



Heti étlap 2023.03.06. - 2023.03.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(00101) Normál szoc.otthon	Reggeli	Citromos tea, Tej 2 dl., Vajkrém, Kenyér, félbarna		Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Korpás kenyér		Citromos tea, Tej 2 dl., Miniméz 25g., Csészes margarin, Kenyér, félbarna		Citromos tea, Főtt virsli, Tönköly kenyér, Mustár		Citromos tea, Tejeskávéd, Zebra rúd		Citromos tea, Tej 2 dl., Csészes margarin, Eperjam, Kenyér, félbarna		Citromos tea, Tojásrántotta, Kenyér, félbarna								
		Energia: 460,92 Kcal / 1 926,65 KJ		Energia: 481,03 Kcal / 2 010,71 KJ		Energia: 534,15 Kcal / 2 232,75 KJ		Energia: 417,10 Kcal / 1 743,48 KJ		Energia: 816,62 Kcal / 3 413,47 KJ		Energia: 507,05 Kcal / 2 119,47 KJ		Energia: 635,21 Kcal / 2 655,18 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			
		17,73 g	8,03 g	4,53 g	17,40 g	9,15 g	5,31 g	16,81 g	9,03 g	3,33 g	25,74 g	22,49 g	8,23 g	20,79 g	16,85 g	7,00 g	17,29 g	9,19 g	3,33 g	23,69 g	22,38 g	4,46 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	78,72 g	15,50 g	2,45 g	80,24 g	18,70 g	1,85 g	94,12 g	31,20 g	2,39 g	94,15 g	30,99 g	10,41 g	146,60 g	50,74 g	1,46 g	86,14 g	15,00 g	2,43 g	83,57 g	30,00 g	5,30 g	
	Tízórai	Citromos tea		Narancs		Citromos tea		Banán		Citromos tea		Puding		Citromos tea								
Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		Energia: 41,41 Kcal / 173,09 KJ		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		Energia: 104,97 Kcal / 438,77 KJ		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		Energia: 88,00 Kcal / 367,84 KJ		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ										
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				
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	1,30 g	0,10 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	1,10 g	2,30 g	1,60 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
15,02 g	15,00 g	0,00 g	8,50 g	0,00 g	0,01 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	24,20 g	0,00 g	0,06 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	15,80 g	12,40 g	0,00 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g		
Ebéd	Zöldségleves, Rakott kelkáposzta		Daragaluska leves, Natúr szelet, Paradicsom mártás, Tönköly kenyér		Bakonyi betyárgulyás, Túrós tészta, Porcukor		Csurgatott tojásleves, Tejfölös-hagymás csirke, Párolt rizs		Gyümölcsleves (alma, meggy), Vasi pecsenye, Tört burgonya, Vágott vegyes savanyú konzerv.		Tarhonyaleves, Pulykahúsos rolád, Finomfőzelék, Korpás kenyér		Csontleves (marha), Rántott halfilé, Kukoricás rizsköret, Tartármártás									
	Energia: 609,32 Kcal / 2 546,96 KJ		Energia: 1 075,02 Kcal / 4 493,58 KJ		Energia: 1 088,59 Kcal / 4 550,31 KJ		Energia: 992,66 Kcal / 4 149,32 KJ		Energia: 1 324,46 Kcal / 5 536,24 KJ		Energia: 1 031,81 Kcal / 4 312,97 KJ		Energia: 1 310,13 Kcal / 5 476,34 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				
	34,05 g	30,26 g	8,22 g	49,13 g	50,62 g	8,41 g	49,26 g	47,07 g	19,63 g	49,69 g	46,78 g	8,27 g	28,53 g	81,92 g	24,73 g	51,21 g	37,26 g	7,35 g	48,81 g	70,10 g	12,67 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
51,12 g	1,68 g	3,92 g	137,24 g	30,18 g	11,25 g	114,30 g	27,30 g	6,40 g	91,95 g	0,66 g	4,84 g	116,71 g	39,96 g	3,88 g	120,18 g	5,65 g	7,01 g	121,20 g	4,65 g	9,03 g		



Heti étlap 2023.03.06. - 2023.03.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																																																																																						
(00101) Normál szoc.otthon	Ebéd																																																																																													
	Vacsora	Citromos tea, Sajtos tavaszi rolád, Tönköly kenyér	Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna, Retek jégcsap	Citromos tea, Párizsi, sertés, Korpás kenyér	Citromos tea, Csirkemell sonka, Csészés margarin, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tepertőkrém, Korpás kenyér, Lilahagyma	Citromos tea, Fokhagymás felvágott, Kenyér, félbarna, Kaliforniai paprika	Citromos tea, Ínyenc sonka, Korpás kenyér																																																																																						
		Energia: 256,71 Kcal / 1 073,05 KJ	Energia: 397,72 Kcal / 1 662,47 KJ	Energia: 523,03 Kcal / 2 186,27 KJ	Energia: 482,06 Kcal / 2 015,01 KJ	Energia: 1 052,45 Kcal / 4 399,24 KJ	Energia: 570,60 Kcal / 2 385,11 KJ	Energia: 478,13 Kcal / 1 998,58 KJ																																																																																						
		<table border="1"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr> <td>22,58 g</td><td>15,92 g</td><td>6,44 g</td><td>13,37 g</td><td>6,89 g</td><td>0,31 g</td><td>17,90 g</td><td>14,31 g</td><td>4,73 g</td><td>21,03 g</td><td>6,51 g</td><td>1,82 g</td><td>22,84 g</td><td>68,99 g</td><td>25,10 g</td><td>16,63 g</td><td>24,49 g</td><td>9,13 g</td><td>24,62 g</td><td>6,57 g</td><td>2,14 g</td> </tr> <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>71,39 g</td><td>15,41 g</td><td>9,52 g</td><td>69,84 g</td><td>15,00 g</td><td>2,00 g</td><td>79,20 g</td><td>16,94 g</td><td>2,60 g</td><td>67,80 g</td><td>15,24 g</td><td>3,68 g</td><td>82,18 g</td><td>16,64 g</td><td>4,44 g</td><td>70,33 g</td><td>15,30 g</td><td>2,76 g</td><td>78,00 g</td><td>16,64 g</td><td>3,36 g</td> </tr> </tbody> </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	22,58 g	15,92 g	6,44 g	13,37 g	6,89 g	0,31 g	17,90 g	14,31 g	4,73 g	21,03 g	6,51 g	1,82 g	22,84 g	68,99 g	25,10 g	16,63 g	24,49 g	9,13 g	24,62 g	6,57 g	2,14 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	71,39 g	15,41 g	9,52 g	69,84 g	15,00 g	2,00 g	79,20 g	16,94 g	2,60 g	67,80 g	15,24 g	3,68 g	82,18 g	16,64 g	4,44 g	70,33 g	15,30 g	2,76 g	78,00 g	16,64 g	3,36 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																																																																										
22,58 g	15,92 g	6,44 g	13,37 g	6,89 g	0,31 g	17,90 g	14,31 g	4,73 g	21,03 g	6,51 g	1,82 g	22,84 g	68,99 g	25,10 g	16,63 g	24,49 g	9,13 g	24,62 g	6,57 g	2,14 g																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																										
71,39 g	15,41 g	9,52 g	69,84 g	15,00 g	2,00 g	79,20 g	16,94 g	2,60 g	67,80 g	15,24 g	3,68 g	82,18 g	16,64 g	4,44 g	70,33 g	15,30 g	2,76 g	78,00 g	16,64 g	3,36 g																																																																										
(00112) Pépes szoc. otthon	Reggeli	Citromos tea, Tej 3dl, Vajkrém, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Korpás kenyér	Citromos tea, Tej 3dl, Miniméz 25g., Csészés margarin, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Daráltvirslis, Kenyér, félbarna, Mustár	Citromos tea, Tejeskávé, Zebra rúd	Citromos tea, Tej 2 dl., Eperjam, Csészés margarin, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tojásrántotta, Kenyér, félbarna																																																																																						
		Energia: 509,45 Kcal / 2 129,50 KJ	Energia: 543,06 Kcal / 2 269,99 KJ	Energia: 582,68 Kcal / 2 435,60 KJ	Energia: 656,08 Kcal / 2 742,41 KJ	Energia: 816,62 Kcal / 3 413,47 KJ	Energia: 569,08 Kcal / 2 378,75 KJ	Energia: 573,18 Kcal / 2 395,89 KJ																																																																																						
		<table border="1"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr> <td>21,13 g</td><td>9,53 g</td><td>5,34 g</td><td>17,53 g</td><td>9,18 g</td><td>5,31 g</td><td>20,21 g</td><td>10,53 g</td><td>4,14 g</td><td>24,58 g</td><td>21,80 g</td><td>8,08 g</td><td>20,79 g</td><td>16,85 g</td><td>7,00 g</td><td>17,42 g</td><td>9,22 g</td><td>3,33 g</td><td>23,56 g</td><td>22,35 g</td><td>4,46 g</td> </tr> <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>84,02 g</td><td>15,50 g</td><td>2,58 g</td><td>95,26 g</td><td>33,70 g</td><td>1,85 g</td><td>99,42 g</td><td>31,20 g</td><td>2,52 g</td><td>90,39 g</td><td>30,61 g</td><td>4,81 g</td><td>146,60 g</td><td>50,74 g</td><td>1,46 g</td><td>101,16 g</td><td>30,00 g</td><td>2,43 g</td><td>68,55 g</td><td>15,00 g</td><td>5,30 g</td> </tr> </tbody> </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	21,13 g	9,53 g	5,34 g	17,53 g	9,18 g	5,31 g	20,21 g	10,53 g	4,14 g	24,58 g	21,80 g	8,08 g	20,79 g	16,85 g	7,00 g	17,42 g	9,22 g	3,33 g	23,56 g	22,35 g	4,46 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	84,02 g	15,50 g	2,58 g	95,26 g	33,70 g	1,85 g	99,42 g	31,20 g	2,52 g	90,39 g	30,61 g	4,81 g	146,60 g	50,74 g	1,46 g	101,16 g	30,00 g	2,43 g	68,55 g	15,00 g	5,30 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																																																																								
21,13 g	9,53 g	5,34 g	17,53 g	9,18 g	5,31 g	20,21 g	10,53 g	4,14 g	24,58 g	21,80 g	8,08 g	20,79 g	16,85 g	7,00 g	17,42 g	9,22 g	3,33 g	23,56 g	22,35 g	4,46 g																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																										
84,02 g	15,50 g	2,58 g	95,26 g	33,70 g	1,85 g	99,42 g	31,20 g	2,52 g	90,39 g	30,61 g	4,81 g	146,60 g	50,74 g	1,46 g	101,16 g	30,00 g	2,43 g	68,55 g	15,00 g	5,30 g																																																																										





Heti étlap 2023.03.06. - 2023.03.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00112) Pépes szoc. otthon	Tízórai	Citromos tea	Körte befőtt	Citromos tea	Banán	Citromos tea	Puding	Citromos tea
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 96,71 Kcal / 404,25 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 104,97 Kcal / 438,77 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 88,00 Kcal / 367,84 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ
		Fehérje Zsír T.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	1,30 g 0,10 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	1,10 g 2,30 g 1,60 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	15,02 g 15,00 g 0,00 g	23,70 g 14,10 g 0,02 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	24,20 g 0,00 g 0,06 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	15,80 g 12,40 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	
	Ebéd	Húsgaluskaleves, Tejbenrizs	Zöldségleves, Húspuding, Tökfőzelék diétás, Kenyér, félbarna	Tarhonyaleves diétás, Húsgombóc (diétás), Zöldborsópüre főzelék *mir. *, Kenyér, félbarna	Csontleves házi betéttel, Vagdalt (diétás), Burgonyapüre, Őszibarack befőtt	Csurgatott tésztaleves, Húspuding, Tejfölös burgonya főzelék, Kenyér, félbarna	Zöldségleves, Vagdalt, Z.babpürefőzelék *mirelit-ből, Kenyér, félbarna	Zöldségleves, Darált csirkehús, Burgonyapüre, Almabefőtt
		Energia: 845,70 Kcal / 3 535,03 KJ	Energia: 780,05 Kcal / 3 260,61 KJ	Energia: 828,74 Kcal / 3 464,13 KJ	Energia: 900,30 Kcal / 3 763,25 KJ	Energia: 878,54 Kcal / 3 672,30 KJ	Energia: 799,20 Kcal / 3 340,66 KJ	Energia: 944,40 Kcal / 3 947,59 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		38,60 g 18,90 g 6,72 g	42,79 g 21,90 g 6,28 g	45,75 g 17,54 g 3,91 g	40,36 g 21,12 g 5,72 g	42,97 g 29,41 g 7,62 g	38,85 g 29,82 g 5,23 g	52,74 g 21,48 g 5,31 g
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
129,09 g 35,02 g 4,30 g		94,50 g 1,21 g 9,98 g	120,14 g 0,00 g 9,55 g	134,84 g 9,91 g 10,73 g	108,25 g 0,90 g 10,50 g	92,42 g 0,00 g 8,60 g	132,11 g 14,63 g 8,83 g	
Vacsora	Citromos tea, Darált párizsi, Tönköly kenyér, Kefír, 140 g	Citromos tea, Tej 3dl, Pástétom, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált pulykafelv., Kenyér, félbarna, Gyümölcs joghurt	Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Kenyér, félbarna, Kefír, 140 g	Citromos tea, Darált olasz felv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Májkrem 65 g, 62 g, Kenyér, félbarna, Gyümölcs joghurt	Citromos tea, Tej 2 dl., Derby tömlős natur, Korpás kenyér	
	Energia: 591,93 Kcal / 2 474,27 KJ	Energia: 537,66 Kcal / 2 247,42 KJ	Energia: 479,48 Kcal / 2 004,23 KJ	Energia: 824,86 Kcal / 3 447,91 KJ	Energia: 575,44 Kcal / 2 405,34 KJ	Energia: 589,69 Kcal / 2 464,90 KJ	Energia: 576,09 Kcal / 2 408,06 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	
	21,98 g 19,86 g 8,11 g	23,13 g 11,35 g 2,74 g	23,26 g 3,21 g 1,23 g	28,93 g 6,15 g 3,40 g	17,61 g 15,13 g 9,90 g	21,90 g 15,39 g 5,39 g	23,70 g 11,65 g 6,54 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
79,03 g 22,15 g 9,11 g	84,69 g 15,00 g 2,40 g	88,59 g 31,25 g 2,08 g	74,40 g 21,76 g 4,26 g	67,92 g 15,30 g 2,95 g	89,96 g 31,25 g 3,30 g	91,98 g 19,14 g 2,11 g		





Heti étlap 2023.03.06. - 2023.03.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
	Vacsora								
(00113) Tej és tejtermékmentes szoc. ottho	Reggeli								
		Citromos tea, Olasz felv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Miniméz 25g., Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Főtt virsli, Kenyér, félbarna, Mustár	Citromos tea, Pulykamellsonka, Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Eperjam, Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tojásrántotta, Kenyér, félbarna	
		Energia: 637,47 Kcal / 2 664,62 KJ	Energia: 716,42 Kcal / 2 994,64 KJ	Energia: 513,18 Kcal / 2 145,09 KJ	Energia: 643,83 Kcal / 2 691,21 KJ	Energia: 512,55 Kcal / 2 142,46 KJ	Energia: 486,08 Kcal / 2 031,81 KJ	Energia: 573,18 Kcal / 2 395,89 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 17,74 g 15,16 g 9,90 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 18,76 g 31,46 g 4,40 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 10,05 g 15,03 g 4,10 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 23,89 g 20,80 g 7,68 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 17,17 g 18,03 g 5,06 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 10,53 g 15,19 g 4,10 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 23,56 g 22,35 g 4,46 g	
		Szénhidrát Cukor Só 82,94 g 30,30 g 2,95 g	Szénhidrát Cukor Só 88,24 g 30,24 g 3,50 g	Szénhidrát Cukor Só 83,60 g 31,20 g 2,20 g	Szénhidrát Cukor Só 90,20 g 30,58 g 4,69 g	Szénhidrát Cukor Só 68,96 g 15,78 g 3,52 g	Szénhidrát Cukor Só 75,62 g 15,00 g 2,24 g	Szénhidrát Cukor Só 68,55 g 15,00 g 5,30 g	
	Tízórai	Citromos tea	Narancs	Citromos tea	Banán	Citromos tea	Zabkeksz	Citromos tea	
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 41,41 Kcal / 173,09 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 104,97 Kcal / 438,77 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 0,60 g 0,20 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 1,30 g 0,10 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 0,00 g 0,00 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 0,13 g 0,03 g 0,00 g	
		Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 8,50 g 0,00 g 0,01 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 24,20 g 0,00 g 0,06 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	



Heti étlap 2023.03.06. - 2023.03.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
(00113) Tej és tejtermékmentes szoc. ottho	Ebéd	Húsgaluskaleves, Tejbennrizs*kókusztej es	Zöldségleves, Natur szelet, Tököfőzelék tejjmentes, Zsemle, vizes	Tarhonyaleves diétás, Grill csirkecomb, Zöldborsófőzelék *mir.* TM., Zsemle, vizes	Csontleves házi betéttel, Köményes sertéssült, Tej mentes burg.pure, Almabefőtt	Csurgatott tésztales, Natur szelet, Burgonyafőzelék tejjmentes, Zsemle, vizes	Raguleves diétás, Szilvalekvaros derelye *mir.*	Erőleves, Rántott halfilé, Kukoricás rizsköret		
		Energia: 641,87 Kcal / 2 683,02 KJ	Energia: 817,28 Kcal / 3 416,23 KJ	Energia: 916,86 Kcal / 3 832,47 KJ	Energia: 1 139,43 Kcal / 4 762,82 KJ	Energia: 841,64 Kcal / 3 518,06 KJ	Energia: 957,31 Kcal / 4 001,56 KJ	Energia: 931,07 Kcal / 3 891,87 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		
		32,40 g 97,92 g 78,96 g	44,39 g 27,95 g 5,72 g	58,37 g 23,88 g 3,86 g	30,36 g 64,55 g 20,10 g	40,62 g 25,64 g 5,17 g	31,83 g 23,92 g 2,68 g	48,59 g 28,24 g 4,04 g		
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
	118,07 g 35,02 g 3,87 g	94,69 g 0,75 g 9,41 g	114,27 g 7,74 g 9,45 g	106,52 g 14,68 g 9,22 g	109,21 g 0,75 g 9,90 g	149,19 g 0,00 g 4,68 g	119,75 g 0,00 g 8,02 g			
	Vacsora	Citromos tea, Májusi csemege, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna, Retek jégcsap	Citromos tea, Párizsi, sertés, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Csirkemell sonka, Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Fokhagymás felvágott, Kenyér, félbarna, Kaliforniai paprika	Citromos tea, Fokhagymás felvágott, Kenyér, félbarna, Kaliforniai paprika	Citromos tea, Ínyenc sonka, Kenyér, félbarna		
Energia: 320,66 Kcal / 1 340,36 KJ		Energia: 397,72 Kcal / 1 662,47 KJ	Energia: 461,66 Kcal / 1 929,74 KJ	Energia: 558,15 Kcal / 2 333,07 KJ	Energia: 570,60 Kcal / 2 385,11 KJ	Energia: 570,60 Kcal / 2 385,11 KJ	Energia: 416,76 Kcal / 1 742,06 KJ			
Fehérje Zsír T.Zsír		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír			
16,13 g 9,80 g 3,60 g		13,37 g 6,89 g 0,31 g	15,93 g 13,69 g 4,62 g	21,07 g 15,51 g 4,22 g	16,63 g 24,49 g 9,13 g	16,63 g 24,49 g 9,13 g	22,65 g 5,95 g 2,03 g			
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só				
68,74 g 15,00 g 3,11 g	69,84 g 15,00 g 2,00 g	68,64 g 15,30 g 3,21 g	67,88 g 15,24 g 3,76 g	70,33 g 15,30 g 2,76 g	70,33 g 15,30 g 2,76 g	67,44 g 15,00 g 3,97 g				



Heti étlap 2023.03.06. - 2023.03.12.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
(00114) Tejmentes pépes szoc. otthon	Reggeli	Citromos tea, Darált olasz felv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Harcspástétom, zöldfűszeres, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Miniméz 25g., Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Daráltvirslisli, Kenyér, félbarna, Mustár	Citromos tea, Darált pulykafelv., Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Eperjam, Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tojásrántotta, Kenyér, félbarna		
		Energia: 575,44 Kcal / 2 405,34 KJ	Energia: 716,42 Kcal / 2 994,64 KJ	Energia: 513,18 Kcal / 2 145,09 KJ	Energia: 656,08 Kcal / 2 742,41 KJ	Energia: 514,07 Kcal / 2 148,81 KJ	Energia: 548,11 Kcal / 2 291,10 KJ	Energia: 573,18 Kcal / 2 395,89 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv		
		17,61 g 15,13 g 9,90 g	18,76 g 31,46 g 4,40 g	10,05 g 15,03 g 4,10 g	24,58 g 21,80 g 8,08 g	20,17 g 16,71 g 4,65 g	10,66 g 15,22 g 4,10 g	23,56 g 22,35 g 4,46 g		
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
	67,92 g 15,30 g 2,95 g	88,24 g 30,24 g 3,50 g	83,60 g 31,20 g 2,20 g	90,39 g 30,61 g 4,81 g	69,92 g 15,00 g 2,20 g	90,64 g 30,00 g 2,24 g	68,55 g 15,00 g 5,30 g			
	Tízórai	Citromos tea	Körte befőtt	Citromos tea	Banán	Citromos tea	Zabkeksz	Citromos tea		
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 96,71 Kcal / 404,25 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 104,97 Kcal / 438,77 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	0,30 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	1,30 g 0,10 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g		
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
15,02 g 15,00 g 0,00 g	23,70 g 14,10 g 0,02 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	24,20 g 0,00 g 0,06 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	Húsgaluskaleves, Tejbenrizs*kókusz ejes, Őszibarack befőtt	Zöldségleges, Húspuding, Tököfőzelék tejmentes, Zsemle, vizes	Tarhonyaleves diétás, Darált serteshús, Zöldborsófőz.püré *mir.* TM., Zsemle, vizes	Csontleves házi betéttel, Darált serteshús, Tej mentes burg.pure, Őszibarack befőtt	Csurgatott tésztaleves, Húspuding, Burgonyafőzelék tejmentes, Zsemle, vizes	Zöldségleges, Vagdalt (Stefánia), Zöldbabfőzelékpüré é *mir.*TM., Zsemle, vizes	Zöldségleges, Darált csirkehús, Tej mentes burg.pure, Almabefőtt			
	Energia: 729,68 Kcal / 3 050,06 KJ	Energia: 768,15 Kcal / 3 210,87 KJ	Energia: 779,68 Kcal / 3 259,06 KJ	Energia: 698,14 Kcal / 2 918,23 KJ	Energia: 824,36 Kcal / 3 445,82 KJ	Energia: 778,00 Kcal / 3 252,04 KJ	Energia: 828,69 Kcal / 3 463,92 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			
	32,90 g 97,92 g 78,96 g	43,19 g 20,54 g 5,32 g	47,14 g 16,23 g 3,88 g	36,30 g 16,25 g 4,39 g	43,62 g 19,85 g 5,35 g	41,27 g 22,88 g 4,70 g	48,18 g 21,08 g 4,29 g			
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
139,27 g 49,02 g 3,88 g	100,16 g 0,99 g 9,72 g	108,57 g 5,75 g 6,34 g	99,67 g 11,28 g 6,32 g	114,76 g 0,99 g 10,25 g	99,40 g 3,75 g 10,17 g	108,92 g 14,60 g 7,52 g				



Heti étlap 2023.03.06. - 2023.03.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap												
(00114) Tejmentes pépes szoc. otthon	Ebéd																			
	Vacsora	Citromos tea, Darált párizsi, Kenyér, félbarna		Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna		Citromos tea, Darált párizsi, Kenyér, félbarna		Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Kenyér, félbarna		Citromos tea, Darált olasz felv., Kenyér, félbarna		Citromos tea, Májkrem 65 g, 62 g, Kenyér, félbarna		Citromos tea, Darált sonka felv., Kenyér, félbarna						
		Energia: 461,66 Kcal / 1 929,74 KJ		Energia: 392,07 Kcal / 1 638,85 KJ		Energia: 461,66 Kcal / 1 929,74 KJ		Energia: 431,06 Kcal / 1 801,83 KJ		Energia: 575,44 Kcal / 2 405,34 KJ		Energia: 497,19 Kcal / 2 078,25 KJ		Energia: 372,86 Kcal / 1 558,55 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	
15,93 g	13,69 g	4,62 g	12,93 g	6,85 g	0,30 g	15,93 g	13,69 g	4,62 g	21,03 g	1,51 g	0,42 g	17,61 g	15,13 g	9,90 g	18,77 g	14,89 g	5,01 g	16,65 g	2,71 g	0,96 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
68,64 g	15,30 g	3,21 g	68,79 g	15,00 g	2,00 g	68,64 g	15,30 g	3,21 g	67,80 g	15,24 g	3,56 g	67,92 g	15,30 g	2,95 g	71,21 g	15,00 g	3,22 g	69,90 g	15,30 g	3,68 g
(00115) Folyékony pépes szoc.otthon	Reggeli	Citromos tea, Tej 2 dl., Tejpép, Minijam *, 25 g, Ht darált keksz		Citromos tea, Tej 2,5 dl, Tejpép, Miniméz 25g.		Citromos tea, Tej 2 dl., Tejpép, Miniméz 25g.		Citromos tea, Gyümölcs joghurt , Tehéntúró félzsíros, Ht darált keksz		Citromos tea, Tej 2,5 dl, Tejpép, Miniméz 25g.		Citromos tea, Tej 2 dl., Tejpép, Miniméz 25g.		Citromos tea, Tej 2 dl., Minijam *, 25 g, Ht darált keksz, Kefír, 140 g						
		Energia: 580,55 Kcal / 2 426,70 KJ		Energia: 512,69 Kcal / 2 143,04 KJ		Energia: 488,42 Kcal / 2 041,60 KJ		Energia: 268,93 Kcal / 1 124,13 KJ		Energia: 512,69 Kcal / 2 143,04 KJ		Energia: 550,45 Kcal / 2 300,88 KJ		Energia: 673,65 Kcal / 2 815,86 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	17,57 g	9,08 g	3,58 g	19,11 g	9,83 g	3,99 g	17,41 g	9,08 g	3,58 g	16,22 g	6,13 g	4,14 g	19,11 g	9,83 g	3,99 g	17,54 g	9,11 g	3,58 g	11,37 g	7,51 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
105,27 g	59,93 g	0,54 g	85,42 g	43,55 g	0,58 g	82,77 g	43,55 g	0,52 g	36,73 g	34,21 g	0,18 g	85,42 g	43,55 g	0,58 g	97,79 g	58,55 g	0,52 g	70,76 g	54,02 g	0,47 g

Heti étlap 2023.03.06. - 2023.03.12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
Tízórai	Citromos tea	Gyümölcslé 0,2l-es különféle	Citromos tea	Puding	Citromos tea	Kefír, 140 g	Citromos tea														
	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		Energia: 102,09 Kcal / 426,74 KJ		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		Energia: 88,00 Kcal / 367,84 KJ		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ								
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	1,10 g	2,30 g	1,60 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	4,20 g	4,48 g	2,94 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	15,80 g	12,40 g	0,00 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g
																					
	Ebéd	Húsgaluskaleves, Tejberizs, kakaós porcukor	Zöldségleves, Darált serteshús, Tökfőzelék diétás	Tarhonyaleves diétás, Darált serteshús, Fin.foz.pure (Mir.veg.y.foz.)	Csontleves házi betéttel, Darált serteshús, Burgonyapure 200 gr., Almakopot (h) diab	Csurgatott tésztaleves, Darált serteshús, Diab.burgonyafozelék	Zöldségleves, Darált serteshús, Z.babpürefőzelék *mirelit-ből	Zöldségleves, Darált serteshús, Burgonyapure 200 gr., Almakopot (h) diab													
		Energia: 830,01 Kcal / 3 469,44 KJ		Energia: 469,84 Kcal / 1 963,93 KJ		Energia: 490,42 Kcal / 2 049,96 KJ		Energia: 527,82 Kcal / 2 206,29 KJ		Energia: 496,65 Kcal / 2 076,00 KJ		Energia: 408,41 Kcal / 1 707,15 KJ		Energia: 576,82 Kcal / 2 411,11 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
35,05 g		22,53 g	8,52 g	29,00 g	15,13 g	4,32 g	31,66 g	13,19 g	3,25 g	31,55 g	15,28 g	5,00 g	29,75 g	14,10 g	3,49 g	29,82 g	13,74 g	3,28 g	31,19 g	18,42 g	5,55 g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
120,91 g		31,48 g	4,75 g	46,53 g	0,97 g	4,71 g	59,92 g	5,00 g	5,21 g	64,58 g	0,08 g	5,96 g	61,26 g	0,00 g	5,47 g	40,40 g	0,00 g	5,11 g	69,76 g	0,03 g	5,44 g
																					
Vacsora		Citromos tea, Tej 2 dl., Bébiétel húsos 200 g., Reszelt sajt	Citromos tea, Tej 3dl, Zabkása almás és mazsolás, Gyümölcs joghurt	Citromos tea, Tej 2 dl., Köleskása, Tehéntúró félzsíros, Kefír, 140 g	Citromos tea, Tej 3dl, Zabkása almás és mazsolás, Kefír, 140 g	Citromos tea, Tej 3dl, Köleskása, Tehéntúró félzsíros, Gyümölcs joghurt	Citromos tea, Tej 3dl, Zabkása almás és mazsolás, Tehéntúró félzsíros	Citromos tea, Tej 3dl, Köleskása, Tehéntúró félzsíros, Gyümölcs joghurt													
		Energia: 679,56 Kcal / 2 840,56 KJ		Energia: 688,12 Kcal / 2 876,34 KJ		Energia: 1 039,34 Kcal / 4 344,44 KJ		Energia: 952,62 Kcal / 3 981,95 KJ		Energia: 823,37 Kcal / 3 441,69 KJ		Energia: 710,02 Kcal / 2 967,88 KJ		Energia: 823,37 Kcal / 3 441,69 KJ							
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	31,09 g	33,51 g	15,92 g	23,46 g	14,53 g	2,82 g	30,39 g	21,61 g	8,33 g	24,53 g	18,51 g	5,38 g	32,72 g	19,13 g	6,58 g	33,29 g	19,63 g	6,20 g	32,72 g	19,13 g	6,58 g

Heti étlap 2023.03.06. - 2023.03.12.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60,90 g	15,00 g	2,21 g	112,37 g	55,65 g	0,48 g	108,82 g	63,60 g	0,55 g	100,06 g	45,84 g	0,58 g	126,43 g	73,41 g	0,58 g	96,58 g	42,36 g	0,50 g	126,43 g	73,41 g	0,58 g

(00121) Epés szoc.otthon

Reggeli

Citromos tea, Sajtos párizsi, Zsemle, vizes			Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes			Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes			Citromos tea, Főtt virsli, Zsemle, vizes			Citromos tea, Pulyka felvágott, Venusz, Liga margarin, Zsemle, vizes			Citromos tea, Szeletelt sajt, Csészés margarin, Zsemle, vizes			Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes		
Energia: 520,19 Kcal / 2 174,39 KJ			Energia: 570,82 Kcal / 2 386,03 KJ			Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 KJ			Energia: 699,12 Kcal / 2 922,32 KJ			Energia: 603,20 Kcal / 2 521,38 KJ			Energia: 729,82 Kcal / 3 050,65 KJ			Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
20,62 g	11,13 g	3,52 g	18,26 g	9,18 g	5,36 g	17,63 g	8,65 g	4,96 g	25,45 g	20,14 g	7,84 g	22,87 g	17,33 g	4,81 g	26,80 g	23,42 g	13,20 g	17,63 g	8,65 g	4,96 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
84,12 g	16,80 g	2,73 g	100,94 g	33,56 g	2,00 g	87,06 g	19,00 g	1,99 g	102,04 g	32,08 g	3,85 g	86,16 g	16,50 g	1,74 g	98,58 g	31,50 g	2,86 g	87,06 g	19,00 g	1,99 g

Tízórai

Citromos tea			Körte befőtt			Citromos tea			Banán			Citromos tea			Zabkeksz			Citromos tea		
Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 96,71 Kcal / 404,25 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 104,97 Kcal / 438,77 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,30 g	0,00 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	1,30 g	0,10 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
15,02 g	15,00 g	0,00 g	23,70 g	14,10 g	0,02 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	24,20 g	0,00 g	0,06 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

Húsgaluskaleves, Rizsfelfújt, Barackíz			Zöldségleves, Natur szelet, Tököfőzelék diétás, Zsemle, vizes			Tarhonyaleves diétás, Grill csirkecomb, Zöldborsófőz.püré *mir.* TM., Zsemle, vizes			Csontleves házi betéttel, Köményes sertéssült, Tej mentes burg.pure, Almabefőtt			Csurgatott tésztaleves, Csemege sertés karaj, Burgonyafőzelék tejmentes, Zsemle, vizes			Zöldségleves, Natur szelet, Z.babpürefőzelék *mirelit-ből, Zsemle, vizes			Zöldségleves, Zöldfűszeres sült csirkecomb, Burgonyapure, Almabefőtt		
Energia: 1 011,24 Kcal / 4 226,98 KJ			Energia: 873,74 Kcal / 3 652,23 KJ			Energia: 887,12 Kcal / 3 708,16 KJ			Energia: 1 122,15 Kcal / 4 690,59 KJ			Energia: 754,93 Kcal / 3 155,61 KJ			Energia: 812,31 Kcal / 3 395,46 KJ			Energia: 1 044,65 Kcal / 4 366,64 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
35,90 g	20,28 g	6,36 g	45,34 g	29,62 g	6,76 g	57,49 g	23,36 g	3,80 g	30,30 g	64,49 g	20,10 g	43,47 g	17,88 g	4,69 g	46,16 g	28,23 g	5,72 g	51,64 g	26,53 g	6,24 g





Heti étlap 2023.03.06. - 2023.03.12.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		169,56 g	57,93 g	3,18 g	97,15 g	1,72 g	9,44 g	108,92 g	5,75 g	9,44 g	102,48 g	11,76 g	9,22 g	102,25 g	0,75 g	9,74 g	91,02 g	0,75 g	9,84 g	133,97 g	15,90 g	9,01 g
Vacsora	Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes				Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes			Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes			Citromos tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes, Kefír, 140 g			Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes			Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes			Citromos tea, Ínyenc sonka, Zsemle, vizes, Kefír, 140 g		
	Energia: 743,52 Kcal / 3 107,91 KJ				Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 KJ			Energia: 550,79 Kcal / 2 302,30 KJ			Energia: 877,19 Kcal / 3 666,65 KJ			Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ			Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 KJ			Energia: 862,89 Kcal / 3 606,88 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	21,33 g	32,05 g	4,56 g	15,63 g	7,47 g	0,46 g	18,63 g	14,31 g	4,78 g	27,93 g	6,61 g	3,52 g	28,10 g	8,90 g	5,31 g	20,43 g	12,45 g	4,90 g	29,55 g	11,05 g	5,13 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
89,46 g	16,74 g	3,04 g	85,03 g	16,50 g	1,54 g	84,88 g	16,80 g	2,75 g	90,48 g	23,18 g	3,28 g	88,26 g	21,20 g	2,68 g	84,22 g	16,80 g	2,86 g	90,12 g	22,94 g	3,69 g		
(00122) Epés pépes szoc. otthon	Citromos tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes				Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes			Citromos tea, Derby tömlös natur, Zsemle, vizes			Citromos tea, Daráltvirsli, Zsemle, vizes			Citromos tea, Minijam *, 25 g, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Reszelt sajt, Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Derby tömlös natur, Zsemle, vizes		
	Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 KJ				Energia: 570,82 Kcal / 2 386,03 KJ			Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 KJ			Energia: 711,37 Kcal / 2 973,53 KJ			Energia: 533,77 Kcal / 2 231,16 KJ			Energia: 807,28 Kcal / 3 374,43 KJ			Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	20,43 g	12,45 g	4,90 g	18,26 g	9,18 g	5,36 g	17,63 g	8,65 g	4,96 g	26,14 g	21,14 g	8,24 g	12,75 g	6,65 g	1,36 g	32,26 g	37,54 g	18,39 g	17,63 g	8,65 g	4,96 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	100,94 g	33,56 g	2,00 g	87,06 g	19,00 g	1,99 g	102,23 g	32,11 g	3,97 g	102,91 g	32,79 g	1,55 g	83,70 g	30,00 g	4,14 g	87,06 g	19,00 g	1,99 g		



Heti étlap 2023.03.06. - 2023.03.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
(00122) Epés pépes szoc. otthon	Tízórai	Citromos tea	Körte befőtt	Citromos tea	Banán	Citromos tea	Zabkeksz	Citromos tea	
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj	Energia: 96,71 Kcal / 404,25 Kj	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj	Energia: 104,97 Kcal / 438,77 Kj	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
		0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,30 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	1,30 g 0,10 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
	15,02 g 15,00 g 0,00 g	23,70 g 14,10 g 0,02 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	24,20 g 0,00 g 0,06 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	Húsgaluskaleves, Tejbenrizs*kókusztej	Zöldségleves, Húspuding, Tökfőzelék diétás, Zsemle, vizes	Tarhonyaleves diétás, Húsgombóc (diétás), Zöldborsófőz.püré *mir.* TM., Zsemle, vizes	Csontleves házi betéttel, Vagdalt (diétás), Burgonyapure, Almabefőtt	Csurgatott tésztales, Húspuding, Burgonyafőzelék tejmentes, Zsemle, vizes	Zöldségleves, Vagdalt (diétás), Z.babpürefőzelék *mirelit-ből, Zsemle, vizes	Zöldségleves, Darált csirkehús, Burgonyapure, Almabefőtt	
		Energia: 641,87 Kcal / 2 683,02 Kj	Energia: 823,27 Kcal / 3 441,27 Kj	Energia: 880,41 Kcal / 3 680,11 Kj	Energia: 907,95 Kcal / 3 795,23 Kj	Energia: 824,36 Kcal / 3 445,82 Kj	Energia: 757,14 Kcal / 3 164,85 Kj	Energia: 944,40 Kcal / 3 947,59 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
		32,40 g 97,92 g 78,96 g	43,06 g 23,33 g 6,52 g	46,31 g 17,42 g 3,75 g	40,25 g 21,36 g 5,72 g	43,62 g 19,85 g 5,35 g	40,16 g 21,70 g 4,40 g	52,74 g 21,48 g 5,31 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
	118,07 g 35,02 g 3,87 g	100,89 g 1,92 g 9,36 g	131,78 g 5,75 g 9,28 g	136,16 g 11,79 g 10,73 g	114,76 g 0,99 g 10,25 g	98,00 g 0,75 g 9,95 g	132,11 g 14,63 g 8,83 g		
Vacsora	Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes	Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes	Citromos tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes	Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Zsemle, vizes, Kefír, 140 g	Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	Citromos tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes	Citromos tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes, Kefír, 140 g		
	Energia: 743,52 Kcal / 3 107,91 Kj	Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 Kj	Energia: 550,79 Kcal / 2 302,30 Kj	Energia: 877,19 Kcal / 3 666,65 Kj	Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 Kj	Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 Kj	Energia: 818,99 Kcal / 3 423,38 Kj		
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír		
	21,33 g 32,05 g 4,56 g	15,63 g 7,47 g 0,46 g	18,63 g 14,31 g 4,78 g	27,93 g 6,61 g 3,52 g	28,10 g 8,90 g 5,31 g	20,43 g 12,45 g 4,90 g	23,55 g 7,81 g 4,06 g		
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
89,46 g 16,74 g 3,04 g	85,03 g 16,50 g 1,54 g	84,88 g 16,80 g 2,75 g	90,48 g 23,18 g 3,28 g	88,26 g 21,20 g 2,68 g	84,22 g 16,80 g 2,86 g	92,58 g 23,24 g 3,40 g			





Heti étlap 2023.03.06. - 2023.03.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	Vacsora							
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	Reggeli	Keserű tea, Tej 2 dl., Vajkrém, Zsemle, vizes	Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Korpás zsemle	Keserű tea, Derby tömlős natur, Graham zsemle	Keserű tea, Főtt virsli, Korpás zsemle, Mustár	Keserű tea, Top löncs, Zsemle, vizes	Keserű tea, Szeletelt sajt, Csészés margarin, Zsemle, vizes	Keserű tea, Tojásrántotta, Korpás zsemle
		Energia: 314,76 Kcal / 1 315,70 KJ	Energia: 292,36 Kcal / 1 222,06 KJ	Energia: 386,52 Kcal / 1 615,65 KJ	Energia: 454,50 Kcal / 1 899,81 KJ	Energia: 462,32 Kcal / 1 932,50 KJ	Energia: 606,38 Kcal / 2 534,67 KJ	Energia: 445,88 Kcal / 1 863,78 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
		14,15 g 7,83 g 4,46 g	13,61 g 8,68 g 5,01 g	15,47 g 9,41 g 5,28 g	21,94 g 20,92 g 7,49 g	17,70 g 19,72 g 7,22 g	26,64 g 23,38 g 13,20 g	21,74 g 22,50 g 4,27 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
45,67 g 1,25 g 1,22 g	38,78 g 2,06 g 1,30 g	54,89 g 3,11 g 1,58 g	44,28 g 0,58 g 3,53 g	51,59 g 1,13 g 3,68 g	68,54 g 1,50 g 2,86 g	37,65 g 0,00 g 4,14 g		
	Tízórai	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Narancs	Keserű tea, Mini margarin 10g, Graham zsemle	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Korpás zsemle	Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Alma	Keserű tea, Korpovit keksz
		Energia: 116,01 Kcal / 484,92 KJ	Energia: 42,03 Kcal / 175,69 KJ	Energia: 167,67 Kcal / 700,86 KJ	Energia: 93,32 Kcal / 390,08 KJ	Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ	Energia: 35,41 Kcal / 148,01 KJ	Energia: 13,30 Kcal / 55,59 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		3,61 g 0,47 g 0,12 g	0,70 g 0,22 g 0,00 g	5,29 g 3,72 g 0,84 g	3,15 g 0,45 g 0,04 g	3,23 g 2,93 g 0,57 g	0,50 g 0,42 g 0,00 g	0,53 g 0,43 g 0,04 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		23,43 g 0,38 g 0,42 g	8,50 g 0,00 g 0,01 g	25,70 g 0,31 g 0,57 g	18,43 g 0,00 g 0,31 g	17,14 g 0,38 g 0,39 g	7,00 g 0,00 g 0,01 g	1,79 g 0,18 g 0,06 g



Heti étlap 2023.03.06. - 2023.03.12.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	Ebéd	Húsgaluska leves, Diab.rizsfelfújt, Almakompot (h) diab	Májgaluska leves, Natúr szelet, Tökfőzelék	Daragal.leves diab., Rakott karfiol bulgur	Csontleves betéttel diab., Köményes sertéssült, Tejment.burg.pure 200 g.	Csurgatott tésztaleves, Csemege sertés karaj, Diab.burgonyafozel ek	Zöldségleves, Vagdalt (Stefánia), Zöldbabfőz. diab. *mir.-böl*	Erőleves diab., Rántott halfilé, Párolt rizs diab., Tartarmartas diab.	
		Energia: 559,15 Kcal / 2 337,25 KJ	Energia: 864,79 Kcal / 3 614,82 KJ	Energia: 420,83 Kcal / 1 759,07 KJ	Energia: 535,57 Kcal / 2 238,68 KJ	Energia: 512,58 Kcal / 2 142,58 KJ	Energia: 616,33 Kcal / 2 576,26 KJ	Energia: 1 042,12 Kcal / 4 356,06 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	
		26,90 g 18,31 g 5,49 g	43,15 g 46,25 g 9,63 g	25,69 g 19,19 g 5,89 g	35,28 g 18,07 g 4,28 g	31,85 g 14,91 g 3,78 g	32,87 g 30,00 g 6,53 g	41,22 g 64,07 g 10,03 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
	70,63 g 0,02 g 3,77 g	67,14 g 1,14 g 5,35 g	36,89 g 1,43 g 4,50 g	56,64 g 0,05 g 6,93 g	61,30 g 0,00 g 8,24 g	52,42 g 0,66 g 8,48 g	73,76 g 0,99 g 7,61 g		
	Uzsonna	Korpvit keksz	Mini margarin 10g, Korpás zsemle	Kefír, 140 g	Kefír, 140 g	Kefír, 140 g	Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	
		Energia: 12,68 Kcal / 53,00 KJ	Energia: 86,85 Kcal / 363,03 KJ	Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ	Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ	Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ	Energia: 109,54 Kcal / 457,88 KJ	Energia: 109,54 Kcal / 457,88 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	
0,43 g 0,41 g 0,04 g		2,67 g 2,89 g 0,49 g	4,20 g 4,48 g 2,94 g	4,20 g 4,48 g 2,94 g	4,20 g 4,48 g 2,94 g	3,13 g 2,91 g 0,57 g	3,13 g 2,91 g 0,57 g		
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
1,79 g 0,18 g 0,06 g	12,14 g 0,00 g 0,28 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g	17,14 g 0,38 g 0,39 g	17,14 g 0,38 g 0,39 g			
Vacsora	Keserű tea, Sajtos tavaszi rolád, Zsemle, vizes	Keserű tea, Pástétom, Zsemle, vizes, Retek jégcsap	Keserű tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes	Keserű tea, Csirkemell sonka, Csészés margarin, Zsemle, vizes	Keserű tea, Tepertőkrém, Zsemle, vizes, Lilahagyma	Keserű tea, Fokhagymás felvágott, Korpás zsemle, Kaliforniai paprika	Keserű tea, Ínyenc sonka, Zsemle, vizes		
	Energia: 478,47 Kcal / 2 000,00 KJ	Energia: 338,50 Kcal / 1 414,93 KJ	Energia: 402,44 Kcal / 1 682,20 KJ	Energia: 422,84 Kcal / 1 767,47 KJ	Energia: 931,86 Kcal / 3 895,17 KJ	Energia: 443,30 Kcal / 1 852,99 KJ	Energia: 357,54 Kcal / 1 494,52 KJ		



Heti étlap 2023.03.06. - 2023.03.12.

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
23,88 g	18,84 g	7,80 g	12,92 g	7,10 g	0,36 g	15,48 g	13,90 g	4,67 g	20,58 g	6,72 g	1,87 g	20,42 g	68,58 g	25,04 g	14,81 g	24,64 g	8,94 g	22,20 g	6,16 g	2,08 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
51,57 g	1,13 g	3,56 g	53,93 g	1,13 g	1,16 g	52,73 g	1,43 g	2,37 g	51,89 g	1,37 g	2,84 g	55,71 g	1,13 g	4,21 g	39,43 g	0,30 g	1,60 g	51,53 g	1,13 g	3,13 g			



Reggeli

Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes			Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes			Citromos tea, Tej 2 dl., Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Főtt virsli, Zsemle, vizes			Citromos tea, Tejeskávé, Zebra rúd			Citromos tea, Szeletelt sajt, Csészés margarin, Zsemle, vizes			Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes					
Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 KJ			Energia: 570,82 Kcal / 2 386,03 KJ			Energia: 617,48 Kcal / 2 581,07 KJ			Energia: 699,12 Kcal / 2 922,32 KJ			Energia: 816,62 Kcal / 3 413,47 KJ			Energia: 667,79 Kcal / 2 791,36 KJ			Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 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
20,43 g	12,45 g	4,90 g	18,26 g	9,18 g	5,36 g	19,51 g	9,65 g	2,99 g	25,45 g	20,14 g	7,84 g	20,79 g	16,85 g	7,00 g	26,67 g	23,39 g	13,20 g	17,63 g	8,65 g	4,96 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
84,22 g	16,80 g	2,86 g	100,94 g	33,56 g	2,00 g	110,36 g	32,70 g	1,81 g	102,04 g	32,08 g	3,85 g	146,60 g	50,74 g	1,46 g	83,56 g	16,50 g	2,86 g	87,06 g	19,00 g	1,99 g			



(00165) Sószegény szoc. otthon

Tízórai

Citromos tea			Narancs			Citromos tea			Banán			Citromos tea			Puding			Citromos tea					
Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 41,41 Kcal / 173,09 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 104,97 Kcal / 438,77 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 88,00 Kcal / 367,84 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ					
Fehérje	Zsír	T.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	0,60 g	0,20 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	1,30 g	0,10 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	1,10 g	2,30 g	1,60 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
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	24,20 g	0,00 g	0,06 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	15,80 g	12,40 g	0,00 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g			

Ebéd

Húsgaluskaleves, Tejbenrizs*kókusztej es			Zöldségleves , Natur szelet, Tökfőzelék diétás, Zsemle, vizes			Tarhonyaleves diétás, Grill csirkecomb, Zöldborsófőzelék *mir.* TM., Zsemle, vizes			Csontleves házi betéttel, Köményes sertéssült, Burgonyapure, Almabefőtt			Csurgatott tésztalesves, Csemege sertés karaj, Burgonyafőzelék tejmentes, Zsemle, vizes			Zöldségleves , Natur szelet, Z.babpüregőzelék *mirelit-ből, Zsemle, vizes			Zöldségleves , Zöldfűszeres sült csirkecomb, Burgonyapure, Almabefőtt		
Energia: 641,87 Kcal / 2 683,02			Energia: 873,74 Kcal / 3 652,23			Energia: 916,86 Kcal / 3 832,47			Energia: 1 237,86 Kcal /			Energia: 754,93 Kcal / 3 155,61			Energia: 812,31 Kcal / 3 395,46			Energia: 1 044,65 Kcal /		



Heti étlap 2023.03.06. - 2023.03.12.

	Kj			Kj			Kj			5 174,25 Kj			Kj			Kj			4 366,64 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
	32,40 g	97,92 g	78,96 g	45,34 g	29,62 g	6,76 g	58,37 g	23,88 g	3,86 g	34,86 g	64,89 g	21,12 g	43,47 g	17,88 g	4,69 g	46,16 g	28,23 g	5,72 g	51,64 g	26,53 g	6,24 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	
	118,07 g	35,02 g	3,87 g	97,15 g	1,72 g	9,44 g	114,27 g	7,74 g	9,45 g	125,67 g	11,79 g	10,53 g	102,25 g	0,75 g	9,74 g	91,02 g	0,75 g	9,84 g	133,97 g	15,90 g	9,01 g			
Vacsora	Citromos tea, Sajt klf. Trappista, Mini margarin 10g, Tönköly kenyér			Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes, Retek jégcsap			Citromos tea, Párizsi, sertés, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Csirkemell sonka, Csészés margarin, Zsemle, vizes			Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes			Citromos tea, Pulykamellsonka, Zsemle, vizes			Citromos tea, Ingyenc sonka, Zsemle, vizes					
	Energia: 362,25 Kcal / 1 514,21 Kj			Energia: 486,85 Kcal / 2 035,03 Kj			Energia: 461,66 Kcal / 1 929,74 Kj			Energia: 571,19 Kcal / 2 387,57 Kj			Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 Kj			Energia: 474,59 Kcal / 1 983,79 Kj			Energia: 505,89 Kcal / 2 114,62 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			
	28,40 g	24,58 g	12,47 g	16,07 g	7,51 g	0,47 g	15,93 g	13,69 g	4,62 g	23,73 g	7,13 g	1,98 g	18,13 g	9,15 g	5,36 g	19,83 g	4,65 g	1,42 g	25,35 g	6,57 g	2,19 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	
72,23 g	15,41 g	9,18 g	86,08 g	16,50 g	1,54 g	68,64 g	15,30 g	3,21 g	84,04 g	16,74 g	3,22 g	85,92 g	18,56 g	2,00 g	85,12 g	17,28 g	2,86 g	83,68 g	16,50 g	3,51 g				

.....
 étellemezésvezet

.....
 intézményvezet

.....
 érdekképviselői fórum