

Heti étlap 2023.02.27. - 2023.03.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(00101) Normál szoc.otthon</b>	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Tej 2 dl., Búrkifli, mákos	Citromos tea, Kakaó, Vaj (100 g.), Fonott kalacs	Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Kalocsai rúd	Citromos tea, Szeletelt sajt, Csészés margarin, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Párizsi, sertés, Tönköly kenyér	Citromos tea, Tej 2 dl., Áfonyalekvár, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Hagymás tojásrántotta, Rozskenyér
		Energia: 799,59 Kcal / 3 342,29 KJ	Energia: 714,46 Kcal / 2 986,44 KJ	Energia: 587,73 Kcal / 2 456,71 KJ	Energia: 640,69 Kcal / 2 678,08 KJ	Energia: 234,93 Kcal / 982,01 KJ	Energia: 553,97 Kcal / 2 315,59 KJ	Energia: 627,15 Kcal / 2 621,49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,09 g 23,41 g 11,49 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 21,68 g 11,97 g 7,08 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,00 g 7,93 g 6,24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 24,10 g 22,80 g 13,04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,78 g 15,38 g 5,17 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,16 g 4,06 g 1,93 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 24,13 g 21,64 g 4,11 g
		Szénhidrát Cukor Só 104,82 g 48,96 g 0,89 g	Szénhidrát Cukor Só 120,66 g 54,06 g 1,23 g	Szénhidrát Cukor Só 105,27 g 36,71 g 3,04 g	Szénhidrát Cukor Só 82,34 g 30,00 g 3,32 g	Szénhidrát Cukor Só 72,59 g 15,71 g 8,93 g	Szénhidrát Cukor Só 110,94 g 45,60 g 2,31 g	Szénhidrát Cukor Só 82,26 g 15,93 g 4,85 g
		  	 	 	   	    	  	
	<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Kivi	Citromos tea	Müzli szelet	Citromos tea	Mandarin	Citromos tea
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 60,79 Kcal / 254,10 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 46,88 Kcal / 195,96 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1,00 g 0,60 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,00 g 0,00 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,70 g 0,30 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 11,30 g 0,00 g 0,01 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	Szénhidrát Cukor Só 9,80 g 0,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g
	<b>Ebéd</b>	Tavaszi leves, Bolognai spagetti	Burgonyaleves zöldséges, Sertés sült, Lencsefőzelék, Korpás kenyér	Pulykaragu leves, Aranygaluska, Vaniliasodó	Karfiolleves *mirelitből*, Paprikás burgonya kolbásszal, Kenyér, félbarna, Kovászos uborka	Reszelttésztalesves , Tejszínes gombás csirkemell, Petrezselymes rizs	Zöldségleves vajgaluskával, Petrezselymes fasírt, Burgonyafőzelék, Rozskenyér	Erőleves, Csikós tokány, Galuska
		Energia: 806,09 Kcal / 3 369,46 KJ	Energia: 1 563,70 Kcal / 6 536,27 KJ	Energia: 1 361,74 Kcal / 5 692,07 KJ	Energia: 851,08 Kcal / 3 557,51 KJ	Energia: 893,75 Kcal / 3 735,88 KJ	Energia: 1 509,71 Kcal / 6 310,59 KJ	Energia: 1 023,37 Kcal / 4 277,69 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 42,88 g 30,45 g 8,39 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 58,44 g 76,41 g 20,85 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 45,57 g 56,62 g 14,62 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 31,64 g 28,14 g 6,24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 44,61 g 26,99 g 4,20 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 43,84 g 79,85 g 12,61 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 57,10 g 37,61 g 8,19 g
Szénhidrát Cukor Só 88,98 g 0,00 g 5,25 g		Szénhidrát Cukor Só 157,32 g 4,90 g 7,10 g	Szénhidrát Cukor Só 166,40 g 60,30 g 2,20 g	Szénhidrát Cukor Só 115,83 g 0,50 g 9,71 g	Szénhidrát Cukor Só 116,76 g 0,80 g 6,35 g	Szénhidrát Cukor Só 151,02 g 0,51 g 7,08 g	Szénhidrát Cukor Só 112,93 g 0,00 g 4,08 g	





Heti étlap 2023.02.27. - 2023.03.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																																																																														
<b>(00101)</b> Normál szoc.otthon	<b>Ebéd</b>																																																																																					
	<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Top löncs, Kenyér, félbarna, Retek jégcsap	Citromos tea, Májkrem 65 g, 62 g, Rozskenyér	Citromos tea, Bácskai hurka, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Zala felvágott, Kenyér, félbarna, Kaliforniai paprika	Citromos tea, Tej 2 dl., Csészés margarin, Kenyér, félbarna, Lilahagyma	Citromos tea, Disznósajt, Kenyér, félbarna, Zöldpaprika	Citromos tea, Főtt, füstölt tarja, Kenyér, félbarna																																																																														
		Energia: 527,19 Kcal / 2 203,65 KJ	Energia: 558,56 Kcal / 2 334,78 KJ	Energia: 442,00 Kcal / 1 847,56 KJ	Energia: 463,80 Kcal / 1 938,68 KJ	Energia: 480,59 Kcal / 2 008,87 KJ	Energia: 517,50 Kcal / 2 163,15 KJ	Energia: 429,86 Kcal / 1 796,81 KJ																																																																														
		<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th><th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th><th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th><th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th><th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th><th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th><th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>18,59 g</td><td>19,55 g</td><td>7,18 g</td><td>20,61 g</td><td>15,62 g</td><td>5,03 g</td><td>18,67 g</td><td>7,87 g</td><td>2,66 g</td><td>18,13 g</td><td>11,95 g</td><td>4,75 g</td><td>17,09 g</td><td>9,06 g</td><td>3,33 g</td><td>19,11 g</td><td>18,13 g</td><td>6,40 g</td><td>18,33 g</td><td>8,83 g</td><td>3,48 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	18,59 g	19,55 g	7,18 g	20,61 g	15,62 g	5,03 g	18,67 g	7,87 g	2,66 g	18,13 g	11,95 g	4,75 g	17,09 g	9,06 g	3,33 g	19,11 g	18,13 g	6,40 g	18,33 g	8,83 g	3,48 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th> </tr> <tr> <td>68,55 g</td><td>15,00 g</td><td>4,52 g</td><td>82,30 g</td><td>15,93 g</td><td>2,80 g</td><td>73,38 g</td><td>15,00 g</td><td>3,35 g</td><td>70,39 g</td><td>15,30 g</td><td>3,32 g</td><td>80,41 g</td><td>15,00 g</td><td>2,40 g</td><td>68,64 g</td><td>15,00 g</td><td>4,63 g</td><td>68,70 g</td><td>15,48 g</td><td>3,92 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	68,55 g	15,00 g	4,52 g	82,30 g	15,93 g	2,80 g	73,38 g	15,00 g	3,35 g	70,39 g	15,30 g	3,32 g	80,41 g	15,00 g	2,40 g	68,64 g	15,00 g	4,63 g	68,70 g	15,48 g
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																		
18,59 g	19,55 g	7,18 g	20,61 g	15,62 g	5,03 g	18,67 g	7,87 g	2,66 g	18,13 g	11,95 g	4,75 g	17,09 g	9,06 g	3,33 g	19,11 g	18,13 g	6,40 g	18,33 g	8,83 g	3,48 g																																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																		
68,55 g	15,00 g	4,52 g	82,30 g	15,93 g	2,80 g	73,38 g	15,00 g	3,35 g	70,39 g	15,30 g	3,32 g	80,41 g	15,00 g	2,40 g	68,64 g	15,00 g	4,63 g	68,70 g	15,48 g	3,92 g																																																																		
<b>(00112)</b> Pépes szoc. otthon	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Derby tömlös natur, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Kakaó, Fonott kalacs	Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Kalocsai rúd	Citromos tea, Tej 2 dl., Reszelt sajt, Csészés margarin, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált párizsi, Tönköly kenyér	Citromos tea, Tej 2 dl., Áfonyalekvár, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Kefíres túró, Kenyér, félbarna																																																																														
		Energia: 417,66 Kcal / 1 745,82 KJ	Energia: 699,38 Kcal / 2 923,41 KJ	Energia: 587,73 Kcal / 2 456,71 KJ	Energia: 828,25 Kcal / 3 462,09 KJ	Energia: 234,93 Kcal / 982,01 KJ	Energia: 553,97 Kcal / 2 315,59 KJ	Energia: 525,10 Kcal / 2 194,92 KJ																																																																														
		<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th><th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th><th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th><th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th><th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th><th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th><th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>14,93 g</td><td>8,03 g</td><td>4,80 g</td><td>21,67 g</td><td>10,30 g</td><td>6,05 g</td><td>16,00 g</td><td>7,93 g</td><td>6,24 g</td><td>39,02 g</td><td>31,54 g</td><td>17,62 g</td><td>17,78 g</td><td>15,38 g</td><td>5,17 g</td><td>17,16 g</td><td>4,06 g</td><td>1,93 g</td><td>25,40 g</td><td>8,28 g</td><td>5,15 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	14,93 g	8,03 g	4,80 g	21,67 g	10,30 g	6,05 g	16,00 g	7,93 g	6,24 g	39,02 g	31,54 g	17,62 g	17,78 g	15,38 g	5,17 g	17,16 g	4,06 g	1,93 g	25,40 g	8,28 g	5,15 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th> </tr> <tr> <td>70,82 g</td><td>17,50 g</td><td>2,45 g</td><td>120,65 g</td><td>54,05 g</td><td>1,23 g</td><td>105,27 g</td><td>36,71 g</td><td>3,04 g</td><td>94,22 g</td><td>30,00 g</td><td>4,33 g</td><td>72,59 g</td><td>15,71 g</td><td>8,93 g</td><td>110,94 g</td><td>45,60 g</td><td>2,31 g</td><td>72,02 g</td><td>19,70 g</td><td>3,14 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	70,82 g	17,50 g	2,45 g	120,65 g	54,05 g	1,23 g	105,27 g	36,71 g	3,04 g	94,22 g	30,00 g	4,33 g	72,59 g	15,71 g	8,93 g	110,94 g	45,60 g	2,31 g	72,02 g	19,70 g
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																	
14,93 g	8,03 g	4,80 g	21,67 g	10,30 g	6,05 g	16,00 g	7,93 g	6,24 g	39,02 g	31,54 g	17,62 g	17,78 g	15,38 g	5,17 g	17,16 g	4,06 g	1,93 g	25,40 g	8,28 g	5,15 g																																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																		
70,82 g	17,50 g	2,45 g	120,65 g	54,05 g	1,23 g	105,27 g	36,71 g	3,04 g	94,22 g	30,00 g	4,33 g	72,59 g	15,71 g	8,93 g	110,94 g	45,60 g	2,31 g	72,02 g	19,70 g	3,14 g																																																																		



Heti étlap 2023.02.27. - 2023.03.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
<b>(00112) Pépes szoc. otthon</b>	<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Körte befőtt	Citromos tea	Reszelt alma	Citromos tea	Őszibarack befőtt	Citromos tea	
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 96,70 Kcal / 404,21 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 87,80 Kcal / 367,00 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	0,30 g 0,00 g 0,00 g	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	0,50 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	23,70 g 14,10 g 0,01 g	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	21,20 g 14,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g		
	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves, Darált pulykahús, Burgonyapüré, Körte befőtt	Köménymag leves zsemlekočka, Húspuding, Őszibarack mártás, Kenyér, félbarna	Zöldségleves, Pírott kacsamáj (darálva), Zöldborsópüre főzelék *mir.*, Kenyér, félbarna	Gyümölcsleves, Darált csirkehús, Burgonyapüre, Almabefőtt	Rizsleves, Húspuding, Almamartas (friss gy.), Feladagos burgonya 100 g	Tavaszi leves, Húsgombóc (diétás), Paradicsom martas, Féladagos burgonya	Húsleves, Darált csirkehús, Burgonyapüre, Körte befőtt	
		Energia: 780,66 Kcal / 3 263,16 KJ	Energia: 764,29 Kcal / 3 194,73 KJ	Energia: 698,98 Kcal / 2 921,74 KJ	Energia: 1 005,23 Kcal / 4 201,86 KJ	Energia: 762,18 Kcal / 3 185,91 KJ	Energia: 831,60 Kcal / 3 476,09 KJ	Energia: 906,03 Kcal / 3 787,21 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	
		32,66 g 23,22 g 6,41 g	34,88 g 22,50 g 6,99 g	55,15 g 25,66 g 4,52 g	47,96 g 16,63 g 5,63 g	32,92 g 21,00 g 6,64 g	33,12 g 24,87 g 4,47 g	53,42 g 17,06 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		
	108,74 g 26,62 g 4,40 g	103,74 g 28,44 g 7,41 g	97,13 g 0,00 g 7,93 g	161,74 g 54,69 g 6,31 g	108,03 g 40,00 g 8,34 g	117,04 g 19,98 g 8,75 g	132,39 g 14,23 g 11,55 g		
<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Tej 2 dl., Darált top löncs, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Kenyér, félbarna, Natur joghurt 140g	Citromos tea, Tej 2 dl., Darált sonka felv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált zalai felv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tej 2 dl., Pástétom, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált sonka felv., Kenyér, félbarna, Reszelt alma		
	Energia: 618,60 Kcal / 2 585,75 KJ	Energia: 854,19 Kcal / 3 570,51 KJ	Energia: 469,92 Kcal / 1 964,27 KJ	Energia: 451,46 Kcal / 1 887,10 KJ	Energia: 489,13 Kcal / 2 044,56 KJ	Energia: 654,39 Kcal / 2 735,35 KJ	Energia: 432,00 Kcal / 1 805,76 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		
	24,95 g 22,51 g 8,80 g	23,25 g 19,09 g 7,81 g	23,45 g 5,71 g 2,59 g	17,73 g 11,83 g 4,74 g	19,73 g 9,85 g 1,93 g	18,63 g 31,43 g 4,40 g	17,33 g 3,39 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			
78,10 g 15,00 g 4,79 g	77,93 g 21,72 g 3,43 g	80,50 g 15,30 g 3,95 g	67,98 g 15,30 g 3,32 g	79,39 g 15,00 g 2,27 g	73,22 g 15,24 g 3,50 g	81,80 g 15,30 g 3,70 g			



Heti étlap 2023.02.27. - 2023.03.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	<b>Vacsora</b>							
<b>(00113) Tej és tejtermékmentes szoc. otthon</b>	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Olasz felv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Mini margarin 10g, Minijam *, 25 g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Csirkemell sonka, Mini margarin 10g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Párizsi, sertés, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Áfonyalekvár, Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Hagymás tojásrántotta, Kenyér, félbarna
		Energia: 575,44 Kcal / 2 405,34 KJ	Energia: 493,32 Kcal / 2 062,08 KJ	Energia: 444,64 Kcal / 1 858,60 KJ	Energia: 538,29 Kcal / 2 250,05 KJ	Energia: 461,66 Kcal / 1 929,74 KJ	Energia: 584,00 Kcal / 2 441,12 KJ	Energia: 565,78 Kcal / 2 364,96 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
		17,61 g 15,13 g 9,90 g	10,14 g 6,06 g 1,20 g	10,05 g 6,03 g 1,20 g	21,16 g 6,54 g 1,32 g	15,93 g 13,69 g 4,62 g	10,40 g 15,06 g 4,10 g	22,29 g 20,91 g 4,09 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
67,92 g 15,30 g 2,95 g	98,54 g 46,20 g 2,00 g	86,67 g 31,29 g 2,01 g	82,82 g 30,24 g 3,56 g	68,64 g 15,30 g 3,21 g	100,42 g 45,60 g 2,24 g	71,17 g 15,00 g 5,27 g		
	<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Kivi	Citromos tea	Müzli szelet	Citromos tea	Mandarin	Citromos tea
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 60,79 Kcal / 254,10 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 46,89 Kcal / 196,00 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	1,00 g 0,60 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	0,70 g 0,30 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	11,30 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	9,80 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g
	<b>Ebéd</b>	Paradicsom leves, Fűszeres csirkecomb filé, Tejment.burg.pure 200 g., Körte befőtt	Köménymag leves zsemlekočka, Rizseshús (z), Ecetes cékla	Zöldségleves , Pírtott kacsmáj, Zöldborsófőzelék *mir.* TM., Kenyér, félbarna	Csontleves házi betéttel, Fűszeres csirkecomb filé, Burgonya petrezselymes 400 gr, Csemege uborka konzerv	Rizsleves, Csemege sertés karaj, Almamartas tejmentes(friss gy, Feladagos burgonya 100 g	Tavaszi leves, Húsgombóc paradicsommártás ban, Korpás kenyér	Húsleves, Paprikás szelet, Parolt rizskoret 100. g., Csemege uborka konzerv



Heti étlap 2023.02.27. - 2023.03.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap				
(00113) Tej és tejtermékmentes szoc. otthon	Ebéd	Energia: 827,08 Kcal / 3 457,19 KJ			Energia: 702,31 Kcal / 2 935,66 KJ			Energia: 875,47 Kcal / 3 659,46 KJ			Energia: 863,34 Kcal / 3 608,76 KJ			Energia: 515,44 Kcal / 2 154,54 KJ			Energia: 828,66 Kcal / 3 463,80 KJ			Energia: 1 370,66 Kcal / 5 729,36 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		
		42,90 g	22,48 g	3,62 g	30,91 g	23,69 g	3,63 g	55,62 g	24,09 g	4,27 g	49,84 g	25,11 g	3,83 g	27,59 g	14,20 g	3,53 g	37,80 g	22,65 g	4,46 g	35,47 g	83,72 g	23,71 g		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor
	111,50 g	34,08 g	5,00 g	90,22 g	6,39 g	8,92 g	107,40 g	6,99 g	9,62 g	107,09 g	0,08 g	9,24 g	67,52 g	14,86 g	7,61 g	116,57 g	20,61 g	6,13 g	117,31 g	0,10 g	11,73 g			
Vacsora	Citromos tea, Top löncs, Kenyér, félbarna, Retek jégcsap			Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Bácskai hurka, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Zala felvágott, Kenyér, félbarna, Kaliforniai paprika			Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna, Lilahagyma			Citromos tea, Pulyka felvágott, Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Főtt, füstölt tarja, Kenyér, félbarna					
	Energia: 527,19 Kcal / 2 203,65 KJ			Energia: 586,32 Kcal / 2 450,82 KJ			Energia: 442,00 Kcal / 1 847,56 KJ			Energia: 463,80 Kcal / 1 938,68 KJ			Energia: 403,94 Kcal / 1 688,47 KJ			Energia: 514,07 Kcal / 2 148,81 KJ			Energia: 429,86 Kcal / 1 796,81 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	18,59 g	19,55 g	7,18 g	21,47 g	15,51 g	5,17 g	18,67 g	7,87 g	2,66 g	18,13 g	11,95 g	4,75 g	13,29 g	6,88 g	0,30 g	20,17 g	16,71 g	4,65 g	18,33 g	8,83 g	3,48 g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
68,55 g	15,00 g	4,52 g	87,45 g	16,50 g	2,76 g	73,38 g	15,00 g	3,35 g	70,39 g	15,30 g	3,32 g	71,28 g	15,00 g	2,01 g	69,92 g	15,00 g	2,20 g	68,70 g	15,48 g	3,92 g				
(00114) Tejmentes pépes szoc. otthon	Reggeli	Citromos tea, Darált olasz felv., Kenyér, félbarna			Citromos tea, Miniméz 25g., Mini margarin 10g, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Minijam *, 25 g, Mini margarin 10g, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Darált párizsi, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Áfonyalekvár, Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Hagymás tojásrántotta, Kenyér, félbarna				
		Energia: 575,44 Kcal / 2 405,34 KJ			Energia: 493,32 Kcal / 2 062,08 KJ			Energia: 444,64 Kcal / 1 858,60 KJ			Energia: 493,09 Kcal / 2 061,12 KJ			Energia: 461,66 Kcal / 1 929,74 KJ			Energia: 584,00 Kcal / 2 441,12 KJ			Energia: 565,78 Kcal / 2 364,96 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		17,61 g	15,13 g	9,90 g	10,14 g	6,06 g	1,20 g	10,05 g	6,03 g	1,20 g	21,16 g	1,54 g	0,42 g	15,93 g	13,69 g	4,62 g	10,40 g	15,06 g	4,10 g	22,29 g	20,91 g	4,09 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
67,92 g	15,30 g	2,95 g	98,54 g	46,20 g	2,00 g	86,67 g	31,29 g	2,01 g	82,82 g	30,24 g	3,56 g	68,64 g	15,30 g	3,21 g	100,42 g	45,60 g	2,24 g	71,17 g	15,00 g	5,27 g				



Heti étlap 2023.02.27. - 2023.03.05.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap						
<b>(00114)</b> Tejmentes pépes szoc. otthon	<b>Reggeli</b>													
	<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Körte befőtt		Citromos tea		Reszelt alma		Citromos tea		Őszibarack befőtt		Citromos tea	
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 96,70 Kcal / 404,21 KJ		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		Energia: 87,80 Kcal / 367,00 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	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	0,30 g 0,00 g 0,00 g	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	0,50 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
	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	11,90 g 0,00 g 0,02 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	21,20 g 14,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g							
	<b>Ebéd</b>	Paradicsom leves, Darált pulykahús, Tejment.burg.pure 200 g., Körte befőtt	Köménymag leves zsemlekocka, Húspuding, Őszibarack mártás tejm., Kenyér, félbarna		Zöldségleves , Pírott kacsamáj (darálva), Zöldborsófőz.püré *mir.* TM., Kenyér, félbarna		Csontleves házi betéttel, Darált csirkehús, Tej mentes burg.pure, Almabefőtt		Rizsleves, Húspuding, Almamártáspüré (friss) TM., Feladagos burgonya 100 g		Tavaszi leves, Húsgombóc (diétás), Paradicsom martas, Feladagos burgonya		Húsleves, Darált csirkehús, Tej mentes burg.pure, Körte befőtt	
	Energia: 663,82 Kcal / 2 774,77 KJ	Energia: 704,14 Kcal / 2 943,31 KJ		Energia: 706,09 Kcal / 2 951,46 KJ		Energia: 768,23 Kcal / 3 211,20 KJ		Energia: 701,88 Kcal / 2 933,86 KJ		Energia: 831,60 Kcal / 3 476,09 KJ		Energia: 790,32 Kcal / 3 303,54 KJ		
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv		
28,14 g 15,42 g 3,60 g	35,00 g 18,31 g 4,94 g	54,36 g 25,23 g 4,28 g	48,65 g 16,78 g 3,60 g	32,11 g 19,47 g 4,95 g	33,12 g 24,87 g 4,47 g	48,86 g 16,66 g 3,66 g								
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
101,50 g 29,09 g 4,43 g	98,14 g 23,80 g 7,70 g	100,65 g 5,00 g 7,89 g	103,37 g 14,68 g 7,47 g	102,16 g 35,08 g 8,17 g	117,04 g 19,98 g 8,75 g	109,20 g 14,20 g 10,24 g								
<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Darált top löncs, Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes, Reszelt alma		Citromos tea, Darált sonka felv., Kenyér, félbarna		Citromos tea, Darált zalai felv., Kenyér, félbarna		Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna		Citromos tea, Darált pulykafelv., Kenyér, félbarna		Citromos tea, Darált sonka felv., Kenyér, félbarna, Reszelt alma		
Energia: 648,63 Kcal / 2 711,27 KJ	Energia: 645,46 Kcal / 2 698,02 KJ		Energia: 372,86 Kcal / 1 558,55 KJ		Energia: 451,46 Kcal / 1 887,10 KJ		Energia: 392,07 Kcal / 1 638,85 KJ		Energia: 386,98 Kcal / 1 617,58 KJ		Energia: 432,00 Kcal / 1 805,76 KJ			
Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv			
18,19 g 33,51 g 10,97 g	22,15 g 16,19 g 5,17 g	16,65 g 2,71 g 0,96 g	17,73 g 11,83 g 4,74 g	12,93 g 6,85 g 0,30 g	20,13 g 2,71 g 0,85 g	17,33 g 3,39 g 0,96 g								



Heti étlap 2023.02.27. - 2023.03.05.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
67,58 g	15,00 g	4,72 g	99,35 g	16,50 g	2,78 g	69,90 g	15,30 g	3,68 g	67,98 g	15,30 g	3,32 g	68,79 g	15,00 g	2,00 g	69,84 g	15,00 g	2,00 g	81,80 g	15,30 g	3,70 g



(00115)  
Folyékony  
pépes  
szoc.otthon

Reggeli

Citromos tea, Tej 2,5 dl, Tejpép, Miniméz 25g.	Citromos tea, Tej 2,5 dl, Gyümölcs joghurt, Tejpép, Ht darált keksz	Citromos tea, Tej 2,5 dl, Tejpép, Miniméz 25g.	Citromos tea, Tej 2,5 dl, Natur joghurt 140g, Minijam *, 25 g, Ht darált keksz	Citromos tea, Tej 2,5 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: 512,69 Kcal / 2 143,04 KJ	Energia: 539,76 Kcal / 2 256,20 KJ	Energia: 512,69 Kcal / 2 143,04 KJ	Energia: 619,14 Kcal / 2 588,01 KJ	Energia: 275,86 Kcal / 1 153,09 KJ	Energia: 337,89 Kcal / 1 412,38 KJ	Energia: 512,69 Kcal / 2 143,04 KJ														
Fehérje 19,11 g	Zsír 9,83 g	T.Zsírsv 3,99 g	Fehérje 22,16 g	Zsír 10,32 g	T.Zsírsv 4,37 g	Fehérje 19,11 g	Zsír 9,83 g	T.Zsírsv 3,99 g	Fehérje 13,23 g	Zsír 7,98 g	T.Zsírsv 4,84 g	Fehérje 11,76 g	Zsír 4,28 g	T.Zsírsv 2,42 g	Fehérje 11,89 g	Zsír 4,31 g	T.Zsírsv 2,42 g	Fehérje 19,11 g	Zsír 9,83 g	T.Zsírsv 3,99 g
Szénhidrát 85,42 g	Cukor 43,55 g	Só 0,58 g	Szénhidrát 87,97 g	Cukor 43,60 g	Só 0,65 g	Szénhidrát 85,42 g	Cukor 43,55 g	Só 0,58 g	Szénhidrát 54,34 g	Cukor 38,01 g	Só 0,55 g	Szénhidrát 47,02 g	Cukor 31,25 g	Só 0,41 g	Szénhidrát 62,04 g	Cukor 46,25 g	Só 0,41 g	Szénhidrát 85,42 g	Cukor 43,55 g	Só 0,58 g



Tízórai

Citromos tea	Gyümölcsle 0,2l-es különféle	Citromos tea	Gyümölcsle 0,2l-es különféle	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: 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 0,13 g	Zsír 0,03 g	T.Zsírsv 0,00 g	Fehérje 0,00 g	Zsír 0,00 g	T.Zsírsv 0,00 g	Fehérje 0,13 g	Zsír 0,03 g	T.Zsírsv 0,00 g	Fehérje 0,00 g	Zsír 0,00 g	T.Zsírsv 0,00 g	Fehérje 0,13 g	Zsír 0,03 g	T.Zsírsv 0,00 g	Fehérje 1,10 g	Zsír 2,30 g	T.Zsírsv 1,60 g	Fehérje 0,13 g	Zsír 0,03 g	T.Zsírsv 0,00 g
Szénhidrát 15,02 g	Cukor 15,00 g	Só 0,00 g	Szénhidrát 25,40 g	Cukor 0,00 g	Só 0,00 g	Szénhidrát 15,02 g	Cukor 15,00 g	Só 0,00 g	Szénhidrát 25,40 g	Cukor 0,00 g	Só 0,00 g	Szénhidrát 15,02 g	Cukor 15,00 g	Só 0,00 g	Szénhidrát 15,80 g	Cukor 12,40 g	Só 0,00 g	Szénhidrát 15,02 g	Cukor 15,00 g	Só 0,00 g

Ebéd

Paradicsomleves, Darált pulykahús, Tejment.burg.pure 200 g., Körte befőtt	Köménymag leves zsemlekočka, Darált serteshús, Őszibarack mártás	Zöldségleves, Pírott kacsamáj (darálva), Zöldborsópüre főzelék *mir.*	Csontleves házi betéttel, Darált serteshús, Burgonyapure 200 gr., Almabefőtt	Raguleves diétás, Darált serteshús, Almamartas diab. (friss gyum., Feladagos burgonya 100 g	Tavaszi leves, Darált serteshús, Paradicsom martas, Feladagos burgonya 100 g	Húsleves, Darált csirkehús, Burgonyapure 200 gr., Körte befőtt														
Energia: 709,54 Kcal / 2 965,88 KJ	Energia: 519,10 Kcal / 2 169,84 KJ	Energia: 505,98 Kcal / 2 115,00 KJ	Energia: 579,15 Kcal / 2 420,85 KJ	Energia: 540,18 Kcal / 2 257,95 KJ	Energia: 687,40 Kcal / 2 873,33 KJ	Energia: 723,35 Kcal / 3 023,60 KJ														
Fehérje 30,25 g	Zsír 17,97 g	T.Zsírsv 3,86 g	Fehérje 24,61 g	Zsír 16,48 g	T.Zsírsv 5,16 g	Fehérje 47,81 g	Zsír 23,29 g	T.Zsírsv 4,08 g	Fehérje 31,45 g	Zsír 15,18 g	T.Zsírsv 5,00 g	Fehérje 34,76 g	Zsír 17,31 g	T.Zsírsv 5,16 g	Fehérje 32,04 g	Zsír 23,34 g	T.Zsírsv 4,37 g	Fehérje 48,76 g	Zsír 16,81 g	T.Zsírsv 4,71 g



Heti étlap 2023.02.27. - 2023.03.05.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		105,00 g	26,59 g	4,50 g	66,69 g	28,24 g	3,48 g	61,79 g	0,00 g	5,98 g	77,77 g	14,68 g	5,95 g	59,65 g	15,66 g	4,61 g	85,91 g	19,98 g	5,71 g	92,92 g	14,23 g	10,27 g
<b>Vacsora</b>	Keserű tea, Tej 3dl, Köleskása, Kefír, 140 g	Citromos tea, Tej 3dl, Zabkása almás és mazsolás, Tehéntúró félzsíros, Kefír, 140 g			Citromos tea, Tej 3dl, Reszelt alma, Köleskása, Kefír, 140 g			Citromos tea, Tej 3dl, Zabkása almás és mazsolás, Gyümölcs joghurt			Citromos tea, Tej 3dl, Köleskása, Tehéntúró félzsíros			Citromos tea, Tej 3dl, Zabkása almás és mazsolás, Kefír, 140 g			Citromos tea, Tej 2,5 dl, Köleskása, Tehéntúró félzsíros, Kefír, 140 g					
	Energia: 912,68 Kcal / 3 815,00 KJ	Energia: 1 038,42 Kcal / 4 340,60 KJ			Energia: 1 032,61 Kcal / 4 316,31 KJ			Energia: 688,12 Kcal / 2 876,34 KJ			Energia: 687,97 Kcal / 2 875,71 KJ			Energia: 952,62 Kcal / 3 981,95 KJ			Energia: 1 020,71 Kcal / 4 266,57 KJ					
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	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							
	20,78 g 17,50 g 5,38 g	34,25 g 22,71 g 8,20 g	21,51 g 18,19 g 5,38 g	23,46 g 14,53 g 2,82 g	24,73 g 16,53 g 4,79 g	24,53 g 18,51 g 5,38 g	27,23 g 20,26 g 7,33 g															
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só																
96,17 g 45,65 g 0,58 g	102,28 g 48,06 g 0,65 g	123,06 g 60,64 g 0,60 g	112,37 g 55,65 g 0,48 g	106,57 g 56,05 g 0,47 g	100,06 g 45,84 g 0,58 g	110,36 g 62,49 g 0,58 g																
<b>(00121) Epés szoc.otthon</b>	Citromos tea, Sajt klf. Trappista, Csészés margarin, Zsemle, vizes	Citromos tea, Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Csészés margarin, Zsemle, vizes			Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes			Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes			Citromos tea, Barackíz, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Kefíres túró, Kenyér, félbarna					
	Energia: 683,91 Kcal / 2 858,74 KJ	Energia: 582,45 Kcal / 2 434,64 KJ			Energia: 553,29 Kcal / 2 312,75 KJ			Energia: 570,82 Kcal / 2 386,03 KJ			Energia: 550,79 Kcal / 2 302,30 KJ			Energia: 581,14 Kcal / 2 429,17 KJ			Energia: 525,10 Kcal / 2 194,92 KJ					
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv															
	29,25 g 23,51 g 12,58 g	12,84 g 6,68 g 1,36 g	15,76 g 7,15 g 2,24 g	18,26 g 9,18 g 5,36 g	18,63 g 14,31 g 4,78 g	12,91 g 4,18 g 0,91 g	25,40 g 8,28 g 5,15 g															
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só																
84,52 g 16,50 g 3,12 g	114,78 g 47,70 g 1,54 g	102,31 g 32,75 g 1,74 g	100,94 g 33,56 g 2,00 g	84,88 g 16,80 g 2,75 g	119,97 g 50,19 g 1,54 g	72,02 g 19,70 g 3,14 g																



Heti étlap 2023.02.27. - 2023.03.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
<b>(00121) Epés szoc.otthon</b>	<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Körte befőtt	Citromos tea	Hámozott alma	Citromos tea	Őszibarack befőtt	Citromos tea	
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj	Energia: 96,70 Kcal / 404,21 Kj	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj	Energia: 59,14 Kcal / 247,21 Kj	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj	Energia: 87,81 Kcal / 367,05 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	0,30 g 0,00 g 0,00 g	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	0,50 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	23,70 g 14,10 g 0,01 g	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	21,20 g 14,00 g 0,01 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g		
	<b>Ebéd</b>	Zöldségleves , Natur csirkemell, Tejment.burg.pure 200 g., Körte befőtt	Köménymag leves zsemlekocka, Rizseshús (z), Almabefőtt	Zöldségleves , Majorannás(puly) aprópecsenyeF* Zöldborsófőz.püré *mir.* TM., Zsemle, vizes	Csontleves házi betéttel, Fűszeres csirkecomb filé, Burgonyapure, Almabefőtt	Rizsleves, Csemege sertés karaj, Almamartas (friss gy.), Féladagos burgonya	Tavaszi leves, Húsgombóc (diétás), Burgonyafőzelék tejmentes, Zsemle, vizes	Húsleves, Roston csirkemell , Parolt rizskoret 100. g., Almabefőtt	
		Energia: 723,41 Kcal / 3 023,85 Kj	Energia: 737,91 Kcal / 3 084,46 Kj	Energia: 859,97 Kcal / 3 594,67 Kj	Energia: 940,62 Kcal / 3 931,79 Kj	Energia: 716,56 Kcal / 2 995,22 Kj	Energia: 773,59 Kcal / 3 233,61 Kj	Energia: 895,28 Kcal / 3 742,27 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	
		38,30 g 18,44 g 2,33 g	30,16 g 23,91 g 3,63 g	53,01 g 23,02 g 3,87 g	51,24 g 24,11 g 5,34 g	36,23 g 18,91 g 5,82 g	35,97 g 15,77 g 3,65 g	45,59 g 23,90 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		
	99,18 g 14,10 g 7,68 g	99,29 g 14,60 g 7,94 g	107,65 g 5,75 g 8,64 g	127,08 g 14,71 g 7,90 g	97,96 g 23,08 g 8,13 g	119,20 g 0,75 g 8,84 g	123,20 g 14,70 g 10,77 g		
<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes	Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes, Natur joghurt 140g	Citromos tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes	Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes	Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes, Natur joghurt 140g	Citromos tea, Harcspástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sonka szalámi, Csészés margarin, Zsemle, vizes, Hámozott alma		
	Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 Kj	Energia: 943,32 Kcal / 3 943,08 Kj	Energia: 461,99 Kcal / 1 931,12 Kj	Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 Kj	Energia: 838,20 Kcal / 3 503,68 Kj	Energia: 743,52 Kcal / 3 107,91 Kj	Energia: 572,13 Kcal / 2 391,50 Kj		
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír		
	20,43 g 12,45 g 4,90 g	25,95 g 19,71 g 7,97 g	19,35 g 3,33 g 1,12 g	20,43 g 12,45 g 4,90 g	20,11 g 11,67 g 3,26 g	21,33 g 32,05 g 4,56 g	20,03 g 9,01 g 2,52 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	94,17 g 23,22 g 2,97 g	86,14 g 16,80 g 3,22 g	84,22 g 16,80 g 2,86 g	91,75 g 23,22 g 1,75 g	89,46 g 16,74 g 3,04 g	98,04 g 16,80 g 3,36 g			





## Heti étlap 2023.02.27. - 2023.03.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00121) Epés szoc.otthon	Vacsora							
	Reggeli	Citromos tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 KJ Fehérje: 20,43 g, Zsír: 12,45 g, T.Zsír: 4,90 g Szénhidrát: 84,22 g, Cukor: 16,80 g, Só: 2,86 g 	Citromos tea, Minimargarin 20g, Miniméz 25g., Zsemle, vizes Energia: 582,45 Kcal / 2 434,64 KJ Fehérje: 12,84 g, Zsír: 6,68 g, T.Zsír: 1,36 g Szénhidrát: 114,78 g, Cukor: 47,70 g, Só: 1,54 g 	Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Csészés margarin, Zsemle, vizes Energia: 553,29 Kcal / 2 312,75 KJ Fehérje: 15,76 g, Zsír: 7,15 g, T.Zsír: 2,24 g Szénhidrát: 102,31 g, Cukor: 32,75 g, Só: 1,74 g 	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes Energia: 570,82 Kcal / 2 386,03 KJ Fehérje: 18,26 g, Zsír: 9,18 g, T.Zsír: 5,36 g Szénhidrát: 100,94 g, Cukor: 33,56 g, Só: 2,00 g 	Citromos tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes Energia: 550,79 Kcal / 2 302,30 KJ Fehérje: 18,63 g, Zsír: 14,31 g, T.Zsír: 4,78 g Szénhidrát: 84,88 g, Cukor: 16,80 g, Só: 2,75 g 	Citromos tea, Barackíz, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes Energia: 581,14 Kcal / 2 429,17 KJ Fehérje: 12,91 g, Zsír: 4,18 g, T.Zsír: 0,91 g Szénhidrát: 119,97 g, Cukor: 50,19 g, Só: 1,54 g 	Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ Fehérje: 28,10 g, Zsír: 8,90 g, T.Zsír: 5,31 g Szénhidrát: 88,26 g, Cukor: 21,20 g, Só: 2,68 g 
(00122) Epés pépes szoc. otthon	Tízórai	Citromos tea Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ Fehérje: 0,13 g, Zsír: 0,03 g, T.Zsír: 0,00 g Szénhidrát: 15,02 g, Cukor: 15,00 g, Só: 0,00 g	Körte befőtt Energia: 96,70 Kcal / 404,21 KJ Fehérje: 0,30 g, Zsír: 0,00 g, T.Zsír: 0,00 g Szénhidrát: 23,70 g, Cukor: 14,10 g, Só: 0,01 g	Citromos tea Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ Fehérje: 0,13 g, Zsír: 0,03 g, T.Zsír: 0,00 g Szénhidrát: 15,02 g, Cukor: 15,00 g, Só: 0,00 g	Reszelt alma Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ Fehérje: 0,68 g, Zsír: 0,68 g, T.Zsír: 0,00 g Szénhidrát: 11,90 g, Cukor: 0,00 g, Só: 0,02 g	Citromos tea Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ Fehérje: 0,13 g, Zsír: 0,03 g, T.Zsír: 0,00 g Szénhidrát: 15,02 g, Cukor: 15,00 g, Só: 0,00 g	Őszibarack befőtt Energia: 87,81 Kcal / 367,05 KJ Fehérje: 0,50 g, Zsír: 0,00 g, T.Zsír: 0,00 g Szénhidrát: 21,20 g, Cukor: 14,00 g, Só: 0,01 g	Citromos tea Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ Fehérje: 0,13 g, Zsír: 0,03 g, T.Zsír: 0,00 g Szénhidrát: 15,02 g, Cukor: 15,00 g, Só: 0,00 g
	Ebéd	Zöldségleves, Darált pulykahús, Tejment.burg.pure 200 g., Körte befőtt	Köménymag leves zsemle kocka, Húspuding, Őszibarackpüre mártás D.TM., Zsemle, vizes	Zöldségleves, Majorannás darált sertéshús, Zöldborsófőz.püré *mir.* TM., Zsemle, vizes	Csontleves házi betéttel, Darált csirkehús, Burgonyapüre, Almabefőtt	Rizsleves, Húspuding, Almamártáspüre (friss) TM., Feladagos burgonya 100 g	Tavaszi leves, Húsgombóc (diétás), Burgonyafőzelék tejmentes, Zsemle, vizes	Húsleves, Darált csirkehús, Burgonyapüre, Almabefőtt





























Heti étlap 2023.02.27. - 2023.03.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap				
(00122) Epés pépes szoc. otthon	Ebéd	Energia: 646,82 Kcal / 2 703,71 KJ			Energia: 664,01 Kcal / 2 775,56 KJ			Energia: 945,17 Kcal / 3 950,81 KJ			Energia: 883,94 Kcal / 3 694,87 KJ			Energia: 701,88 Kcal / 2 933,86 KJ			Energia: 773,59 Kcal / 3 233,61 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		
		30,67 g	16,60 g	3,84 g	34,86 g	19,69 g	5,18 g	52,75 g	34,55 g	6,43 g	53,21 g	17,18 g	4,62 g	32,11 g	19,47 g	4,95 g	35,97 g	15,77 g	3,65 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	Szénhidrát	Cukor
	91,90 g	14,10 g	6,26 g	84,30 g	6,52 g	7,07 g	103,18 g	5,75 g	7,00 g	126,56 g	14,71 g	8,78 g	102,16 g	35,08 g	8,17 g	119,20 g	0,75 g	8,84 g	128,89 g	14,73 g	11,53 g			
Vacsora	Citromos tea, Kefír, 140 g, Reszelt sajt, Zsemle, vizes			Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes, Natur joghurt 140g			Citromos tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes			Citromos tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes			Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes, Natur joghurt 140g			Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes			Citromos tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes, Reszelt alma					
	Energia: 1 064,29 Kcal / 4 448,73 KJ			Energia: 943,32 Kcal / 3 943,08 KJ			Energia: 461,99 Kcal / 1 931,12 KJ			Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 KJ			Energia: 838,20 Kcal / 3 503,68 KJ			Energia: 743,52 Kcal / 3 107,91 KJ			Energia: 521,13 Kcal / 2 178,32 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			
	38,99 g	28,61 g	17,69 g	25,95 g	19,71 g	7,97 g	19,35 g	3,33 g	1,12 g	20,43 g	12,45 g	4,90 g	20,11 g	11,67 g	3,26 g	21,33 g	32,05 g	4,56 g	20,03 g	4,01 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	Szénhidrát	Cukor	Só	
91,28 g	22,94 g	3,66 g	94,17 g	23,22 g	2,97 g	86,14 g	16,80 g	3,22 g	84,22 g	16,80 g	2,86 g	91,75 g	23,22 g	1,75 g	89,46 g	16,74 g	3,04 g	98,04 g	16,80 g	3,24 g				
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	Reggeli	Keserű tea, Sajt klf. Trappista, Csészés margarin, Zsemle, vizes			Keserű tea, Körözött túró házi, Zsemle, vizes			Keserű tea, Tej 2 dl., Diab.minijam * 20 g, Korpás zsemle			Keserű tea, Kefír, 140 g, Mini margarin 10g, Korpás zsemle			Keserű tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes			Keserű tea, Tej 2 dl., Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes			Keserű tea, Hagymás tojásrántotta, Zsemle, vizes				
		Energia: 535,56 Kcal / 2 238,64 KJ			Energia: 455,79 Kcal / 1 905,20 KJ			Energia: 318,87 Kcal / 1 332,88 KJ			Energia: 572,96 Kcal / 2 394,97 KJ			Energia: 402,44 Kcal / 1 682,20 KJ			Energia: 300,01 Kcal / 1 254,04 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		
		26,10 g	23,10 g	12,47 g	26,13 g	12,75 g	7,82 g	15,29 g	4,22 g	1,74 g	12,31 g	8,16 g	3,50 g	15,48 g	13,90 g	4,67 g	13,53 g	3,87 g	1,86 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	Szénhidrát	Cukor	Só	
52,37 g	1,13 g	2,74 g	57,15 g	5,97 g	2,50 g	53,31 g	0,00 g	1,14 g	42,86 g	6,44 g	1,02 g	52,73 g	1,43 g	2,37 g	51,16 g	0,75 g	1,07 g	55,26 g	1,13 g	4,43 g				





Heti étlap 2023.02.27. - 2023.03.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap													
<b>(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon</b>	<b>Tízórai</b>	Keserű tea, Pástétom, Zsemle, vizes	Keserű tea, Kivi	Keserű tea, Alma	Keserű tea, Alma	Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Mandarin	Keserű tea, Kefir, 140 g													
		Energia: 158,97 Kcal / 664,49 KJ	Energia: 61,42 Kcal / 256,74 KJ	Energia: 35,41 Kcal / 148,01 KJ	Energia: 35,41 Kcal / 148,01 KJ	Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ	Energia: 38,13 Kcal / 159,38 KJ	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ													
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		6,23 g	6,25 g	0,12 g	1,10 g	0,62 g	0,00 g	0,50 g	0,42 g	0,00 g	0,50 g	0,42 g	0,00 g	3,23 g	2,93 g	0,57 g	0,66 g	0,26 g	0,00 g	4,30 g	4,50 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	18,61 g	0,38 g	0,39 g	11,30 g	0,00 g	0,01 g	7,00 g	0,00 g	0,01 g	7,00 g	0,00 g	0,01 g	17,14 g	0,38 g	0,39 g	7,84 g	0,00 g	0,00 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g
	 																				
	<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves diab., Rakott karfiol bulgur	Gombaleves konzerv gombából, Diab.Rizseshús (diétás), Ecetes cékla	Zöldségleves, Majorannás(puly) aprópecsenyeF*, Zöldborsófőz. diab.*mirelit*	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., Feladagos burgonya 100 g	Erőleves diab., Fűszeres csirkecomb filé, Petrezselymes burgonya													
		Energia: 638,90 Kcal / 2 670,60 KJ	Energia: 581,91 Kcal / 2 432,38 KJ	Energia: 659,23 Kcal / 2 755,58 KJ	Energia: 644,58 Kcal / 2 694,34 KJ	Energia: 684,52 Kcal / 2 861,29 KJ	Energia: 590,18 Kcal / 2 466,95 KJ	Energia: 589,82 Kcal / 2 465,45 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		
35,85 g		32,41 g	9,28 g	32,24 g	19,99 g	3,31 g	45,54 g	25,43 g	4,12 g	47,98 g	24,76 g	5,20 g	35,18 g	34,43 g	14,76 g	28,52 g	19,12 g	3,66 g	39,81 g	22,21 g	3,58 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
51,42 g	1,98 g	2,99 g	67,25 g	5,59 g	8,09 g	60,67 g	0,00 g	6,96 g	55,95 g	0,71 g	9,57 g	57,32 g	1,98 g	5,32 g	74,71 g	0,00 g	11,27 g	55,92 g	0,00 g	3,36 g	
                       																					



Heti étlap 2023.02.27. - 2023.03.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
<b>(00130)</b> <b>Cukros 180 g</b> <b>CH</b> <b>szoc.otthon</b>	<b>Uzsonna</b>	Alma	Kefír, 140 g	Natur joghurt 140g	Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Alma	Korpovit keksz	Diab. almabefőtt														
		Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ	Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ	Energia: 136,44 Kcal / 570,32 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 12,68 Kcal / 53,00 KJ	Energia: 55,81 Kcal / 233,29 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			
		0,40 g	0,40 g	0,00 g	5,88 g	4,16 g	2,57 g	0,40 g	0,40 g	0,00 g	0,43 g	0,41 g	0,04 g	0,36 g	0,35 g	0,01 g	0,36 g	0,35 g	0,01 g			
	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	18,32 g	1,41 g	0,62 g	7,00 g	0,00 g	0,01 g	1,79 g	0,18 g	0,06 g	12,30 g	0,00 g	0,33 g	12,30 g	0,00 g	0,33 g				
	<b>(00130)</b> <b>Cukros 180 g</b> <b>CH</b> <b>szoc.otthon</b>	<b>Vacsora</b>	Keserű tea, Top löncs, Korpás zsemle, Retek jégcsap	Keserű tea, Májkrém 65 g, 62 g, Korpás zsemle	Keserű tea, Bácskai hurka, Zsemle, vizes	Keserű tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes, Kaliforniai paprika	Keserű tea, Tej 2 dl., Csészés margarin, Korpás zsemle, Lilahagyma	Keserű tea, Disznósajt, Zsemle, vizes, Zöldpaprika	Keserű tea, Főtt, füstölt tarja, Zsemle, vizes													
Energia: 464,13 Kcal / 1 940,06 KJ			Energia: 369,89 Kcal / 1 546,14 KJ	Energia: 382,78 Kcal / 1 600,02 KJ	Energia: 404,58 Kcal / 1 691,14 KJ	Energia: 349,34 Kcal / 1 460,24 KJ	Energia: 458,28 Kcal / 1 915,61 KJ	Energia: 370,64 Kcal / 1 549,28 KJ														
Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
19,44 g			20,08 g	7,02 g	16,95 g	15,04 g	4,82 g	18,22 g	8,08 g	2,71 g	17,68 g	12,16 g	4,80 g	15,15 g	9,20 g	3,14 g	18,66 g	18,34 g	6,45 g	17,88 g	9,04 g	3,53 g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
49,79 g		0,00 g	3,64 g	40,31 g	0,00 g	2,06 g	57,47 g	1,13 g	2,51 g	54,48 g	1,43 g	2,48 g	48,68 g	0,00 g	1,23 g	52,73 g	1,13 g	3,79 g	52,79 g	1,61 g	3,08 g	
<b>(00165)</b> <b>Sószegény</b> <b>szoc. otthon</b>		<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Sajt klf. Trappista, Csészés margarin, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Kakaó, Mini margarin 10g, Fonott kalacs	Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Kalocsai rúd	Citromos tea, Szeletelt sajt, Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Párizsi, sertés, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tej 2 dl., Áfonyalekvár, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Kéfires túró, Zsemle, vizes													
	Energia: 594,78 Kcal / 2 486,18 KJ		Energia: 744,58 Kcal / 3 112,34 KJ	Energia: 587,73 Kcal / 2 456,71 KJ	Energia: 716,78 Kcal / 2 996,14 KJ	Energia: 461,66 Kcal / 1 929,74 KJ	Energia: 553,97 Kcal / 2 315,59 KJ	Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 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			
	26,55 g		22,89 g	12,42 g	21,67 g	15,30 g	6,95 g	16,00 g	7,93 g	6,24 g	24,14 g	31,80 g	15,44 g	15,93 g	13,69 g	4,62 g	17,16 g	4,06 g	1,93 g	28,10 g	8,90 g	5,31 g



Heti étlap 2023.02.27. - 2023.03.05.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	68,28 g	15,00 g	3,58 g	120,65 g	54,05 g	1,23 g	105,27 g	36,71 g	3,04 g	82,42 g	30,00 g	3,40 g	68,64 g	15,30 g	3,21 g	110,94 g	45,60 g	2,31 g	88,26 g	21,20 g	2,68 g
<b>Tízórai</b>	Citromos tea			Kivi			Citromos tea			Müzli szelet			Citromos tea			Mandarin			Citromos tea		
	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 60,79 Kcal / 254,10 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 46,88 Kcal / 195,96 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	1,00 g	0,60 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	0,70 g	0,30 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	11,30 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	9,80 g	0,00 g	0,00 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	
<b>Ebéd</b>	Paradicsom leves, Natúr csirkemell, Tejment.burg.pure 200 g., Körte befőtt			Köménymag leves zsemlekočka, Rizshús (z), Almabefőtt			Zöldségleves, Majorannás(puly) aprópecsenyeF*, Zöldborsófőzelék *mir.* TM., Kenyér, félbarna			Csontleves házi betéttel, Grill csirkecomb, Burgonyapure, Almabefőtt			Rizsleves, Csemege sertés karaj, Almamartas (friss gy.), Féladagos burgonya			Tavaszi leves, Húsgombóc (diétás), Burgonyafőzelék tejmentes, Zsemle, vizes			Húsleves, Roston csirkemell, Parolt rizskoret 100. g., Almabefőtt		
	Energia: 805,06 Kcal / 3 365,15 KJ			Energia: 737,91 Kcal / 3 084,46 KJ			Energia: 845,15 Kcal / 3 532,73 KJ			Energia: 958,83 Kcal / 4 007,91 KJ			Energia: 758,38 Kcal / 3 170,03 KJ			Energia: 773,59 Kcal / 3 233,61 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
	36,60 g	21,34 g	2,55 g	30,16 g	23,91 g	3,63 g	52,54 g	23,23 g	3,85 g	57,60 g	22,92 g	5,41 g	34,52 g	19,17 g	5,99 g	35,97 g	15,77 g	3,65 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	
114,82 g	34,08 g	6,90 g	99,29 g	14,60 g	7,94 g	104,88 g	6,99 g	8,88 g	127,90 g	14,71 g	9,82 g	109,52 g	39,76 g	8,33 g	119,20 g	0,75 g	8,84 g	119,16 g	11,78 g	10,77 g	
<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Tej 2 dl., Minijam *, 25 g, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes, Natur joghurt 140g			Citromos tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes			Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes, Kaliforniai paprika			Citromos tea, Tej 2 dl., Pástétom, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes			Citromos tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes, Alma		
	Energia: 630,83 Kcal / 2 636,87 KJ			Energia: 943,32 Kcal / 3 943,08 KJ			Energia: 461,99 Kcal / 1 931,12 KJ			Energia: 552,93 Kcal / 2 311,25 KJ			Energia: 489,13 Kcal / 2 044,56 KJ			Energia: 743,52 Kcal / 3 107,91 KJ			Energia: 496,78 Kcal / 2 076,54 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	19,55 g	9,65 g	2,99 g	25,95 g	19,71 g	7,97 g	19,35 g	3,33 g	1,12 g	20,83 g	12,57 g	4,91 g	19,73 g	9,85 g	1,93 g	21,33 g	32,05 g	4,56 g	19,75 g	3,73 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	





### Heti étlap 2023.02.27. - 2023.03.05.

	113,51 g	32,79 g	1,82 g	94,17 g	23,22 g	2,97 g	86,14 g	16,80 g	3,22 g	86,63 g	16,80 g	2,86 g	79,39 g	15,00 g	2,27 g	89,46 g	16,74 g	3,04 g	93,14 g	16,80 g	3,23 g

.....  
élelmezésvezet

.....  
intézményvezet

.....  
érdekképiseleti fórum

