



Heti étlap 2022.01.03. - 2022.01.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap			
(00101) Normál szoc.otthon	Reggeli	Citromos tea, Zala felvágott, Csészés margarin, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tej 3dl, Áfonyalekvár, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Kefír, 140 g, Vajkrém ízesített 27%, Vajas jellegű kifli	Citromos tea, Tejeskávé, Teljes kiőrl. kakaós csiga	Citromos tea, Főtt tojás, Csészés margarin, Korpás kenyér	Citromos tea, Tej 3dl, Vaj (100 g.), Kalács kakaós 500g	Citromos tea, Tojásrántotta, Rozskenyér			
		Energia: 675,38 Kcal / 2 823,09 KJ	Energia: 731,82 Kcal / 3 059,01 KJ	Energia: 727,97 Kcal / 3 042,91 KJ	Energia: 1 119,85 Kcal / 4 680,97 KJ	Energia: 659,10 Kcal / 2 755,04 KJ	Energia: 633,73 Kcal / 2 648,99 KJ	Energia: 804,26 Kcal / 3 361,81 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			
		25,23 g 20,93 g 7,77 g	25,46 g 6,06 g 2,89 g	14,15 g 8,40 g 5,01 g	23,02 g 23,80 g 15,54 g	23,19 g 12,26 g 3,26 g	22,13 g 11,51 g 6,85 g	31,90 g 24,25 g 4,80 g			
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só				
	94,35 g 15,40 g 4,88 g	142,39 g 45,60 g 3,44 g	75,45 g 24,31 g 1,17 g	167,14 g 94,74 g 1,28 g	109,55 g 17,46 g 2,35 g	100,45 g 33,55 g 1,25 g	112,40 g 16,40 g 5,70 g				
	Tízórai	Citromos tea	Sült sütötök	Citromos tea	Narancs	Citromos tea	Alma	Citromos tea			
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 41,41 Kcal / 173,09 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 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		3,00 g 1,20 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,60 g 0,20 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,40 g 0,40 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	33,00 g 0,00 g 0,04 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	8,50 g 0,00 g 0,01 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	7,00 g 0,00 g 0,01 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g					
Ebéd	Lebbencsleves, Pulykahúsos rolád, Tökfőzelék, Rozskenyér	Zabgaluskás leves F*, Székelykáposzta, Kenyér, félbarna	Zöldbableves *mirelitből, Sertés vetrece, Szarvacska tészta	Kertészleves, Paprikás burgonya kolbással, Csemege uborka konzerv	Gyümölcsleves, Rántott csirkemáj (szezámagos), Sárgarépas rizs, Vágott vegyes savanyú konzerv.	Gulyásleves, Kapros túrós lepény	Karfiolleves, Csirkepörkölt, Galuska, Ecetes paprika				
	Energia: 997,98 Kcal / 4 171,56 KJ	Energia: 688,11 Kcal / 2 876,30 KJ	Energia: 951,65 Kcal / 3 977,90 KJ	Energia: 713,46 Kcal / 2 982,26 KJ	Energia: 1 196,65 Kcal / 5 002,00 KJ	Energia: 1 475,78 Kcal / 6 168,76 KJ	Energia: 1 193,30 Kcal / 4 987,99 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				
	47,90 g 35,76 g 7,03 g	40,53 g 25,98 g 7,19 g	51,43 g 35,18 g 7,32 g	25,27 g 29,56 g 6,31 g	58,88 g 36,26 g 7,58 g	71,85 g 72,30 g 23,80 g	78,45 g 43,38 g 6,85 g				
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só					
118,82 g 1,41 g 5,94 g	71,88 g 0,99 g 6,88 g	105,81 g 0,33 g 7,99 g	84,68 g 0,50 g 8,69 g	158,25 g 17,36 g 6,69 g	133,16 g 9,37 g 5,33 g	120,57 g 1,00 g 8,47 g					



Heti étlap 2022.01.03. - 2022.01.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(00101) Normál szoc.otthon	Ebéd																					
	Vacsora	Citromos tea, Húspástétom, Korpás kenyér, Retek jégcsap	Citromos tea, Téli kom.szalámi, Csészés margarin, Korpás kenyér, Uborka	Citromos tea, Bacskai hurka, Kenyer, félbarna, Kápia paprika	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Kenyer, félbarna, Zöldpaprika	Citromos tea, Tepertőkrém, Kenyer, félbarna, Zöldhagyma db	Citromos tea, Májusi csemege, Kenyer, félbarna	Citromos tea, Sonka szalámi, Kenyer, félbarna														
		Energia: 806,30 Kcal / 3 370,33 KJ		Energia: 882,73 Kcal / 3 689,81 KJ		Energia: 546,52 Kcal / 2 284,45 KJ		Energia: 556,82 Kcal / 2 327,51 KJ		Energia: 1 114,99 Kcal / 4 660,66 KJ		Energia: 449,98 Kcal / 1 880,92 KJ		Energia: 519,58 Kcal / 2 171,84 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			
		36,73 g	19,61 g	7,25 g	27,19 g	28,30 g	12,67 g	23,55 g	10,35 g	3,51 g	20,81 g	9,15 g	5,35 g	25,78 g	68,88 g	25,15 g	23,10 g	13,23 g	4,86 g	23,79 g	3,77 g	1,33 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
116,80 g	17,46 g	2,91 g	110,49 g	17,71 g	4,22 g	85,86 g	15,00 g	4,20 g	97,03 g	17,06 g	3,46 g	96,75 g	15,00 g	6,04 g	95,37 g	15,00 g	4,48 g	96,91 g	15,40 g	5,24 g		
(00112) Pépes szoc. otthon	Reggeli	Citromos tea, Darált zalai felv., Kenyer, félbarna	Citromos tea, Tej 3dl, Áfonyalekvár, Kenyer, félbarna	Citromos tea, Tej 2 dl., Derby tömlős natur, Korpás kenyer	Citromos tea, Tejesekavé, Fonott kalacs	Citromos tea, Tej 3dl, Kuglóf	Citromos tea, Tej 3dl, Kalács kakaós 500g	Citromos tea, Májkrem 65 g, 62 g, Kenyer, félbarna														
		Energia: 546,79 Kcal / 2 285,58 KJ		Energia: 731,82 Kcal / 3 059,01 KJ		Energia: 576,09 Kcal / 2 408,06 KJ		Energia: 666,85 Kcal / 2 787,43 KJ		Energia: 569,62 Kcal / 2 381,01 KJ		Energia: 618,65 Kcal / 2 585,96 KJ		Energia: 548,92 Kcal / 2 294,49 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			
		22,29 g	15,63 g	6,28 g	25,46 g	6,06 g	2,89 g	23,70 g	11,65 g	6,54 g	17,63 g	7,93 g	4,74 g	20,31 g	9,25 g	5,48 g	22,12 g	9,84 g	5,82 g	20,73 g	15,09 g	5,07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78,66 g	15,40 g	4,16 g	142,39 g	45,60 g	3,44 g	91,98 g	19,14 g	2,11 g	121,92 g	60,04 g	1,11 g	93,28 g	31,36 g	1,17 g	100,44 g	33,54 g	1,25 g	81,67 g	15,00 g	3,62 g		



Heti étlap 2022.01.03. - 2022.01.09.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(00112) Pépes szoc. otthon	Tízórai																				
	Citromos tea			Sült sütötök			Citromos tea			Őszibarack befőtt			Citromos tea			Alma			Citromos tea		
	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj			Energia: 87,81 Kcal / 367,05 Kj			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj			Energia: 34,79 Kcal / 145,42 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	3,00 g	1,20 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	0,40 g	0,40 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	33,00 g	0,00 g	0,04 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	7,00 g	0,00 g	0,01 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g
	Ebéd																				
	Olasz zöldségleves, Húspuding, Szilvamártáspüré *mirelit*			Zöldbabpure leves *mirelitből, Darált serteshús, Tejf.burgonyafőzelék diétás			Köménymag leves zsemlekocka, Húsgombóc (diétás), Sárgarépa-főzelék üré (friss)			Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Tököfőzelék			Erőleves, Húspuding, Burgonyapure diétas 300 g., Almabefőtt			Rizsleves, Darált csirkehús, Meggy mártáspüré *mir.* TM., Piritott dara (80 g.)			Erőleves, Darált csirkehús, Burgonyapure diétas 300 g., Almabefőtt		
	Energia: 714,53 Kcal / 2 986,74 Kj			Energia: 576,37 Kcal / 2 409,23 Kj			Energia: 634,55 Kcal / 2 652,42 Kj			Energia: 840,55 Kcal / 3 513,50 Kj			Energia: 792,30 Kcal / 3 311,81 Kj			Energia: 915,69 Kcal / 3 827,58 Kj			Energia: 746,31 Kcal / 3 119,58 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	33,60 g	19,93 g	6,28 g	33,46 g	16,65 g	5,08 g	28,79 g	25,67 g	4,93 g	35,83 g	38,25 g	7,86 g	39,68 g	20,80 g	6,59 g	47,13 g	20,82 g	3,30 g	48,86 g	16,32 g	4,41 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
96,94 g	33,31 g	6,87 g	71,54 g	2,66 g	6,24 g	70,80 g	5,99 g	9,75 g	86,62 g	0,94 g	7,73 g	109,36 g	14,83 g	7,66 g	131,63 g	25,55 g	8,12 g	98,96 g	14,63 g	5,90 g	
Vacsora																					
Citromos tea, Húspástétom, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Darált olasz felv., Korpás kenyér			Citromos tea, Darált párizsi, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Tej 2 dl., Sajt kocka (8 db), Kenyér, félbarna			Citromos tea, Tej 2 dl., Darált top löncs, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Kapros túró, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Kenyér, félbarna			
Energia: 631,01 Kcal / 2 637,62 Kj			Energia: 881,74 Kcal / 3 685,67 Kj			Energia: 689,70 Kcal / 2 882,95 Kj			Energia: 516,72 Kcal / 2 159,89 Kj			Energia: 737,29 Kcal / 3 081,87 Kj			Energia: 605,86 Kcal / 2 532,49 Kj			Energia: 519,59 Kcal / 2 171,89 Kj			
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
30,39 g	18,34 g	6,98 g	28,03 g	21,26 g	13,42 g	24,79 g	18,61 g	6,27 g	22,23 g	11,53 g	6,83 g	29,65 g	28,87 g	11,15 g	26,71 g	8,07 g	4,72 g	26,69 g	1,87 g	0,52 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	15,00 g	3,22 g	110,11 g	17,86 g	3,35 g	105,69 g	15,40 g	5,01 g	80,28 g	17,06 g	2,73 g	88,62 g	15,00 g	6,03 g	86,46 g	19,60 g	3,56 g	78,42 g	15,32 g	4,48 g	





Heti étlap 2022.01.03. - 2022.01.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	Vacsora							
(00113) Tej és tejtermékmentes szoc. ottho	Reggeli	Citromos tea, Zala felvágott, Minimargarin 20g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Áfonyalekvár, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Bécsi felvágott, Minimargarin 20g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Főtt tojás, Csészés margarin, Korpás kenyér	Citromos tea, Minimargarin 20g, Minijam *, 25 g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tojásrántotta, Kenyér, félbarna
		Energia: 669,58 Kcal / 2 798,84 KJ	Energia: 508,64 Kcal / 2 126,12 KJ	Energia: 483,02 Kcal / 2 019,02 KJ	Energia: 605,94 Kcal / 2 532,83 KJ	Energia: 659,10 Kcal / 2 755,04 KJ	Energia: 558,40 Kcal / 2 334,11 KJ	Energia: 634,62 Kcal / 2 652,71 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
		25,23 g 20,93 g 7,27 g	12,32 g 1,26 g 0,36 g	11,97 g 6,23 g 1,26 g	26,42 g 13,46 g 1,26 g	23,19 g 12,26 g 3,26 g	12,14 g 6,26 g 1,26 g	26,20 g 22,85 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
94,35 g 15,40 g 4,76 g	110,80 g 45,60 g 2,44 g	93,98 g 31,20 g 2,40 g	93,04 g 30,00 g 4,40 g	109,55 g 17,46 g 2,35 g	112,15 g 46,29 g 2,41 g	80,07 g 15,00 g 5,73 g		
Tízórai	Citromos tea	Sült sütötök	Citromos tea	Narancs	Citromos tea	Alma	Citromos tea	
	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 41,41 Kcal / 173,09 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 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	3,00 g 1,20 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,60 g 0,20 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,40 g 0,40 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	33,00 g 0,00 g 0,04 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	8,50 g 0,00 g 0,01 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	7,00 g 0,00 g 0,01 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g		
Ebéd	Olasz zöldségleves, Csemege sertés karaj, Szilvamartas tejmentes	Zöldbableves *mir.* TM., Paprikás burgonya hússal, Csemege uborka konzerv	Köménymag leves zsemlekocta, Húsgombóc (diétás), Sárgarépa főzelék *mir.* TM.	Daragaluska leves, Majorannás aprópecsenye, Tököfőzelék tejmentes	Erőleves, Grill csirkecomb, Parolt rizskoret 80. g., Almabefőtt	Rizsleves, Főtt hús, Meggy mártás *mir.* TM., Piritott dara (80 g.)	Erőleves, Rozmaringos sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Vágott vegyes savanyú konzerv.	





Heti étlap 2022.01.03. - 2022.01.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap																
(00113) Tej és tejtermékmentes szoc. otthon	Ebéd	Energia: 564,11 Kcal / 2 357,98 KJ																																		
		Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje			Zsír	T.Zsír										
		28,18 g			13,93 g	3,55 g	34,47 g			21,86 g	4,45 g	26,37 g			15,55 g	3,46 g	36,64 g			29,25 g	5,62 g	63,15 g			28,74 g	4,78 g	40,99 g			23,04 g	4,95 g	69,13 g			34,91 g	5,59 g
		Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só
	79,08 g			33,55 g	6,22 g	85,41 g			2,00 g	8,53 g	64,90 g			5,99 g	8,60 g	48,46 g			0,08 g	6,60 g	105,39 g			14,60 g	6,48 g	131,44 g			25,55 g	7,03 g	88,82 g			0,00 g	6,43 g	
	(00114) Tejmentes pépes szoc. otthon	Vacsora	Energia: 636,66 Kcal / 2 661,24 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		
30,83 g			18,38 g	6,99 g	21,63 g			27,45 g	12,01 g	21,59 g			10,15 g	3,45 g	22,61 g			20,15 g	13,16 g	25,78 g			68,88 g	25,15 g	20,16 g			12,93 g	4,77 g	20,85 g			3,47 g	1,24 g		
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só		
85,27 g			15,00 g	3,22 g	84,06 g			16,75 g	3,54 g	75,40 g			15,00 g	3,80 g	79,78 g			15,40 g	3,66 g	96,75 g			15,00 g	6,04 g	79,68 g			15,00 g	3,88 g	81,22 g			15,40 g	4,64 g		
Reggeli		Energia: 591,99 Kcal / 2 474,52 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	
	22,29 g			20,63 g	7,18 g	17,22 g			6,76 g	1,41 g	11,97 g			6,23 g	1,26 g	26,82 g			1,90 g	0,52 g	25,63 g			15,59 g	5,22 g	12,10 g			6,26 g	1,26 g	12,01 g			3,73 g	0,81 g	
	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	
78,66 g			15,40 g	4,16 g	136,95 g			45,60 g	3,44 g	93,98 g			31,20 g	2,40 g	93,44 g			30,32 g	4,48 g	107,82 g			15,00 g	4,62 g	109,00 g			46,20 g	2,40 g	97,13 g			31,29 g	2,41 g		



Heti étlap 2022.01.03. - 2022.01.09.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(00114) Tejmentes pépes szoc. otthon	Reggeli																					
	Tízórai	Citromos tea	Sült sütötök			Citromos tea			Őszibarack befőtt			Citromos tea			Reszelt alma			Citromos tea				
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 87,81 Kcal / 367,05 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 59,14 Kcal / 247,21 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	3,00 g	1,20 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	0,68 g	0,68 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	33,00 g	0,00 g	0,04 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	11,90 g	0,00 g	0,02 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	
	Ebéd	Olasz zöldségleves, Húspuding, Szilvamártáspüré TM*mirelit*	Zöldbableves *mir.* TM., Darált serteshús, Burgonyafőzelék tejmentes			Köménymag leves zsemlekocka, Darált serteshús, Sárgarépa-főzelék *mir.* TM.			Zöldségleves, Darált serteshús, Tej mentes burg.pure, Almabefőtt			Daragaluska leves, Húspuding, Tökfőzelék tej 0. (friss gy.t.			Rizsleves, Darált serteshús, Meggymártás *mir.* TM., Piritott dara 20g.			Csontleves házi betéttel, Húspuding, Tejment.burg.pure 200 g., Almabefőtt				
		Energia: 687,73 Kcal / 2 874,71 KJ			Energia: 544,85 Kcal / 2 277,47 KJ			Energia: 408,50 Kcal / 1 707,53 KJ			Energia: 757,46 Kcal / 3 166,18 KJ			Energia: 615,90 Kcal / 2 574,46 KJ			Energia: 640,55 Kcal / 2 677,50 KJ			Energia: 657,74 Kcal / 2 749,35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
33,06 g		17,53 g	4,78 g	32,79 g	14,19 g	3,58 g	27,20 g	14,36 g	3,59 g	35,67 g	20,79 g	5,08 g	37,21 g	23,18 g	5,36 g	29,05 g	18,15 g	3,88 g	37,95 g	15,65 g	4,45 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
96,28 g	32,65 g	6,85 g	69,96 g	2,00 g	6,03 g	41,69 g	5,99 g	5,66 g	104,42 g	11,68 g	6,37 g	63,31 g	0,33 g	10,28 g	87,28 g	25,55 g	5,98 g	89,42 g	10,54 g	9,55 g		
Vacsora	Citromos tea, Húspástétom, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált olasz felv., Korpás kenyér			Citromos tea, Darált párizsi, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Minijam *, 25 g, Minimargarin 20g, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Darált top löncs, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Darált sonka felv., Kenyér, félbarna			Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Kenyér, félbarna					
	Energia: 631,01 Kcal / 2 637,62 KJ			Energia: 721,74 Kcal / 3 016,87 KJ			Energia: 689,70 Kcal / 2 882,95 KJ			Energia: 496,37 Kcal / 2 074,83 KJ			Energia: 640,23 Kcal / 2 676,16 KJ			Energia: 441,99 Kcal / 1 847,52 KJ			Energia: 482,79 Kcal / 2 018,06 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	
	30,39 g	18,34 g	6,98 g	22,14 g	20,45 g	13,21 g	24,79 g	18,61 g	6,27 g	12,01 g	6,23 g	1,26 g	22,85 g	25,87 g	9,52 g	20,85 g	3,47 g	1,24 g	22,99 g	1,71 g	0,48 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	15,00 g	3,22 g	78,68 g	17,04 g	2,65 g	105,69 g	15,40 g	5,01 g	97,13 g	31,29 g	2,41 g	78,02 g	15,00 g	5,76 g	81,22 g	15,40 g	4,64 g	78,26 g	15,24 g	3,96 g		





Heti étlap 2022.01.03. - 2022.01.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	Vacsora							
(00115) Folyékony pépes szoc.otthon	Reggeli	Citromos tea, Tej 2 dl., Gyümölcs joghurt , Ht darált keksz	Citromos tea, Tej 2 dl., Tejpép, Miniméz 25g.	Citromos tea, Tej 2 dl., Gyümölcs joghurt , Ht darált keksz	Citromos tea, Tej 2 dl., Tejpép, Miniméz 25g.	Citromos tea, Tej 2 dl., Gyümölcs joghurt , Ht darált keksz	Citromos tea, Tej 2 dl., Gyümölcs joghurt , Ht darált keksz	Citromos tea, Tej 2 dl., Tejpép, Miniméz 25g.
		Energia: 251,59 Kcal / 1 051,65 KJ	Energia: 488,42 Kcal / 2 041,60 KJ	Energia: 251,59 Kcal / 1 051,65 KJ	Energia: 488,42 Kcal / 2 041,60 KJ	Energia: 251,59 Kcal / 1 051,65 KJ	Energia: 251,59 Kcal / 1 051,65 KJ	Energia: 488,42 Kcal / 2 041,60 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
		10,06 g 3,53 g 2,01 g	17,41 g 9,08 g 3,58 g	10,06 g 3,53 g 2,01 g	17,41 g 9,08 g 3,58 g	10,06 g 3,53 g 2,01 g	10,06 g 3,53 g 2,01 g	17,41 g 9,08 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	
	44,37 g 31,25 g 0,35 g	82,77 g 43,55 g 0,52 g	44,37 g 31,25 g 0,35 g	82,77 g 43,55 g 0,52 g	44,37 g 31,25 g 0,35 g	44,37 g 31,25 g 0,35 g	82,77 g 43,55 g 0,52 g	
	Tízórai	Citromos tea	Gyümölcsle 0,2l-es különféle	Citromos tea	Gyümölcs joghurt	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: 92,50 Kcal / 386,65 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
0,13 g 0,03 g 0,00 g		0,00 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	3,13 g 0,50 g 0,38 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
15,02 g 15,00 g 0,00 g	25,40 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	18,75 g 16,25 g 0,08 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g		
Ebéd	Olasz zöldségleves, Darált serteshús, Szilvamártáspüré *mirelit*	Zöldbabpure leves diab.*mir.*, Darált serteshús, Burgonyafőzelék tejmentes	Zellerkrémleves (frissből), Darált serteshús, Sárgarépafőzelék üre (friss)	Daragaluska leves, Majorannás darált serteshús, Tejfölös tökfőzelék (normál)	Erőleves, Darált csirkehús, Burgonyapure dietas 300 g., Almabefőtt	Rizsleves, Darált serteshús, Meggymártáspüré *mir.*	Csontleves házi betéttel, Darált serteshús, Burgonyapure 200 gr.	



Heti étlap 2022.01.03. - 2022.01.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00121) Epés szoc.otthon	Reggeli							
	Tízórai	Citromos tea	Sült sütötök	Citromos tea	Őszibarack befőtt	Citromos tea	Hámozott alma	Citromos tea
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 87,81 Kcal / 367,05 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 59,14 Kcal / 247,21 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	3,00 g 1,20 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	0,68 g 0,68 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	33,00 g 0,00 g 0,04 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	11,90 g 0,00 g 0,02 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	
	Ebéd	Olasz zöldségleves, Csemege sertés karaj, Szilvamártáspüré TM*mirelit*	Zöldbabpure leves *mirelitből, Natur szelet, Burgonyafőzelék tejmentes	Köménymag leves zsemlekocka, Húsgombóc (diétás), Sárgarépa-főz. tejes (friss)	Daragaluska leves, Majorannás aprópecsenye, Tökfőzelék TM.	Erőleves, Grill csirkecomb, Párolt rizs, Almabefőtt	Rizsleves, Főtt hús, Meggymártáspüré *mir.* Piritott dara 20g.	Erőleves, Őszibarackos csirkemell, Burgonyapure dietas 300 g.
	Energia: 618,30 Kcal / 2 584,49 KJ	Energia: 697,95 Kcal / 2 917,43 KJ	Energia: 582,46 Kcal / 2 434,68 KJ	Energia: 616,03 Kcal / 2 575,01 KJ	Energia: 1 019,37 Kcal / 4 260,97 KJ	Energia: 699,20 Kcal / 2 922,66 KJ	Energia: 797,15 Kcal / 3 332,09 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
32,91 g 15,56 g 4,12 g	38,40 g 25,22 g 5,21 g	27,42 g 23,09 g 4,32 g	36,66 g 29,24 g 5,62 g	63,15 g 37,74 g 5,81 g	33,79 g 22,17 g 5,95 g	52,38 g 25,30 g 8,13 g		
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
83,77 g 32,41 g 6,34 g	77,61 g 2,00 g 9,21 g	65,02 g 0,00 g 11,65 g	50,63 g 2,08 g 6,60 g	105,39 g 14,60 g 5,66 g	88,02 g 26,21 g 6,04 g	87,90 g 0,03 g 8,14 g		
Vacsora	Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Citromos tea, Sajtos párizsi, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sajt klf. Trappista, Csészés margarin, Zsemle, vizes	Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefíres túró, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes	
Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 KJ	Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 KJ	Energia: 556,99 Kcal / 2 328,22 KJ	Energia: 783,79 Kcal / 3 276,24 KJ	Energia: 597,79 Kcal / 2 498,76 KJ	Energia: 576,83 Kcal / 2 411,15 KJ	Energia: 556,99 Kcal / 2 328,22 KJ		
Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv		
15,63 g 7,47 g 0,46 g	18,13 g 9,15 g 5,36 g	23,28 g 14,29 g 4,54 g	34,79 g 31,63 g 16,85 g	20,63 g 18,53 g 6,22 g	27,36 g 8,48 g 5,21 g	27,43 g 2,29 g 0,62 g		
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		



Heti étlap 2022.01.03. - 2022.01.09.

85,03 g	16,50 g	1,54 g	85,92 g	18,56 g	2,00 g	84,31 g	16,90 g	3,13 g	84,84 g	16,50 g	3,66 g	85,32 g	16,90 g	3,15 g	82,48 g	19,70 g	3,54 g	84,20 g	16,82 g	3,62 g
---------	---------	--------	---------	---------	--------	---------	---------	--------	---------	---------	--------	---------	---------	--------	---------	---------	--------	---------	---------	--------



(00122) Epés pépes szoc. otthon

Reggeli

Citromos tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes			Citromos tea, Barackíz, Zsemle, vizes			Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes			Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Kefír, 140 g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes			Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Kenyér, félbarna			Citromos tea, Reszelt sajt, Kefír, 140 g, Zsemle, vizes		
Energia: 584,19 Kcal / 2 441,91 KJ			Energia: 558,54 Kcal / 2 334,70 KJ			Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ			Energia: 939,22 Kcal / 3 925,94 KJ			Energia: 409,79 Kcal / 1 712,92 KJ			Energia: 533,42 Kcal / 2 229,70 KJ			Energia: 1 064,29 Kcal / 4 448,73 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
23,03 g	16,05 g	6,38 g	12,91 g	1,68 g	0,46 g	28,10 g	8,90 g	5,31 g	28,06 g	6,64 g	3,52 g	12,63 g	1,65 g	0,46 g	17,52 g	8,76 g	5,26 g	38,99 g	28,61 g	17,69 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
84,44 g	16,90 g	3,30 g	119,97 g	50,19 g	1,54 g	88,26 g	21,20 g	2,68 g	105,50 g	38,18 g	3,28 g	83,56 g	16,50 g	1,54 g	95,16 g	32,06 g	2,86 g	91,28 g	22,94 g	3,66 g



Tízórai

Citromos tea			Sült sütőtök			Citromos tea			Őszibarack befőtt			Citromos tea			Reszelt alma			Citromos tea		
Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 87,81 Kcal / 367,05 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 59,14 Kcal / 247,21 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	3,00 g	1,20 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	0,68 g	0,68 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	33,00 g	0,00 g	0,04 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	11,90 g	0,00 g	0,02 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g

Ebéd

Olasz zöldségleves, Húspuding, Szilvamártáspüré TM*mirelit*			Zöldbabpure leves *mirelitből, Darált serteshús, Burgonyafőzelék tejmentes			Köménymag leves zsemlekocka, Húsgombóc (diétás), Sárgarépa főz.püré (friss) TM.			Daragaluska leves, Majorannás darált serteshús, Tökfőzelék TM.			Erőleves, Húspuding, Burgonyapure dietas 300 g., Almabefőtt			Rizsleves, Darált serteshús, Meggy mártáspüré *mir.* TM., Piritott dara 20g.			Erőleves, Darált csirkehús, Tej mentes burg.pure, Almabefőtt		
Energia: 687,73 Kcal / 2 874,71 KJ			Energia: 547,54 Kcal / 2 288,72 KJ			Energia: 610,28 Kcal / 2 550,97 KJ			Energia: 616,03 Kcal / 2 575,01 KJ			Energia: 792,30 Kcal / 3 311,81 KJ			Energia: 639,86 Kcal / 2 674,61 KJ			Energia: 721,56 Kcal / 3 016,12 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
33,06 g	17,53 g	4,78 g	32,85 g	14,22 g	3,58 g	27,09 g	24,92 g	4,53 g	36,66 g	29,24 g	5,62 g	39,68 g	20,80 g	6,59 g	29,04 g	18,13 g	3,88 g	46,73 g	16,11 g	3,42 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
96,28 g	32,65 g	6,85 g	70,49 g	2,00 g	6,22 g	68,15 g	5,99 g	9,68 g	50,63 g	2,08 g	6,60 g	109,36 g	14,83 g	7,66 g	87,13 g	25,55 g	5,98 g	95,17 g	14,60 g	6,07 g





Heti étlap 2022.01.03. - 2022.01.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
(00122) Epés pépes szoc. otthon	Ebéd								
	Vacsora	Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sajtkocka (8 db), Zsemle, vizes	Citromos tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes	Citromos tea, Reszelt sajt, Zsemle, vizes, Kefír, 140 g	Citromos tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefíres túró, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált csirkemellrolád, Zsemle, vizes	
		Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 KJ	Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 KJ	Energia: 597,79 Kcal / 2 498,76 KJ	Energia: 1 064,29 Kcal / 4 448,73 KJ	Energia: 597,79 Kcal / 2 498,76 KJ	Energia: 576,83 Kcal / 2 411,15 KJ	Energia: 520,19 Kcal / 2 174,39 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	
		15,63 g 7,47 g 0,46 g	18,13 g 9,15 g 5,36 g	20,63 g 18,53 g 6,22 g	38,99 g 28,61 g 17,69 g	20,63 g 18,53 g 6,22 g	27,36 g 8,48 g 5,21 g	23,73 g 2,13 g 0,58 g	
(00125) Epés tejmentes szoc. otthon	Reggeli	Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes	Citromos tea, Barackíz, Zsemle, vizes	Citromos tea, Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes	Citromos tea, Minimargarin 20g, Minijam *, 25 g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes	
		Energia: 584,19 Kcal / 2 441,91 KJ	Energia: 558,54 Kcal / 2 334,70 KJ	Energia: 520,42 Kcal / 2 175,36 KJ	Energia: 582,45 Kcal / 2 434,64 KJ	Energia: 409,79 Kcal / 1 712,92 KJ	Energia: 595,80 Kcal / 2 490,44 KJ	Energia: 586,32 Kcal / 2 450,82 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
		23,03 g 16,05 g 6,38 g	12,91 g 1,68 g 0,46 g	12,71 g 6,65 g 1,36 g	12,84 g 6,68 g 1,36 g	12,63 g 1,65 g 0,46 g	12,88 g 6,68 g 1,36 g	21,47 g 15,51 g 5,17 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
84,44 g 16,90 g 3,30 g	119,97 g 50,19 g 1,54 g	99,76 g 32,70 g 1,54 g	114,78 g 47,70 g 1,54 g	83,56 g 16,50 g 1,54 g	117,93 g 47,79 g 1,55 g	87,45 g 16,50 g 2,76 g			



Heti étlap 2022.01.03. - 2022.01.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																				
(00125) Epés tejmentes szoc. otthon	Tízórai	Citromos tea		Sült sütőtök			Citromos tea			Őszibarack befőtt			Citromos tea			Hámozott alma			Citromos tea									
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj		Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj			Energia: 87,81 Kcal / 367,05 Kj			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj			Energia: 59,14 Kcal / 247,21 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	3,00 g	1,20 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	0,68 g	0,68 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				
	15,02 g		15,00 g	0,00 g	33,00 g		0,00 g	0,04 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	11,90 g		0,00 g	0,02 g	15,02 g		15,00 g	0,00 g
	Ebéd	Olasz zöldségleves, Csemege sertés karaj, Szilvamártáspüré TM*mirelit*		Zöldbabbpure leves *mirelitből, Natur szelet, Burgonyafőzelék tejmentes			Köménymag leves zsemlekocka, Húsgombóc (diétás), Sárgarépa főzelék üré *mir.*TM.			Daragaluska leves, Majorannás aprópecsenye, Tökfőzelék TM.			Erőleves, Grill csirkecomb, Párolt rizs , Almabefőtt			Rizsleves, Főtt hús, Meggy mártáspüré *mir.* TM., Piritott dara 20g.			Erőleves, Rozmaringos sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Almabefőtt									
		Energia: 618,30 Kcal / 2 584,49 Kj		Energia: 697,95 Kcal / 2 917,43 Kj			Energia: 513,25 Kcal / 2 145,39 Kj			Energia: 616,03 Kcal / 2 575,01 Kj			Energia: 1 019,37 Kcal / 4 260,97 Kj			Energia: 671,71 Kcal / 2 807,75 Kj			Energia: 1 021,95 Kcal / 4 271,75 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						
		32,91 g	15,56 g	4,12 g	38,40 g	25,22 g	5,21 g	26,49 g	15,57 g	3,46 g	36,66 g	29,24 g	5,62 g	63,15 g	37,74 g	5,81 g	33,24 g	19,75 g	4,45 g	68,33 g	35,01 g	5,59 g						
	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
	83,77 g		32,41 g	6,34 g	77,61 g		2,00 g	9,21 g	65,71 g		5,99 g	8,63 g	50,63 g		2,08 g	6,60 g	105,39 g		14,60 g	5,66 g	87,21 g		25,55 g	6,02 g	105,62 g		14,60 g	5,54 g
Vacsora	Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes		Citromos tea, Csirkemell sonka, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes			Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes			Citromos tea, Sonka szalámi, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes										
	Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 Kj		Energia: 602,19 Kcal / 2 517,15 Kj			Energia: 597,79 Kcal / 2 498,76 Kj			Energia: 586,32 Kcal / 2 450,82 Kj			Energia: 597,79 Kcal / 2 498,76 Kj			Energia: 524,59 Kcal / 2 192,79 Kj			Energia: 556,99 Kcal / 2 328,22 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							
	15,63 g	7,47 g	0,46 g	27,43 g	7,29 g	1,52 g	20,63 g	18,53 g	6,22 g	21,47 g	15,51 g	5,17 g	20,63 g	18,53 g	6,22 g	21,59 g	8,89 g	2,24 g	27,43 g	2,29 g	0,62 g							
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só					
85,03 g		16,50 g	1,54 g	84,20 g		16,82 g	3,62 g	85,32 g		16,90 g	3,15 g	87,45 g		16,50 g	2,76 g	85,32 g		16,90 g	3,15 g	87,00 g		16,90 g	3,78 g	84,20 g		16,82 g	3,62 g	





Heti étlap 2022.01.03. - 2022.01.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	Vacsora							
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	Reggeli	Keserű tea, Zala felvágott, Csészés margarin, Korpás zsemle	Keserű tea, Tej 2 dl., Diab.minijam * 20 g, Korpás zsemle	Keserű tea, Kefír, 140 g, Vajkrém, Zsemle, vizes	Keserű tea, Tej 2 dl., Sós kalács	Keserű tea, Főtt tojás, Csészés margarin, Zsemle, vizes	Keserű tea, Tej 2 dl., Diab.minijam * 20 g, Csészés margarin, Zsemle, vizes	Keserű tea, Tojásrántotta, Zsemle, vizes
		Energia: 226,02 Kcal / 944,76 KJ	Energia: 126,13 Kcal / 527,22 KJ	Energia: 683,24 Kcal / 2 855,94 KJ	Energia: 315,48 Kcal / 1 318,71 KJ	Energia: 378,51 Kcal / 1 582,17 KJ	Energia: 437,95 Kcal / 1 830,63 KJ	Energia: 436,73 Kcal / 1 825,53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,51 g 20,58 g 7,43 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,62 g 3,83 g 1,70 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,18 g 11,72 g 7,19 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14,04 g 5,18 g 2,34 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14,88 g 11,04 g 2,99 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,66 g 9,28 g 3,38 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,66 g 22,45 g 4,55 g
		Szénhidrát Cukor Só 37,30 g 0,40 g 2,72 g	Szénhidrát Cukor Só 41,17 g 0,00 g 0,86 g	Szénhidrát Cukor Só 59,05 g 8,32 g 1,61 g	Szénhidrát Cukor Só 50,94 g 3,02 g 2,61 g	Szénhidrát Cukor Só 51,65 g 1,13 g 1,42 g	Szénhidrát Cukor Só 68,30 g 1,13 g 1,58 g	Szénhidrát Cukor Só 36,56 g 0,75 g 4,10 g
	Tízórai	Keserű tea, Mini margarin 10g, Korpás zsemle	Keserű tea, Sült sütőtök *O	Keserű tea, Korpovit keksz	Keserű tea, Mini margarin 10g, Sós kalács	Keserű tea, Kefír, 140 g	Keserű tea, Alma	Keserű tea, Korpovit keksz
		Energia: 23,22 Kcal / 97,06 KJ	Energia: 125,05 Kcal / 522,71 KJ	Energia: 13,30 Kcal / 55,59 KJ	Energia: 95,82 Kcal / 400,53 KJ	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ	Energia: 35,41 Kcal / 148,01 KJ	Energia: 13,30 Kcal / 55,59 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 2,77 g 2,91 g 0,49 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 2,50 g 0,98 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,53 g 0,43 g 0,04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 2,48 g 3,24 g 0,69 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,30 g 4,50 g 2,94 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,50 g 0,42 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,53 g 0,43 g 0,04 g
		Szénhidrát Cukor Só 12,14 g 0,00 g 0,28 g	Szénhidrát Cukor Só 26,40 g 0,00 g 0,03 g	Szénhidrát Cukor Só 1,79 g 0,18 g 0,06 g	Szénhidrát Cukor Só 13,45 g 1,01 g 0,78 g	Szénhidrát Cukor Só 6,44 g 6,44 g 0,18 g	Szénhidrát Cukor Só 7,00 g 0,00 g 0,01 g	Szénhidrát Cukor Só 1,79 g 0,18 g 0,06 g
	Ebéd							



Heti étlap 2022.01.03. - 2022.01.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	Ebéd	Olasz zöldségleves, Rakott brokkoli mir.	Zabgaluska leves F*, Székelykáposzta	Zöldbabweles * diab., Sertés vetrece, Szarvacska tészta*O	Kertészleves, Paprikás burgonya kolbásszal*d, Csemege uborka konzerv	Erőleves diab., Grill csirkecomb, Párolt rizs diab., Vágott vegyes savanyú konzerv.	Rizsleves, Főtt hús, Meggymártás diab.	Karfiollevés *mirelitből*, Csirkepörkölt, Galuska, Ecetes paprika		
		Energia: 629,09 Kcal / 2 629,60 KJ	Energia: 635,28 Kcal / 2 655,47 KJ	Energia: 821,58 Kcal / 3 434,20 KJ	Energia: 581,20 Kcal / 2 429,42 KJ	Energia: 726,55 Kcal / 3 036,98 KJ	Energia: 434,16 Kcal / 1 814,79 KJ	Energia: 979,80 Kcal / 4 095,56 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav		
		36,85 g 30,15 g 8,79 g	41,27 g 28,46 g 8,37 g	47,37 g 37,91 g 9,40 g	20,44 g 26,51 g 5,36 g	56,19 g 33,52 g 5,34 g	26,94 g 12,38 g 3,44 g	71,11 g 38,37 g 6,35 g		
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
	51,38 g 1,98 g 7,31 g	52,40 g 1,32 g 7,05 g	71,91 g 0,53 g 7,85 g	63,80 g 0,40 g 8,17 g	49,76 g 0,00 g 6,40 g	51,27 g 13,94 g 3,13 g	86,25 g 0,50 g 5,92 g			
	Uzsonna	Alma	Kefír, 140 g	Kefír, 140 g	Narancs	Diab. almabefőtt	Korpovit keksz	Kefír, 140 g		
		Energia: 55,66 Kcal / 232,66 KJ	Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ	Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ	Energia: 41,41 Kcal / 173,09 KJ	Energia: 55,81 Kcal / 233,29 KJ	Energia: 12,68 Kcal / 53,00 KJ	Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav		
		0,64 g 0,64 g 0,00 g	4,20 g 4,48 g 2,94 g	4,20 g 4,48 g 2,94 g	0,60 g 0,20 g 0,00 g	0,36 g 0,35 g 0,01 g	0,43 g 0,41 g 0,04 g	4,20 g 4,48 g 2,94 g		
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
11,20 g 0,00 g 0,02 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g	8,50 g 0,00 g 0,01 g	12,30 g 0,00 g 0,33 g	1,79 g 0,18 g 0,06 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g				
Vacsora	Keserű tea, Húspástétom, Zsemle, vizes, Retek jégcsap	Keserű tea, Téli kom.szalámi, Csészés margarin, Zsemle, vizes, Uborka	Keserű tea, Bacskai hurka, Korpás zsemle, Kápia paprika	Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Korpás zsemle, Zöldpaprika	Keserű tea, Tepertőkrém, Korpás zsemle, Zöldhagyma db	Keserű tea, Májusi csemege, Zsemle, vizes	Keserű tea, Csirkemell sonka, Korpás zsemle			
	Energia: 612,65 Kcal / 2 560,88 KJ	Energia: 602,14 Kcal / 2 516,95 KJ	Energia: 174,75 Kcal / 730,46 KJ	Energia: 107,46 Kcal / 449,18 KJ	Energia: 665,63 Kcal / 2 782,33 KJ	Energia: 261,44 Kcal / 1 092,82 KJ	Energia: 147,82 Kcal / 617,89 KJ			
	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav			
	31,54 g 18,79 g 7,09 g	18,88 g 27,08 g 12,40 g	19,77 g 10,30 g 3,26 g	16,76 g 9,18 g 5,04 g	21,73 g 68,91 g 24,84 g	17,75 g 12,94 g 4,76 g	25,58 g 2,20 g 0,30 g			



Heti étlap 2022.01.03. - 2022.01.09.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
76,03 g	1,50 g	2,36 g	52,59 g	1,38 g	3,29 g	44,50 g	0,00 g	2,64 g	52,12 g	2,06 g	1,58 g	51,84 g	0,00 g	4,16 g	53,31 g	1,13 g	2,64 g	49,20 g	0,32 g	3,20 g

Reggeli			Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Barackíz, Zsemle, vizes			Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes			Citromos tea, Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes			Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Kenyér, félbarna			Citromos tea, Reszelt sajt, Csészes margarin, Zsemle, vizes		
Energia: 547,49 Kcal / 2 288,51 KJ			Energia: 558,54 Kcal / 2 334,70 KJ			Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ			Energia: 582,45 Kcal / 2 434,64 KJ			Energia: 409,79 Kcal / 1 712,92 KJ			Energia: 533,42 Kcal / 2 229,70 KJ			Energia: 783,79 Kcal / 3 276,24 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			
15,76 g	7,15 g	1,74 g	12,91 g	1,68 g	0,46 g	28,10 g	8,90 g	5,31 g	12,84 g	6,68 g	1,36 g	12,63 g	1,65 g	0,46 g	17,52 g	8,76 g	5,26 g	34,79 g	31,63 g	16,85 g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
102,31 g	32,75 g	1,62 g	119,97 g	50,19 g	1,54 g	88,26 g	21,20 g	2,68 g	114,78 g	47,70 g	1,54 g	83,56 g	16,50 g	1,54 g	95,16 g	32,06 g	2,86 g	84,84 g	16,50 g	3,66 g			

Tízórai			Citromos tea			Sült sütőtök			Citromos tea			Őszibarack befőtt			Citromos tea			Hámozott alma			Citromos tea		
Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 87,81 Kcal / 367,05 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 59,14 Kcal / 247,21 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	3,00 g	1,20 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	0,68 g	0,68 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	33,00 g	0,00 g	0,04 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	11,90 g	0,00 g	0,02 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g			

Ebéd			Olasz zöldségleves, Burgonyakrokkett, Szilvamártáspüré TM*mirelit*			Zöldbabpure leves *mirelitből, Halrúd, Burgonyafőzelék tejmentes			Köménymag leves zsemlekocka, Túrófasírt, Sárgarépa főz. tejszínes(frissr)			Daragaluska leves, Burgonya krokkett, Tökfőzelék TM.			Erőleves, Rántott karfiol, Párolt rizs, Almabefőtt			Rizsleves, Burgonyakrokkett, Meggy mártáspüré *mir.*, Piritott dara 20g.			Erőleves, Panírozott zöldségtallér, Burgonyapure dietas 300 g., Őszibarack befőtt		
Energia: 628,52 Kcal / 2 627,21 KJ			Energia: 603,47 Kcal / 2 522,50 KJ			Energia: 704,42 Kcal / 2 944,48 KJ			Energia: 526,77 Kcal / 2 201,90 KJ			Energia: 795,30 Kcal / 3 324,35 KJ			Energia: 709,42 Kcal / 2 965,38 KJ			Energia: 658,10 Kcal / 2 750,86 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			
10,80 g	13,22 g	1,89 g	21,15 g	17,19 g	1,32 g	32,77 g	34,46 g	9,14 g	12,61 g	25,06 g	2,94 g	15,13 g	26,90 g	2,13 g	11,68 g	19,83 g	3,72 g	16,78 g	19,18 g	3,63 g			

(00143) Epés, húsmentes





Heti étlap 2022.01.03. - 2022.01.09.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		113,70 g	32,41 g	3,41 g	88,29 g	2,00 g	6,01 g	64,53 g	4,63 g	10,01 g	61,90 g	2,08 g	5,81 g	121,14 g	14,60 g	3,12 g	117,95 g	26,21 g	5,86 g	103,00 g	14,03 g	4,64 g
Vacsora		Citromos tea, Minijam *, 25 g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes			Citromos tea, Sajt klf. Trappista, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes			Citromos tea, Miniméz 25g., Zsemle, vizes, Kefír, 140 g			Citromos tea, Kefíres túró, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes		
		Energia: 488,57 Kcal / 2 042,22 KJ			Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 KJ			Energia: 752,49 Kcal / 3 145,41 KJ			Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 KJ			Energia: 832,22 Kcal / 3 478,68 KJ			Energia: 576,83 Kcal / 2 411,15 KJ			Energia: 547,49 Kcal / 2 288,51 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
		12,75 g	1,65 g	0,46 g	18,13 g	9,15 g	5,36 g	34,79 g	29,13 g	15,65 g	18,13 g	9,15 g	5,36 g	16,91 g	6,13 g	3,40 g	27,36 g	8,48 g	5,21 g	15,76 g	7,15 g	1,74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
102,91 g	32,79 g	1,55 g	85,92 g	18,56 g	2,00 g	84,84 g	16,50 g	3,48 g	85,92 g	18,56 g	2,00 g	106,20 g	39,14 g	1,72 g	82,48 g	19,70 g	3,54 g	102,31 g	32,75 g	1,62 g		
(00165) Sószegegy szoc. otthon		Citromos tea, Tej 2 dl., Minijam *, 25 g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Tej 2 dl., Áfonyalekvár, Zsemle, vizes			Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes			Citromos tea, Csészés margarin, Miniméz 25g., Zsemle, vizes			Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes			Citromos tea, Tej 2 dl., Csészés margarin, Kalács kakaós 500g			Citromos tea, Reszelt sajt, Csészés margarin, Zsemle, vizes		
		Energia: 664,41 Kcal / 2 777,23 KJ			Energia: 643,10 Kcal / 2 688,16 KJ			Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ			Energia: 588,25 Kcal / 2 458,89 KJ			Energia: 409,79 Kcal / 1 712,92 KJ			Energia: 621,12 Kcal / 2 596,28 KJ			Energia: 783,79 Kcal / 3 276,24 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
		19,67 g	4,65 g	2,09 g	19,86 g	4,68 g	2,09 g	28,10 g	8,90 g	5,31 g	12,84 g	6,68 g	1,86 g	12,63 g	1,65 g	0,46 g	18,72 g	13,34 g	6,41 g	34,79 g	31,63 g	16,85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
132,86 g	49,08 g	1,83 g	127,18 g	47,10 g	1,85 g	88,26 g	21,20 g	2,68 g	114,78 g	47,70 g	1,66 g	83,56 g	16,50 g	1,54 g	95,14 g	33,54 g	1,24 g	84,84 g	16,50 g	3,66 g		
Reggeli		Citromos tea, Tej 2 dl., Minijam *, 25 g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Tej 2 dl., Áfonyalekvár, Zsemle, vizes			Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes			Citromos tea, Csészés margarin, Miniméz 25g., Zsemle, vizes			Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes			Citromos tea, Tej 2 dl., Csészés margarin, Kalács kakaós 500g			Citromos tea, Reszelt sajt, Csészés margarin, Zsemle, vizes		
		Energia: 664,41 Kcal / 2 777,23 KJ			Energia: 643,10 Kcal / 2 688,16 KJ			Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ			Energia: 588,25 Kcal / 2 458,89 KJ			Energia: 409,79 Kcal / 1 712,92 KJ			Energia: 621,12 Kcal / 2 596,28 KJ			Energia: 783,79 Kcal / 3 276,24 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
		19,67 g	4,65 g	2,09 g	19,86 g	4,68 g	2,09 g	28,10 g	8,90 g	5,31 g	12,84 g	6,68 g	1,86 g	12,63 g	1,65 g	0,46 g	18,72 g	13,34 g	6,41 g	34,79 g	31,63 g	16,85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
132,86 g	49,08 g	1,83 g	127,18 g	47,10 g	1,85 g	88,26 g	21,20 g	2,68 g	114,78 g	47,70 g	1,66 g	83,56 g	16,50 g	1,54 g	95,14 g	33,54 g	1,24 g	84,84 g	16,50 g	3,66 g		





Heti étlap 2022.01.03. - 2022.01.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	Vacsora	 		  	 			  

.....
élelmezésvezet

.....
intézményvezet

.....
érdekképiseleti fórum

