	Energia: 737,91 Kcal / 3 084,46 KJ	Energia: 638,43 Kcal / 2 668,64 KJ	Energia: 952,16 Kcal / 3 980,03 KJ	Energia: 647,45 Kcal / 2 706,34 KJ	Energia: 599,71 Kcal / 2 506,79 KJ	Energia: 878,00 Kcal / 3 670,04 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír		
		42,75 g 36,59 g 6,43 g	30,16 g 23,91 g 3,63 g	39,91 g 27,42 g 5,49 g	57,38 g 22,85 g 5,41 g	34,44 g 18,73 g 5,81 g	29,72 g 14,96 g 3,42 g	45,53 g 23,84 g 2,81 g		
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
	87,15 g 0,00 g 8,30 g	99,29 g 14,60 g 7,94 g	56,75 g 0,00 g 9,07 g	126,60 g 14,71 g 10,50 g	83,26 g 23,08 g 7,62 g	84,93 g 0,00 g 8,07 g	119,16 g 11,78 g 10,77 g			
	Vacsora	Citromos tea, Finom májas, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sült csirkecomb, Tört burgonya	Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes	Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefír, 140 g, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sajtos párizsi, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes		
		Energia: 570,75 Kcal / 2 385,74 KJ	Energia: 878,94 Kcal / 3 673,97 KJ	Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 KJ	Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 KJ	Energia: 943,32 Kcal / 3 943,08 KJ	Energia: 556,99 Kcal / 2 328,22 KJ	Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 KJ		
Fehérje Zsír T.Zsír		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír			
23,39 g 12,13 g 3,58 g		59,11 g 31,80 g 5,35 g	17,63 g 8,65 g 4,96 g	15,63 g 7,47 g 0,46 g	25,67 g 19,99 g 8,11 g	23,28 g 14,29 g 4,54 g	18,13 g 9,15 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			
88,80 g 16,50 g 3,54 g	86,49 g 15,00 g 4,38 g	87,06 g 19,00 g 1,99 g	85,03 g 16,50 g 1,54 g	93,89 g 22,94 g 2,94 g	84,31 g 16,90 g 3,13 g	85,92 g 18,56 g 2,00 g				



Heti étlap 2021.02.22. - 2021.02.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
(00121) Epés szoc.otthon	Tízórai				Körte befőtt						Hámozott alma						Tejszelet					
		Energia: Kcal / 0,00 Kj			Energia: 96,71 Kcal / 404,25 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj			Energia: 59,14 Kcal / 247,21 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj			Energia: 124,04 Kcal / 518,49 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	0,30 g	0,00 g	0,00 g	g	g	g	0,68 g	0,68 g	0,00 g	g	g	g	1,40 g	8,68 g	5,52 g	g	g	g
(00122) Epés pépes szoc. otthon	Reggeli	Citromos tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes			Citromos tea, Kefír, 140 g, Zsemle, vizes, Mini margarin 10g			Citromos tea, Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes, Mini margarin 10g			Citromos tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes			Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Zsemle, vizes			Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes		
		Energia: 646,22 Kcal / 2 701,20 Kj			Energia: 851,42 Kcal / 3 558,94 Kj			Energia: 582,45 Kcal / 2 434,64 Kj			Energia: 593,42 Kcal / 2 480,50 Kj			Energia: 524,02 Kcal / 2 190,40 Kj			Energia: 564,32 Kcal / 2 358,86 Kj			Energia: 676,26 Kcal / 2 826,77 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23,16 g	16,08 g	6,38 g	16,96 g	8,66 g	3,85 g	12,84 g	6,68 g	1,36 g	18,26 g	11,68 g	5,81 g	19,48 g	3,36 g	1,12 g	15,89 g	2,18 g	0,84 g	28,23 g	8,93 g	5,31 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
99,46 g 31,90 g 3,30 g			105,02 g 37,94 g 1,72 g			114,78 g 47,70 g 1,54 g			100,94 g 33,56 g 2,00 g			101,16 g 31,80 g 3,22 g			117,33 g 47,75 g 1,62 g			103,28 g 36,20 g 2,68 g				
(00122) Epés pépes szoc. otthon	Ebéd	Reszelttészta leves, Majorannás darált serteshús, Parajfőzelék tejmentes *mir.*, Féladagos burgonya			Köménymag leves zsemlekocka, Vagdalt (diétás), Sárgarépa főz.tejmentes*mir.*			Zöldségleves, Darált serteshús, Z.babpürefőzelék *mirelit-ből			Csontleves házi betéttel, Darált csirkehús, Burgonyapüre, Almabefőtt			Rizsleves, Húspuding, Almamartas (friss gy.), Féladagos burgonya 100 g			Tavaszi leves, Húsgombóc (diétás), Burgonyafőzelék tejmentes			Húsleves, Darált csirkehús, Burgonyapüre, Almabefőtt		
		Energia: 856,73 Kcal / 3 581,13 Kj			Energia: 479,64 Kcal / 2 004,90 Kj			Energia: 488,02 Kcal / 2 039,92 Kj			Energia: 883,94 Kcal / 3 694,87 Kj			Energia: 716,88 Kcal / 2 996,56 Kj			Energia: 599,71 Kcal / 2 506,79 Kj			Energia: 895,71 Kcal / 3 744,07 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		42,75 g	36,59 g	6,43 g	26,75 g	18,83 g	3,85 g	34,36 g	16,42 g	3,86 g	53,21 g	17,18 g	4,62 g	34,59 g	20,70 g	6,46 g	29,72 g	14,96 g	3,42 g	53,42 g	17,36 g	4,68 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				



Heti étlap 2021.02.22. - 2021.02.28.

87,15 g	0,00 g	8,30 g	49,80 g	0,00 g	8,76 g	49,63 g	0,00 g	6,08 g	126,56 g	14,71 g	8,78 g	95,77 g	23,32 g	8,13 g	84,93 g	0,00 g	8,07 g	128,89 g	14,73 g	11,53 g
---------	--------	--------	---------	--------	--------	---------	--------	--------	----------	---------	--------	---------	---------	--------	---------	--------	--------	----------	---------	---------

Vacsora

Citromos tea, Finom májas, Zsemle, vizes			Citromos tea, Darált csirkehús, Tört burgonya			Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes			Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes			Citromos tea, Kefír, 140 g, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes			Citromos tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes		
Energia: 570,75 Kcal / 2 385,74 KJ			Energia: 603,42 Kcal / 2 522,30 KJ			Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 KJ			Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 KJ			Energia: 943,32 Kcal / 3 943,08 KJ			Energia: 597,79 Kcal / 2 498,76 KJ			Energia: 479,39 Kcal / 2 003,85 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
23,39 g	12,13 g	3,58 g	42,33 g	9,06 g	2,19 g	17,63 g	8,65 g	4,96 g	15,63 g	7,47 g	0,46 g	25,67 g	19,99 g	8,11 g	20,63 g	18,53 g	6,22 g	21,59 g	3,89 g	1,34 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88,80 g	16,50 g	3,54 g	85,88 g	15,00 g	3,36 g	87,06 g	19,00 g	1,99 g	85,03 g	16,50 g	1,54 g	93,89 g	22,94 g	2,94 g	85,32 g	16,90 g	3,15 g	87,00 g	16,90 g	3,78 g

Tízórai

			Körte befőtt						Reszelt alma						Tejszelet					
Energia: Kcal / 0,00 KJ			Energia: 96,71 Kcal / 404,25 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ			Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ			Energia: 124,04 Kcal / 518,49 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
g	g	g	0,30 g	0,00 g	0,00 g	g	g	g	0,68 g	0,68 g	0,00 g	g	g	g	1,40 g	8,68 g	5,52 g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	23,70 g	14,10 g	0,02 g	g	g	g	11,90 g	0,00 g	0,02 g	g	g	g	9,94 g	7,28 g	0,00 g	g	g	g

(00130)  
Cukros 180 g  
CH  
szoc.otthon

Reggeli

Keserű tea, Tej 2 dl., Zala felvágott, Zsemle, vizes			Keserű tea, Tojáskrém, Zsemle, vizes			Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes			Keserű tea, Füst.trapista, Csészés margarin, Korpás zsemle			Keserű tea, Tej 2 dl., Sós kalács			Keserű tea, Kefír, 140 g, Csészés margarin, Tejes kifli			Keserű tea, Hagymás tojásrántotta, Zsemle, vizes		
Energia: 532,90 Kcal / 2 227,52 KJ			Energia: 509,40 Kcal / 2 129,29 KJ			Energia: 225,55 Kcal / 942,80 KJ			Energia: 333,22 Kcal / 1 392,86 KJ			Energia: 315,48 Kcal / 1 318,71 KJ			Energia: 702,54 Kcal / 2 936,62 KJ			Energia: 506,56 Kcal / 2 117,42 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
26,68 g	18,64 g	7,90 g	20,89 g	14,51 g	3,86 g	6,73 g	3,37 g	0,68 g	28,91 g	27,78 g	15,91 g	14,04 g	5,18 g	2,34 g	14,12 g	11,86 g	5,30 g	21,84 g	21,12 g	4,14 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62,89 g	1,53 g	3,19 g	69,77 g	1,50 g	1,93 g	40,56 g	0,75 g	0,80 g	37,38 g	0,40 g	2,40 g	50,94 g	3,02 g	2,61 g	61,84 g	10,54 g	1,28 g	55,26 g	1,13 g	4,43 g





Heti étlap 2021.02.22. - 2021.02.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon</b>	<b>Reggeli</b>							
	<b>Tízórai</b>	Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Kefír, 140 g	Keserű tea, Korpovit keksz	Keserű tea, Mini margarin 10g, Korpás zsemle	Keserű tea, Zsemle, vizes, Mini margarin 10g	Keserű tea, Alma	Keserű tea, Kefír, 140 g
		Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ	Energia: 5,69 Kcal / 23,78 KJ	Energia: 23,22 Kcal / 97,06 KJ	Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ	Energia: 52,80 Kcal / 220,70 KJ	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 3,23 g 2,93 g 0,57 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 4,30 g 4,50 g 2,94 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,27 g 0,19 g 0,02 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 2,77 g 2,91 g 0,49 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 3,23 g 2,93 g 0,57 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,70 g 0,62 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 4,30 g 4,50 g 2,94 g
		Szénhidrát Cukor Só 17,14 g 0,38 g 0,39 g	Szénhidrát Cukor Só 6,44 g 6,44 g 0,18 g	Szénhidrát Cukor Só 0,72 g 0,07 g 0,02 g	Szénhidrát Cukor Só 12,14 g 0,00 g 0,28 g	Szénhidrát Cukor Só 17,14 g 0,38 g 0,39 g	Szénhidrát Cukor Só 10,50 g 0,00 g 0,02 g	Szénhidrát Cukor Só 6,44 g 6,44 g 0,18 g
	<b>Ebéd</b>	Reszeltésztales , Majorannás aprópecsenye, Zöldborsófőz. diab.*mirelit*	Gombaleves konzerv gombából, Diab.Rizseshús (diétás), Ecetes cékla	Zöldségleves, Pásztor tarhonya, Vágott vegyes savanyú konzerv.	Csontleves betéttel diab., Tejfölös sült csirke, Burgonya petrezselymes 200 g., Csemege uborka konzerv	Raguleves diétás, Diab.sajtos makaroni	Tavaszi leves, Húsgombóc (normál), Paradicsom martas diab.	Csontleves tésztabetét nélkül, Rakott burgonya*diab , Csemege uborka konzerv
	Energia: 729,48 Kcal / 3 049,23 KJ	Energia: 581,91 Kcal / 2 432,38 KJ	Energia: 816,33 Kcal / 3 412,26 KJ	Energia: 644,58 Kcal / 2 694,34 KJ	Energia: 684,52 Kcal / 2 861,29 KJ	Energia: 496,41 Kcal / 2 074,99 KJ	Energia: 833,06 Kcal / 3 482,19 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 44,66 g 36,79 g 6,66 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 32,24 g 19,99 g 3,31 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 42,45 g 31,32 g 7,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 47,98 g 24,76 g 5,20 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 35,18 g 34,43 g 14,76 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 26,02 g 18,92 g 3,63 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 28,83 g 49,40 g 18,09 g	
	Szénhidrát Cukor Só 53,50 g 0,00 g 5,26 g	Szénhidrát Cukor Só 67,25 g 5,59 g 8,09 g	Szénhidrát Cukor Só 90,11 g 0,00 g 6,67 g	Szénhidrát Cukor Só 55,95 g 0,71 g 9,57 g	Szénhidrát Cukor Só 57,32 g 1,98 g 5,32 g	Szénhidrát Cukor Só 54,71 g 0,00 g 10,28 g	Szénhidrát Cukor Só 59,14 g 2,88 g 8,61 g	



Heti étlap 2021.02.22. - 2021.02.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap													
<b>(00130)</b> Cukros 180 g CH szoc.otthon	<b>Uzsonna</b>	Alma	Narancs	Huskrem, 48 g, 30g, Kenyér, félbarna	Alma	Alma	Korpovit keksz	Korpovit keksz													
		Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 41,41 Kcal / 173,09 KJ	Energia: 158,07 Kcal / 660,73 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 5,07 Kcal / 21,19 KJ	Energia: 7,61 Kcal / 31,81 KJ													
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		0,40 g	0,40 g	0,00 g	0,60 g	0,20 g	0,00 g	8,32 g	5,54 g	1,56 g	0,40 g	0,40 g	0,00 g	0,40 g	0,40 g	0,00 g	0,17 g	0,17 g	0,02 g	0,26 g	0,25 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	8,50 g	0,00 g	0,01 g	18,31 g	0,00 g	0,60 g	7,00 g	0,00 g	0,01 g	7,00 g	0,00 g	0,01 g	0,72 g	0,07 g	0,02 g	1,08 g	0,11 g	0,04 g
	<b>Vacsora</b>	Keserű tea, Finom májas, Korpás zsemle, Retek jégcsap	Keserű tea, Vagdalt szelet, Korpás zsemle	Keserű tea, Derby tömlős natur, Korpás zsemle, Zöldpaprika	Keserű tea, Pástétom, Zsemle, vizes, Uborka	Keserű tea, Főtt császárszalonna, Korpás zsemle, Zöldhagyma db	Keserű tea, Sajtos párizsi, Zsemle, vizes, Paradicsom	Keserű tea, Főtt, füstölt tarja, Zsemle, vizes													
		Energia: 167,23 Kcal / 699,02 KJ	Energia: 304,71 Kcal / 1 273,69 KJ	Energia: 105,46 Kcal / 440,82 KJ	Energia: 424,49 Kcal / 1 774,37 KJ	Energia: 292,68 Kcal / 1 223,40 KJ	Energia: 417,40 Kcal / 1 744,73 KJ	Energia: 407,04 Kcal / 1 701,43 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		
19,31 g		11,70 g	3,24 g	27,54 g	19,31 g	4,06 g	10,92 g	7,91 g	4,57 g	16,00 g	7,50 g	0,46 g	21,55 g	28,00 g	11,35 g	20,53 g	13,96 g	4,45 g	20,68 g	11,64 g	4,59 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
42,71 g	0,00 g	2,84 g	36,16 g	0,00 g	2,24 g	28,98 g	2,50 g	1,01 g	70,69 g	1,50 g	1,55 g	51,63 g	0,40 g	3,36 g	53,76 g	1,53 g	2,76 g	53,25 g	1,77 g	3,72 g	
<b>(00136)</b> Cukros épés- pépes szoc.otthon	<b>Reggeli</b>	Keserű tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Keserű tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes	Keserű tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes	Keserű tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes													
		Energia: 348,90 Kcal / 1 458,40 KJ	Energia: 312,49 Kcal / 1 306,21 KJ	Energia: 225,55 Kcal / 942,80 KJ	Energia: 273,50 Kcal / 1 143,23 KJ	Energia: 244,10 Kcal / 1 020,34 KJ	Energia: 348,90 Kcal / 1 458,40 KJ	Energia: 465,88 Kcal / 1 947,38 KJ													
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		16,75 g	15,23 g	6,15 g	9,86 g	3,78 g	0,80 g	6,73 g	3,37 g	0,68 g	11,85 g	8,33 g	5,13 g	15,31 g	3,07 g	1,11 g	16,75 g	15,23 g	6,15 g	24,95 g	8,49 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
40,56 g	0,75 g	0,80 g	40,56 g	0,75 g	0,80 g	40,56 g	0,75 g	0,80 g	40,56 g	0,75 g	0,80 g	40,56 g	0,75 g	0,80 g	40,56 g	0,75 g	0,80 g	40,56 g	0,75 g	0,80 g	



Heti étlap 2021.02.22. - 2021.02.28.

	35,15 g	1,15 g	2,53 g	57,70 g	1,13 g	1,19 g	36,63 g	2,81 g	1,23 g	37,71 g	1,15 g	3,01 g	35,15 g	1,15 g	2,53 g	56,11 g	5,83 g	2,30 g			
<b>Tízórai</b>	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes			Keserű tea, Almakompot (h) diab			Keserű tea, Kefír, 140 g			Keserű tea, Zsemle, vizes, Mini margarin 10g			Keserű tea, Kefír, 140 g			Keserű tea, Reszelt alma			Keserű tea, Kefír, 140 g		
	Energia: 116,01 Kcal / 484,92 Kj			Energia: 35,67 Kcal / 149,10 Kj			Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 Kj			Energia: 110,16 Kcal / 460,47 Kj			Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 Kj			Energia: 59,76 Kcal / 249,80 Kj			Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 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
	3,61 g	0,47 g	0,12 g	0,50 g	0,42 g	0,00 g	4,30 g	4,50 g	2,94 g	3,23 g	2,93 g	0,57 g	4,30 g	4,50 g	2,94 g	0,78 g	0,70 g	0,00 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
23,43 g	0,38 g	0,42 g	7,01 g	0,00 g	0,01 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g	17,14 g	0,38 g	0,39 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g	11,90 g	0,00 g	0,02 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g	
<b>Ebéd</b>	Reszeltésztalevés, Darált serteshús, Parafőzelék tejmentes *mir.*, Feladagos burgonya 100 g			Köménymag leves zsemlekočka, Darált serteshús, Sárgarépa-főzelék üré *mir.*TM., Kenyér, félbarna			Zöldséglevés, Darált serteshús, Z.babpürefőzelék diab. *mir.*, Kenyér, félbarna			Csontleves betéttel diab., Darált serteshús, Burgonyapure 200 gr., Almakompot (h) diab			Rizsleves, Darált serteshús, Almamartas diab. (friss gyum., Feladagos burgonya 100 g			Tavaszi leves, Darált serteshús, Burgonyafőzelék tejmentes			Húsleves, diab., Darált serteshús, Tejment.burg.pure 200 g.		
	Energia: 500,32 Kcal / 2 091,34 Kj			Energia: 474,18 Kcal / 1 982,07 Kj			Energia: 501,93 Kcal / 2 098,07 Kj			Energia: 536,44 Kcal / 2 242,32 Kj			Energia: 495,21 Kcal / 2 069,98 Kj			Energia: 537,07 Kcal / 2 244,95 Kj			Energia: 424,14 Kcal / 1 772,91 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.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
	30,34 g	18,25 g	3,82 g	28,16 g	13,87 g	3,30 g	34,86 g	14,85 g	3,57 g	33,22 g	15,77 g	5,29 g	27,25 g	15,98 g	4,74 g	32,49 g	14,38 g	3,62 g	28,55 g	10,30 g	2,78 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52,54 g	0,00 g	6,40 g	58,15 g	5,99 g	6,27 g	56,13 g	0,00 g	5,73 g	63,91 g	0,08 g	5,98 g	58,71 g	0,66 g	4,31 g	67,84 g	0,00 g	5,55 g	53,18 g	0,04 g	6,00 g	
<b>Uzsonna</b>	Kefír, 140 g			Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes			Kenyér, félbarna, Mini margarin 10g			Kefír, 140 g			Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes			Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes			Korpovit keksz		
	Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 Kj			Energia: 136,44 Kcal / 570,32 Kj			Energia: 100,19 Kcal / 418,79 Kj			Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 Kj			Energia: 115,39 Kcal / 482,33 Kj			Energia: 136,44 Kcal / 570,32 Kj			Energia: 5,07 Kcal / 21,19 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.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
	4,20 g	4,48 g	2,94 g	5,88 g	4,16 g	2,57 g	2,94 g	2,80 g	0,45 g	4,20 g	4,48 g	2,94 g	3,51 g	0,45 g	0,12 g	5,88 g	4,16 g	2,57 g	0,17 g	0,17 g	0,02 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23,43 g	0,38 g	0,42 g	7,01 g	0,00 g	0,01 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g	17,14 g	0,38 g	0,39 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g	11,90 g	0,00 g	0,02 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g	



Heti étlap 2021.02.22. - 2021.02.28.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
6,44 g	6,44 g	0,18 g	18,32 g	1,41 g	0,62 g	15,69 g	0,00 g	0,60 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g	23,43 g	0,38 g	0,42 g	18,32 g	1,41 g	0,62 g	0,72 g	0,07 g	0,02 g

<b>Vacsora</b>	Keserű tea, Finom májas, Zsemle, vizes	Keserű tea, Darált csirkehús, Tört burgonya	Keserű tea, Derby tömlös natur, Zsemle, vizes	Keserű tea, Pástétom, Zsemle, vizes	Keserű tea, Májkrem 65 g, 62 g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes	Keserű tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes														
	Energia: 422,40 Kcal / 1 765,63 KJ	Energia: 377,92 Kcal / 1 579,71 KJ	Energia: 358,44 Kcal / 1 498,28 KJ	Energia: 332,85 Kcal / 1 391,31 KJ	Energia: 437,97 Kcal / 1 830,71 KJ	Energia: 449,44 Kcal / 1 878,66 KJ	Energia: 331,04 Kcal / 1 383,75 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
	20,24 g	11,72 g	3,47 g	37,93 g	8,70 g	2,15 g	14,48 g	8,24 g	4,85 g	12,48 g	7,06 g	0,35 g	18,32 g	15,10 g	5,06 g	17,48 g	18,12 g	6,11 g	18,44 g	3,48 g	1,23 g

<b>(00138) Cukros epés szoc. otthon</b>	<b>Reggeli</b>	Keserű tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Keserű tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes	Keserű tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes	Keserű tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes														
		Energia: 435,84 Kcal / 1 821,81 KJ	Energia: 312,49 Kcal / 1 306,21 KJ	Energia: 312,49 Kcal / 1 306,21 KJ	Energia: 360,44 Kcal / 1 506,64 KJ	Energia: 331,04 Kcal / 1 383,75 KJ	Energia: 348,90 Kcal / 1 458,40 KJ	Energia: 378,94 Kcal / 1 583,97 KJ														
		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
		19,88 g	15,64 g	6,27 g	9,86 g	3,78 g	0,80 g	9,86 g	3,78 g	0,80 g	14,98 g	8,74 g	5,25 g	18,44 g	3,48 g	1,23 g	16,75 g	15,23 g	6,15 g	21,82 g	8,08 g	5,08 g





Heti étlap 2021.02.22. - 2021.02.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	<b>Tízórai</b>	Keserű tea, Zsemle, vizes, Mini margarin 10g	Keserű tea, Kefír, 140 g	Keserű tea, Ham-Let rizs	Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Kefír, 140 g	Keserű tea, Hámozott alma	Keserű tea, Knuspi
		Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ Fehérje 3,23 g, Zsír 2,93 g, T.Zsírsv 0,57 g Szénhidrát 17,14 g, Cukor 0,38 g, Só 0,39 g	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ Fehérje 4,30 g, Zsír 4,50 g, T.Zsírsv 2,94 g Szénhidrát 6,44 g, Cukor 6,44 g, Só 0,18 g	Energia: 69,04 Kcal / 288,59 KJ Fehérje 1,90 g, Zsír 0,46 g, T.Zsírsv 0,00 g Szénhidrát 14,00 g, Cukor 0,00 g, Só 0,00 g	Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ Fehérje 3,23 g, Zsír 2,93 g, T.Zsírsv 0,57 g Szénhidrát 17,14 g, Cukor 0,38 g, Só 0,39 g	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ Fehérje 4,30 g, Zsír 4,50 g, T.Zsírsv 2,94 g Szénhidrát 6,44 g, Cukor 6,44 g, Só 0,18 g	Energia: 59,76 Kcal / 249,80 KJ Fehérje 0,78 g, Zsír 0,70 g, T.Zsírsv 0,00 g Szénhidrát 11,90 g, Cukor 0,00 g, Só 0,02 g	Energia: 119,22 Kcal / 498,34 KJ Fehérje 4,04 g, Zsír 0,92 g, T.Zsírsv 0,00 g Szénhidrát 27,30 g, Cukor 0,00 g, Só 0,00 g
<b>(00138) Cukros epés szoc. otthon</b>	<b>Ebéd</b>	Reszelttészta leves, Majoránna aprópecsenye, Parajfőzelék tejmentes *mir.*, Feladagos burgonya 100 g	Köménymag leves zsemlekocta, Diab.Rizseshús (diétás), Almakompot (h) diab	Zöldségleves, Natur szelet, Z.babpürefőzelék diab. *mir.*	Csontleves betéttel diab., Grill csirkecomb, Burgonya petrezselymes 200 g., Almakompot (h) diab	Rizsleves, Csemege sertés karaj, Almamartas diab. (friss gyum., Feladagos burgonya 100 g)	Tavaszi leves, Natúr sertésszelet, Burgonyafőzelék diab.	Húsleves,diab., Roston csirkemell, Parolt rizskoret 50 g., Almakompot (h) diab
		Energia: 690,45 Kcal / 2 886,08 KJ Fehérje 36,73 g, Zsír 36,19 g, T.Zsírsv 6,45 g Szénhidrát 53,08 g, Cukor 0,00 g, Só 7,03 g	Energia: 512,02 Kcal / 2 140,24 KJ Fehérje 27,03 g, Zsír 19,21 g, T.Zsírsv 3,07 g Szénhidrát 56,73 g, Cukor 0,00 g, Só 7,39 g	Energia: 574,75 Kcal / 2 402,46 KJ Fehérje 37,47 g, Zsír 25,55 g, T.Zsírsv 5,20 g Szénhidrát 47,56 g, Cukor 0,00 g, Só 8,12 g	Energia: 645,26 Kcal / 2 697,19 KJ Fehérje 47,52 g, Zsír 22,70 g, T.Zsírsv 3,70 g Szénhidrát 60,87 g, Cukor 0,05 g, Só 8,55 g	Energia: 542,99 Kcal / 2 269,70 KJ Fehérje 33,55 g, Zsír 18,41 g, T.Zsírsv 5,60 g Szénhidrát 58,83 g, Cukor 0,66 g, Só 7,12 g	Energia: 737,81 Kcal / 3 084,05 KJ Fehérje 24,52 g, Zsír 39,83 g, T.Zsírsv 8,59 g Szénhidrát 68,67 g, Cukor 0,00 g, Só 9,09 g	Energia: 561,11 Kcal / 2 345,44 KJ Fehérje 38,74 g, Zsír 18,29 g, T.Zsírsv 2,05 g Szénhidrát 59,46 g, Cukor 0,04 g, Só 6,32 g



Heti étlap 2021.02.22. - 2021.02.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(00138)</b> Cukros epés szoc. otthon	<b>Uzsonna</b>	Hámozott alma	Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Huskrem, 48 g, 30g, Zsemle, vizes	Kefír, 140 g	Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes	Sajt klf. Trappista, Zsemle, vizes	Korpvit keksz
		Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ	Energia: 136,44 Kcal / 570,32 KJ	Energia: 167,42 Kcal / 699,82 KJ	Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ	Energia: 115,39 Kcal / 482,33 KJ	Energia: 235,69 Kcal / 985,18 KJ	Energia: 7,61 Kcal / 31,81 KJ
		Fehérje Zsír T.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
		0,68 g 0,68 g 0,00 g	5,88 g 4,16 g 2,57 g	8,51 g 5,65 g 1,68 g	4,20 g 4,48 g 2,94 g	3,51 g 0,45 g 0,12 g	14,21 g 11,65 g 7,26 g	0,26 g 0,25 g 0,02 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	11,90 g 0,00 g 0,02 g	18,32 g 1,41 g 0,62 g	19,76 g 0,38 g 0,39 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g	23,43 g 0,38 g 0,42 g	17,78 g 0,38 g 1,36 g	1,08 g 0,11 g 0,04 g	
<b>(00139)</b> Cukros pépes szoc. otthon	<b>Vacsora</b>	Keserű tea, Finom májas, Zsemle, vizes	Keserű tea, Sült csirkecomb, Tört burgonya	Keserű tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes	Keserű tea, Pástétom, Zsemle, vizes	Keserű tea, Májkrem 65 g, 62 g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Sajtos párizsi, Zsemle, vizes	Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes
		Energia: 422,40 Kcal / 1 765,63 KJ	Energia: 676,88 Kcal / 2 829,36 KJ	Energia: 358,44 Kcal / 1 498,28 KJ	Energia: 332,85 Kcal / 1 391,31 KJ	Energia: 437,97 Kcal / 1 830,71 KJ	Energia: 408,64 Kcal / 1 708,12 KJ	Energia: 360,44 Kcal / 1 506,64 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
		20,24 g 11,72 g 3,47 g	55,33 g 31,49 g 5,31 g	14,48 g 8,24 g 4,85 g	12,48 g 7,06 g 0,35 g	18,32 g 15,10 g 5,06 g	20,13 g 13,88 g 4,43 g	14,98 g 8,74 g 5,25 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	56,65 g 1,13 g 3,16 g	41,47 g 0,00 g 3,88 g	54,91 g 3,63 g 1,61 g	52,88 g 1,13 g 1,16 g	55,30 g 1,13 g 2,38 g	52,16 g 1,53 g 2,75 g	53,77 g 3,19 g 1,62 g	
<b>Reggeli</b>	Keserű tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes	Keserű tea, Tojáskrem, Zsemle, vizes	Keserű tea, Tej 2 dl., Diab.minijam * 20 g, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Kefír, 140 g, Reszelt sajt, Zsemle, vizes	Keserű tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes	Keserű tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes	Keserű tea, Kapros túró, Zsemle, vizes	
	Energia: 435,84 Kcal / 1 821,81 KJ	Energia: 377,48 Kcal / 1 577,87 KJ	Energia: 409,55 Kcal / 1 711,92 KJ	Energia: 829,00 Kcal / 3 465,22 KJ	Energia: 313,64 Kcal / 1 311,02 KJ	Energia: 435,84 Kcal / 1 821,81 KJ	Energia: 491,12 Kcal / 2 052,88 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	19,88 g 15,64 g 6,27 g	15,61 g 10,41 g 2,76 g	16,66 g 6,78 g 2,43 g	32,71 g 27,79 g 17,46 g	16,20 g 2,92 g 1,01 g	19,88 g 15,64 g 6,27 g	26,43 g 8,81 g 5,20 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
52,29 g 1,53 g 2,92 g	52,44 g 1,13 g 2,43 g	68,30 g 1,13 g 1,46 g	41,99 g 7,19 g 2,89 g	53,99 g 1,43 g 2,84 g	52,29 g 1,53 g 2,92 g	60,19 g 5,83 g 3,31 g		







Heti étlap 2021.02.22. - 2021.02.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(00139) Cukros pépes szoc. otthon</b>	<b>Reggeli</b>							
	<b>Tízórai</b>	Keserű tea, Zsemle, vizes, Mini margarin 10g	Keserű tea, Kefír, 140 g	Keserű tea, Kefír, 140 g	Keserű tea, Zsemle, vizes, Mini margarin 10g	Keserű tea, Kefír, 140 g	Keserű tea, Reszelt alma	Keserű tea, Knuspi
		Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ	Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ	Energia: 59,76 Kcal / 249,80 KJ	Energia: 119,22 Kcal / 498,34 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	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	4,30 g 4,50 g 2,94 g	4,30 g 4,50 g 2,94 g	3,23 g 2,93 g 0,57 g	4,30 g 4,50 g 2,94 g	0,78 g 0,70 g 0,00 g	4,04 g 0,92 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	17,14 g 0,38 g 0,39 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g	17,14 g 0,38 g 0,39 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g	11,90 g 0,00 g 0,02 g	27,30 g 0,00 g 0,00 g	
	<b>Ebéd</b>	Reszelttésztalevés, Majorannás darált serteshús, Parajfőzelék diétás, Feladagos burgonya 100 g	Gombaleves konzerv gombából, Vagdalt (diétás), Sárgarépa főz. diab. *mirelitből	Zöldséglevés, Pirított kacsamáj (darálva), Z.babpürefőzelék diab. *mir.*	Csontleves betéttel diab., Darált serteshús, Burgonyapüre 200 gr., Almakompot (h) diab	Rizsleves, Darált serteshús, Almamartas diab. (friss gyum., Feladagos burgonya 100 g	Tavaszi leves, Darált serteshús, Paradicsom martas diab., Feladagos burgonya 100 g	Húsleves, diab., Darált csirkehús, Burgonyapüre 20 dkg, Almakompot (h) diab
		Energia: 770,21 Kcal / 3 219,48 KJ	Energia: 610,40 Kcal / 2 551,47 KJ	Energia: 1 701,12 Kcal / 7 110,68 KJ	Energia: 536,44 Kcal / 2 242,32 KJ	Energia: 495,21 Kcal / 2 069,98 KJ	Energia: 549,24 Kcal / 2 295,82 KJ	Energia: 461,88 Kcal / 1 930,66 KJ
Fehérje Zsír T.Zsírsv		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
40,02 g 42,12 g 7,63 g		33,26 g 25,35 g 5,03 g	11,87 g 164,27 g 46,91 g	33,22 g 15,77 g 5,29 g	27,25 g 15,98 g 4,74 g	32,44 g 20,18 g 4,23 g	40,85 g 13,55 g 3,25 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
56,28 g 0,00 g 7,16 g	61,05 g 0,00 g 8,71 g	41,28 g 0,00 g 6,40 g	63,91 g 0,08 g 5,98 g	58,71 g 0,66 g 4,31 g	58,24 g 0,00 g 8,38 g	43,44 g 0,06 g 6,55 g		



Heti étlap 2021.02.22. - 2021.02.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(00139) Cukros pépes szoc. otthon</b>	<b>Uzsonna</b>	Reszelt alma	Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Kenyér, félbarna, Huskrem, 48 g, 30g	Korpovit keksz	Diab.minijam * 20 g, Kenyér, félbarna	Sajt kocka (8 db), Kenyér, félbarna	Korpovit keksz
		Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ	Energia: 136,44 Kcal / 570,32 KJ	Energia: 158,07 Kcal / 660,73 KJ	Energia: 5,07 Kcal / 21,19 KJ	Energia: 106,04 Kcal / 443,25 KJ	Energia: 127,09 Kcal / 531,24 KJ	Energia: 7,61 Kcal / 31,81 KJ
		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
		0,68 g 0,68 g 0,00 g	5,88 g 4,16 g 2,57 g	8,32 g 5,54 g 1,56 g	0,17 g 0,17 g 0,02 g	3,32 g 0,34 g 0,00 g	5,69 g 4,05 g 2,45 g	0,26 g 0,25 g 0,02 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	11,90 g 0,00 g 0,02 g	18,32 g 1,41 g 0,62 g	18,31 g 0,00 g 0,60 g	0,72 g 0,07 g 0,02 g	21,98 g 0,00 g 0,63 g	16,87 g 1,03 g 0,83 g	1,08 g 0,11 g 0,04 g	
<b>Vacsora</b>	Keserű tea, Finom májas, Zsemle, vizes	Keserű tea, Darált csirkehús, Tört burgonya	Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Darált sonka felv., Zsemle, vizes	Keserű tea, Tej 2 dl., Pástétom, Zsemle, vizes	Keserű tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes	Keserű tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes	
	Energia: 422,40 Kcal / 1 765,63 KJ	Energia: 377,92 Kcal / 1 579,71 KJ	Energia: 380,54 Kcal / 1 590,66 KJ	Energia: 429,91 Kcal / 1 797,02 KJ	Energia: 437,97 Kcal / 1 830,71 KJ	Energia: 449,44 Kcal / 1 878,66 KJ	Energia: 331,04 Kcal / 1 383,75 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	
	20,24 g 11,72 g 3,47 g	37,93 g 8,70 g 2,15 g	21,19 g 7,23 g 3,68 g	19,28 g 10,06 g 1,98 g	18,32 g 15,10 g 5,06 g	17,48 g 18,12 g 6,11 g	18,44 g 3,48 g 1,23 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
56,65 g 1,13 g 3,16 g	35,86 g 0,00 g 2,36 g	56,03 g 2,56 g 3,63 g	63,48 g 1,13 g 1,43 g	55,30 g 1,13 g 2,38 g	53,17 g 1,53 g 2,77 g	54,85 g 1,53 g 3,40 g		
<b>(00143) Epés, húsmentes</b>	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Minimargarin 20g, Minijam *, 25 g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefír, 140 g, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefíres túró, Kenyér, félbarna
		Energia: 595,80 Kcal / 2 490,44 KJ	Energia: 851,42 Kcal / 3 558,94 KJ	Energia: 582,45 Kcal / 2 434,64 KJ	Energia: 593,42 Kcal / 2 480,50 KJ	Energia: 609,52 Kcal / 2 547,79 KJ	Energia: 609,52 Kcal / 2 547,79 KJ	Energia: 638,86 Kcal / 2 670,43 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12,88 g 6,68 g 1,36 g	16,96 g 8,66 g 3,85 g	12,84 g 6,68 g 1,36 g	18,26 g 11,68 g 5,81 g	15,89 g 7,18 g 1,74 g	15,89 g 7,18 g 1,74 g	27,49 g 8,51 g 4,85 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
117,93 g 47,79 g 1,55 g	105,02 g 37,94 g 1,72 g	114,78 g 47,70 g 1,54 g	100,94 g 33,56 g 2,00 g	117,33 g 47,75 g 1,62 g	117,33 g 47,75 g 1,62 g	97,50 g 34,70 g 3,54 g		





Heti étlap 2021.02.22. - 2021.02.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(00143) Epés, húsmentes</b>	<b>Reggeli</b>							
	<b>Ebéd</b>	Reszelttésztalevés , Halrúd, Parajfőzelék tejmentes *mir. *, Féladagos burgonya	Köménymag leves zsemlekočka, Panírozott zöldségtallér, Párolt rizs , Almabefőtt	Zöldséglevés , Burgonyakrokkett, Z.babpürefőzelék *mirelit-ből	Csontleves házi betéttel, Panírozott zöldségtallér, Burgonyapüre, Almabefőtt	Rizsleves, Sajtós makaroni	Tavaszi leves, Panírozott zöldségtallér, Burgonyafőzelék tejmentes	Húsleves, Rántott karfiol mirelit, Parolt rizskoret 100. g., Almabefőtt
		Energia: 738,46 Kcal / 3 086,76 KJ	Energia: 770,32 Kcal / 3 219,94 KJ	Energia: 530,09 Kcal / 2 215,78 KJ	Energia: 781,25 Kcal / 3 265,63 KJ	Energia: 864,52 Kcal / 3 613,69 KJ	Energia: 450,24 Kcal / 1 882,00 KJ	Energia: 930,98 Kcal / 3 891,50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26,76 g 22,43 g 1,83 g	10,15 g 34,14 g 4,03 g	16,45 g 15,70 g 2,20 g	20,28 g 19,30 g 3,88 g	33,63 g 39,39 g 16,90 g	10,07 g 16,12 g 2,02 g	18,24 g 33,34 g 2,93 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	104,45 g 0,00 g 7,48 g	104,30 g 14,91 g 4,27 g	79,64 g 0,00 g 5,94 g	129,08 g 15,02 g 7,58 g	92,35 g 2,64 g 5,93 g	64,70 g 0,31 g 5,08 g	137,28 g 11,78 g 8,58 g	
	<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Sajt klf. Trappista, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sajtropogós, Tört burgonya	Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefír, 140 g, Pástétom, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes
		Energia: 752,49 Kcal / 3 145,41 KJ	Energia: 1 026,39 Kcal / 4 290,31 KJ	Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ	Energia: 409,79 Kcal / 1 712,92 KJ	Energia: 838,20 Kcal / 3 503,68 KJ	Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 KJ	Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 KJ
Fehérje Zsír T.Zsírsv		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
34,79 g 29,13 g 15,65 g		40,22 g 47,76 g 19,05 g	28,10 g 8,90 g 5,31 g	12,63 g 1,65 g 0,46 g	19,83 g 11,95 g 3,40 g	18,13 g 9,15 g 5,36 g	18,13 g 9,15 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	
84,84 g 16,50 g 3,48 g	106,16 g 15,00 g 6,03 g	88,26 g 21,20 g 2,68 g	83,56 g 16,50 g 1,54 g	91,47 g 22,94 g 1,72 g	85,92 g 18,56 g 2,00 g	85,92 g 18,56 g 2,00 g		





## Heti étlap 2021.02.22. - 2021.02.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap															
<b>(00143) Epés, húsmentes</b>	<b>Tízórai</b>		Körte befőtt		Hámozott alma		Tejszelet																
		Energia: Kcal / 0,00 Kj		Energia: 96,71 Kcal / 404,25 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj			Energia: 59,14 Kcal / 247,21 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj			Energia: 124,04 Kcal / 518,49 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		g	g	g	0,30 g	0,00 g	0,00 g	g	g	g	0,68 g	0,68 g	0,00 g	g	g	g	1,40 g	8,68 g	5,52 g	g	g	g	
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
			g	g	g	23,70 g	14,10 g	0,02 g	g	g	g	11,90 g	0,00 g	0,02 g	g	g	g	9,94 g	7,28 g	0,00 g	g	g	g
<b>(00165) Sószegegy szoc. otthon</b>	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefír, 140 g, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	Citromos tea, Tej 2 dl., Lekváros bukta	Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Tejes kifli	Citromos tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes															
		Energia: 646,22 Kcal / 2 701,20 Kj		Energia: 851,42 Kcal / 3 558,94 Kj			Energia: 582,45 Kcal / 2 434,64 Kj			Energia: 676,26 Kcal / 2 826,77 Kj			Energia: 221,12 Kcal / 924,28 Kj			Energia: 510,48 Kcal / 2 133,81 Kj			Energia: 563,82 Kcal / 2 356,77 Kj				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		23,16 g	16,08 g	6,38 g	16,96 g	8,66 g	3,85 g	12,84 g	6,68 g	1,36 g	28,23 g	8,93 g	5,31 g	7,06 g	3,06 g	1,63 g	13,21 g	2,92 g	1,34 g	22,01 g	2,08 g	0,56 g	
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
			g	g	g	105,02 g	37,94 g	1,72 g	114,78 g	47,70 g	1,54 g	103,28 g	36,20 g	2,68 g	40,64 g	30,00 g	0,27 g	104,19 g	50,35 g	1,06 g	98,98 g	31,70 g	2,84 g
<b>Ebéd</b>	Reszeltésztales, Majorannás aprópecsenye, Parajfőzelék diétás, Féladagos burgonya	Köménymag leves zsemlekocta, Rizseshús (z), Almabefőtt	Zöldségleves, Natur szelet, Z.babpürefőzelék *mirelit-ből	Csontleves házi betéttel, Grill csirkecomb, Burgonyapure, Almabefőtt	Rizsleves, Csemege sertés karaj, Almamartas (friss gy.), Féladagos burgonya 100 g	Tavaszi leves, Húsgombóc (diétás), Burgonyafőzelék tejmentes	Húsleves, Roston csirkemell, Parolt rizskoret 100. g., Almabefőtt																
	Energia: 936,49 Kcal / 3 914,53 Kj		Energia: 737,91 Kcal / 3 084,46 Kj			Energia: 638,43 Kcal / 2 668,64 Kj			Energia: 952,16 Kcal / 3 980,03 Kj			Energia: 647,45 Kcal / 2 706,34 Kj			Energia: 599,71 Kcal / 2 506,79 Kj			Energia: 878,00 Kcal / 3 670,04 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
	46,04 g	42,52 g	7,61 g	30,16 g	23,91 g	3,63 g	39,91 g	27,42 g	5,49 g	57,38 g	22,85 g	5,41 g	34,44 g	18,73 g	5,81 g	29,72 g	14,96 g	3,42 g	45,53 g	23,84 g	2,81 g		
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
			g	g	g	99,29 g	14,60 g	7,94 g	56,75 g	0,00 g	9,07 g	126,60 g	14,71 g	10,50 g	83,26 g	23,08 g	7,62 g	84,93 g	0,00 g	8,07 g	119,16 g	11,78 g	10,77 g





Heti étlap 2021.02.22. - 2021.02.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
<b>(00165) Sószegény szoc. otthon</b>	<b>Ebéd</b>																					
	<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Finom májas, Zsemle, vizes, Retek jégcsap Energia: 576,40 Kcal / 2 409,35 KJ		Citromos tea, Sült csirkecomb, Kenyér, félbarna, Csemege uborka konzerv Energia: 823,15 Kcal / 3 440,77 KJ			Citromos tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes, Zöldpaprika Energia: 487,23 Kcal / 2 036,62 KJ			Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes, Uborka Energia: 485,90 Kcal / 2 031,06 KJ			Citromos tea, Kefír, 140 g, Miniméz 25g., Kenyér, félbarna Energia: 743,09 Kcal / 3 106,12 KJ			Citromos tea, Sajtos párizsi, Zsemle, vizes, Paradicsom Energia: 565,75 Kcal / 2 364,84 KJ			Citromos tea, Kefír, 140 g, Minijam *, 25 g, Zsemle, vizes Energia: 845,57 Kcal / 3 534,48 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		23,83 g	12,17 g	3,59 g	60,76 g	32,20 g	5,26 g	22,07 g	4,01 g	1,34 g	16,03 g	7,51 g	0,46 g	14,21 g	5,51 g	2,94 g	23,68 g	14,37 g	4,56 g	16,95 g	6,13 g	3,40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	89,85 g	16,50 g	3,54 g	71,39 g	15,00 g	6,78 g	88,20 g	16,90 g	3,78 g	85,71 g	16,50 g	1,55 g	89,96 g	37,64 g	2,18 g	85,91 g	16,90 g	3,14 g	109,35 g	39,23 g	1,73 g	
<b>Tízórai</b>		Narancs				Alma				Tejszelet												
	Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,12 Kcal / 259,66 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 124,04 Kcal / 518,49 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ									
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	g	g	g	0,90 g	0,30 g	0,00 g	g	g	g	0,40 g	0,40 g	0,00 g	g	g	g	1,40 g	8,68 g	5,52 g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	12,75 g	0,00 g	0,01 g	g	g	g	7,00 g	0,00 g	0,01 g	g	g	g	9,94 g	7,28 g	0,00 g	g	g	g	

.....  
éllelmezésvezet

.....  
intézményvezet

.....  
érdekképviselőti fórum

