

Heti étlap 2023.03.13. - 2023.03.19.

|   |  | hétfő  | kedd  | szerda  | csütörtök   | péntek  | szombat   | vasárnap                                   |
|---|--|--|---|---|---|---|---|--|
| <b>(00101)<br/>Normál<br/>szoc.otthon</b> | <b>Reggeli</b>   | Citromos tea, Tej 2 dl., Brios cukor nélküli | Citromos tea, Körözött túró házi, Korpás kenyér               | Citromos tea, Derby tömlős natur, Kenyér, félbarna    | Citromos tea, Natur joghurt 140g, Csészés margarin, Zsemle, vizes | Citromos tea, Tej 2 dl., Mininutella, Mini margarin 10g, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Karamellás tej, Vajas pogácsa               | Citromos tea, Tojásrántotta, Korpás kenyér |
|   |  | Energia: 879,09 Kcal / 3 674,60 KJ           | Energia: 638,41 Kcal / 2 668,55 KJ                            | Energia: 417,66 Kcal / 1 745,82 KJ                    | Energia: 817,79 Kcal / 3 418,36 KJ                                | Energia: 462,92 Kcal / 1 935,01 KJ  | Energia: 1 136,00 Kcal / 4 748,48 KJ                      | Energia: 559,15 Kcal / 2 337,25 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                    |
|   |  | 28,03 g 12,41 g 7,59 g                       | 28,68 g 13,19 g 7,88 g  | 14,93 g 8,03 g 4,80 g                                 | 17,11 g 10,85 g 4,66 g  | 16,73 g 9,03 g 2,83 g   | 25,87 g 29,13 g 13,76 g                                   | 19,78 g 17,58 g 3,24 g                     |
|   | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só                          | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só                                   | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só                                       |  |
|   | 146,68 g 34,60 g 1,91 g                                    | 98,64 g 36,48 g 2,73 g                       | 70,82 g 17,50 g 2,45 g  | 90,28 g 23,22 g 1,87 g                                | 77,92 g 15,00 g 2,27 g  | 160,20 g 69,62 g 2,18 g   | 78,23 g 16,64 g 4,43 g                                    |  |
|   |  |  |   |   |   |   |   |  |
|   | <b>Tízórai</b>   | Citromos tea                                 | Körte   | Citromos tea  | Alma  | Citromos tea  | Citromos tea  | Piskóta szelet                             |
|   |  | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ              | Energia: 52,99 Kcal / 221,50 KJ                               | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ                       | Energia: 34,78 Kcal / 145,38 KJ                                   | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ   | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ                           | Energia: 0,00 Kcal / 0,00 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                    |
|   |  | 0,13 g 0,03 g 0,00 g                         | 0,40 g 0,30 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  | 0,13 g 0,03 g 0,00 g                                      | 0,00 g 0,00 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                    | 12,00 g 0,00 g 0,00 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                                | 15,02 g 15,00 g 0,00 g  | 0,00 g 0,00 g 0,00 g  |   |  |
| <b>Ebéd</b>                               | Kertészleves, Vagdalt (Stefania), Parajfőzelék, Rozskenyér | Legényfogó leves, Rizsfelfújt, Gyümölcsöntet | Gombaleves, Csülökpörkölt, Szarvacska tészta, Kovászos uborka | Babgulyás, Tiroli rétes, túros, Tiroli rétes, meggyes | Paradicsomleves, Flekken, Hagymás burgonya, Párolt káposzta       | Karfiolleves *mirelitből*, Grill csirkecomb, Tökfőzelék, Tönköly kenyér   | Csontleves friss, Rakott burgonya, Csemege uborka konzerv |  |
|   | Energia: 830,07 Kcal / 3 469,69 KJ                         | Energia: 1 125,80 Kcal / 4 705,84 KJ         | Energia: 1 264,17 Kcal / 5 284,23 KJ                          | Energia: 1 113,98 Kcal / 4 656,44 KJ                  | Energia: 1 359,35 Kcal / 5 682,08 KJ                              | Energia: 872,53 Kcal / 3 647,18 KJ  | Energia: 910,21 Kcal / 3 804,68 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                                   |  |
|   | 42,21 g 37,10 g 7,56 g                                     | 45,05 g 25,16 g 8,53 g                       | 52,61 g 71,41 g 20,39 g                                       | 44,19 g 33,96 g 15,73 g                               | 30,84 g 88,09 g 23,19 g   | 69,57 g 41,21 g 8,38 g  | 32,05 g 50,65 g 18,45 g                                   |  |
| Szénhidrát Cukor Só                       | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só                          | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só                                   | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só   |   |  |
| 80,38 g 1,26 g 9,97 g                     | 177,97 g 50,01 g 3,09 g                                    | 101,09 g 0,00 g 12,19 g                      | 131,61 g 35,75 g 3,92 g                                       | 108,04 g 19,48 g 3,90 g                               | 87,37 g 1,14 g 9,84 g   | 72,27 g 2,93 g 8,57 g   |   |  |
|   |  |  |   |   |   |   |   |  |





Heti étlap 2023.03.13. - 2023.03.19.

|   |                | hétfő  | kedd  | szerda   | csütörtök  | péntek  | szombat   | vasárnap  |
|---|----------------|--|---|--|--|---|---|---|
| <b>(00101)</b><br>Normál<br>szoc.otthon | <b>Vacsora</b> | Citromos tea,<br>Sajtos párizsi,<br>Kenyér, félbarna,<br>Zöldpaprika | Citromos tea,<br>Pulykamellsonka,<br>Kenyér, félbarna | Citromos tea,<br>Tavaszi rolád,<br>Graham kenyér,<br>Retek jégcsap | Citromos tea,<br>Szendvicsskrém,<br>Rozskenyér                             | Citromos tea,<br>Kefír, 140 g,<br>Csészes margarin,<br>Korpás kenyér,<br>Lilahagyma | Citromos tea,<br>Túrista felvágott,<br>Kenyér, félbarna | Citromos tea, Téli<br>kom.szalámi,<br>Csészes margarin,<br>Kenyér, félbarna |
|   |                | Energia: 438,90 Kcal / 1 834,60 KJ                                   | Energia: 385,46 Kcal / 1 611,22 KJ                    | Energia: 514,49 Kcal / 2 150,57 KJ                                 | Energia: 560,37 Kcal / 2 342,35 KJ   | Energia: 801,90 Kcal / 3 351,94 KJ  | Energia: 416,76 Kcal / 1 742,06 KJ                      | Energia: 599,66 Kcal / 2 506,58 KJ  |
|   |                | Fehérje Zsír T.Zsír<br>18,40 g 10,63 g 3,36 g                        | Fehérje Zsír T.Zsír<br>17,13 g 4,03 g 1,26 g          | Fehérje Zsír T.Zsír<br>20,90 g 12,38 g 4,65 g                      | Fehérje Zsír T.Zsír<br>18,45 g 17,81 g 6,86 g                              | Fehérje Zsír T.Zsír<br>16,46 g 11,16 g 4,75 g                                       | Fehérje Zsír T.Zsír<br>22,65 g 5,95 g 2,03 g            | Fehérje Zsír T.Zsír<br>17,13 g 22,67 g 10,22 g                              |
|   |                | Szénhidrát Cukor Só<br>69,08 g 15,30 g 3,19 g                        | Szénhidrát Cukor Só<br>68,88 g 15,78 g 3,32 g         | Szénhidrát Cukor Só<br>75,31 g 16,46 g 2,63 g                      | Szénhidrát Cukor Só<br>80,20 g 16,88 g 2,75 g                              | Szénhidrát Cukor Só<br>86,81 g 23,08 g 1,70 g                                       | Szénhidrát Cukor Só<br>67,44 g 15,00 g 2,00 g           | Szénhidrát Cukor Só<br>67,72 g 15,20 g 3,72 g                               |
|   |                |  |   |  |  |   |   |   |
| <b>(00112)</b><br>Pépes szoc.<br>otthon | <b>Reggeli</b> | Citromos tea, Tej<br>2 dl., Brios cukor<br>nélküli                   | Citromos tea,<br>Körözött túró házi,<br>Zsemle, vizes | Citromos tea,<br>Derby tömlös natur,<br>Kenyér, félbarna           | Citromos tea,<br>Natur joghurt 140g,<br>Csészes margarin,<br>Zsemle, vizes | Citromos tea, Tej<br>2,5 dl, Mininutella,<br>Mini margarin 10g,<br>Kenyér, félbarna | Citromos tea,<br>Karamellás tej,<br>Vajas pogácsa       | Citromos tea,<br>Tojásrántotta,<br>Kenyér, félbarna                         |
|   |                | Energia: 879,09 Kcal / 3 674,60 KJ                                   | Energia: 666,17 Kcal / 2 784,59 KJ                    | Energia: 417,66 Kcal / 1 745,82 KJ                                 | Energia: 879,82 Kcal / 3 677,65 KJ   | Energia: 487,19 Kcal / 2 036,45 KJ  | Energia: 1 198,03 Kcal / 5 007,77 KJ                    | Energia: 573,18 Kcal / 2 395,89 KJ  |
|   |                | Fehérje Zsír T.Zsír<br>28,03 g 12,41 g 7,59 g                        | Fehérje Zsír T.Zsír<br>29,41 g 13,19 g 7,93 g         | Fehérje Zsír T.Zsír<br>14,93 g 8,03 g 4,80 g                       | Fehérje Zsír T.Zsír<br>17,24 g 10,88 g 4,66 g                              | Fehérje Zsír T.Zsír<br>18,43 g 9,78 g 3,24 g  | Fehérje Zsír T.Zsír<br>26,00 g 29,16 g 13,76 g          | Fehérje Zsír T.Zsír<br>23,56 g 22,35 g 4,46 g                               |
|   |                | Szénhidrát Cukor Só<br>146,68 g 34,60 g 1,91 g                       | Szénhidrát Cukor Só<br>104,32 g 36,34 g 2,88 g        | Szénhidrát Cukor Só<br>70,82 g 17,50 g 2,45 g                      | Szénhidrát Cukor Só<br>105,30 g 38,22 g 1,87 g                             | Szénhidrát Cukor Só<br>80,57 g 15,00 g 2,33 g                                       | Szénhidrát Cukor Só<br>175,22 g 84,62 g 2,18 g          | Szénhidrát Cukor Só<br>68,55 g 15,00 g 5,30 g                               |
|   |                |  |   |  |  |   |   |   |



Heti étlap 2023.03.13. - 2023.03.19.

|  |  | hétfő   | kedd   | szerda   | csütörtök  | péntek   | szombat  | vasárnap   |  |
|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|
| <b>(00112)<br/>Pépes szoc.<br/>otthon</b>  | <b>Tízórai</b>                                 | Citromos tea  | Körte befőtt   | Citromos tea   | Reszelt alma   | Citromos tea   | Citromos tea   | Piskóta szelet   |  |
|  |  | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ   | Energia: 96,71 Kcal / 404,25 KJ  | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ                                | Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ  | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ  | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ  | Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ   |  |
|  |  | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv  |  |
|  |  | 0,13 g 0,03 g 0,00 g  | 0,30 g 0,00 g 0,00 g   | 0,13 g 0,03 g 0,00 g   | 0,68 g 0,68 g 0,00 g   | 0,13 g 0,03 g 0,00 g   | 0,13 g 0,03 g 0,00 g   | 0,00 g 0,00 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   | 11,90 g 0,00 g 0,02 g  | 15,02 g 15,00 g 0,00 g   | 15,02 g 15,00 g 0,00 g   | 0,00 g 0,00 g 0,00 g   |  |  |
|  | <b>Ebéd</b>                                    | Csontleves házi betéttel, Vagdalt (diétás), Sárgarépa főzelék *mirelitből, Kenyér, félbarna | Májgaluska leves, Darált csirkehús, Almamartas (friss gy.), Feladagos burgonya 100 g | Olasz zöldségleves, Húspuding, Burgonyapure, Őszibarack befőtt | Rizsleves, Darált csirkehús, Vegyes gyümölcsmártáspüré, Tört burgonya                | Burgonyaleves zöldséges (d), Húspuding, Fin.foz.pure (Mir.vegy.foz.), Kenyér, félbarna | Daragaluska leves, Burgonyafőzelék, Vagdalt (diétás), Kenyér, félbarna               | Erőleves, Darált sajtos csirkemell, Burgonyapure dietas 300 g., Albabefőtt |  |
|  |  | Energia: 689,65 Kcal / 2 882,74 KJ  | Energia: 737,64 Kcal / 3 083,34 KJ   | Energia: 943,47 Kcal / 3 943,70 KJ                             | Energia: 776,88 Kcal / 3 247,36 KJ   | Energia: 808,67 Kcal / 3 380,24 KJ   | Energia: 945,26 Kcal / 3 951,19 KJ   | Energia: 860,64 Kcal / 3 597,48 KJ   |  |
|  |  | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv  |  |
|  |  | 38,61 g 17,66 g 4,10 g  | 49,42 g 17,19 g 5,07 g   | 42,37 g 22,55 g 6,98 g   | 43,61 g 15,02 g 2,74 g   | 44,83 g 19,79 g 5,16 g   | 40,73 g 31,32 g 5,38 g   | 51,69 g 22,77 g 7,35 g   |  |
|  | Szénhidrát Cukor Só                            | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só  |  |  |
|  | 92,92 g 3,08 g 10,24 g                         | 94,48 g 39,76 g 6,20 g  | 139,76 g 17,07 g 10,60 g   | 112,40 g 27,27 g 6,32 g  | 110,82 g 5,20 g 9,46 g   | 123,25 g 0,08 g 9,88 g   | 103,23 g 15,28 g 6,25 g  |  |  |
|  |  |          |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Vacsora</b>   | Citromos tea, Darált párizsi, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Darált pulykafelv., Kenyér, félbarna, Natur joghurt 140g                      | Citromos tea, Darált zalai felv., Kenyér, félbarna, Gyümölcs joghurt                 | Citromos tea, Szendvicsskrém, Kenyér, félbarna                 | Citromos tea, Tej 3dl, Zabkása almás és mazsolás                                     | Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Kenyér, félbarna                                | Citromos tea, Tej 3dl, Zabkása almás és mazsolás                                     |  |  |
|  | Energia: 461,66 Kcal / 1 929,74 KJ             | Energia: 743,98 Kcal / 3 109,84 KJ  | Energia: 543,96 Kcal / 2 273,75 KJ   | Energia: 499,00 Kcal / 2 085,82 KJ                             | Energia: 595,62 Kcal / 2 489,69 KJ   | Energia: 467,86 Kcal / 1 955,65 KJ   | Energia: 595,62 Kcal / 2 489,69 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  |  |  |
|  | 15,93 g 13,69 g 4,62 g                         | 24,61 g 6,91 g 3,65 g   | 20,86 g 12,33 g 5,12 g   | 16,61 g 17,08 g 6,84 g   | 20,33 g 14,03 g 2,44 g   | 24,73 g 1,67 g 0,46 g  | 20,33 g 14,03 g 2,44 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   | 76,56 g 21,72 g 2,21 g                         | 86,73 g 31,55 g 3,40 g  | 69,11 g 15,95 g 3,17 g   | 93,62 g 39,40 g 0,40 g   | 67,96 g 15,32 g 4,08 g   | 93,62 g 39,40 g 0,40 g   |  |  |  |



Heti étlap 2023.03.13. - 2023.03.19.

|   |  | hétfő  | kedd  | szerda  | csütörtök  | péntek  | szombat   | vasárnap  |
|---|--|--|---|---|--|---|---|---|
| (00112)<br>Pépes szoc.<br>otthon                        | Vacsora  |  |   |   |  |   |   |   |
| (00113) Tej<br>és<br>tejtermékme<br>ntes szoc.<br>ottho | Reggeli  | Citromos tea,<br>Májkrém 65 g, 62<br>g, Kenyér, félbarna                                   | Citromos tea,<br>Harcspástétom,<br>zöldfűszeres,<br>Kenyér, félbarna                | Citromos tea,<br>Miniméz 25g.,<br>Venusz, Liga<br>margarin, Zsemle,<br>vizes          | Citromos tea,<br>Minijam *, 25 g,<br>Mini margarin 10g,<br>Zsemle, vizes                                       | Citromos tea,<br>Torrero szalámi,<br>Zsemle, vizes  | Citromos tea,<br>Barackíz, Mini<br>margarin 10g,<br>Kenyér, félbarna                | Citromos tea,<br>Tojásrántotta,<br>Kenyér, félbarna |
|   |  | Energia: 548,92 Kcal / 2 294,49 KJ   | Energia: 768,15 Kcal / 3 210,87 KJ  | Energia: 602,31 Kcal / 2 517,66 KJ  | Energia: 595,80 Kcal / 2 490,44 KJ   | Energia: 721,17 Kcal / 3 014,49 KJ  | Energia: 566,34 Kcal / 2 367,30 KJ  | Energia: 635,21 Kcal / 2 655,18 KJ                  |
|   |  | Fehérje Zsír T.Zsír<br>20,73 g 15,09 g 5,07 g  | Fehérje Zsír T.Zsír<br>20,72 g 31,66 g 4,46 g                                       | Fehérje Zsír T.Zsír<br>12,75 g 15,65 g 4,26 g   | Fehérje Zsír T.Zsír<br>12,88 g 6,68 g 1,36 g   | Fehérje Zsír T.Zsír<br>27,69 g 29,31 g 11,07 g  | Fehérje Zsír T.Zsír<br>12,17 g 6,26 g 1,26 g  | Fehérje Zsír T.Zsír<br>23,69 g 22,38 g 4,46 g       |
|   |  | Szénhidrát Cukor Só<br>81,67 g 15,00 g 3,62 g  | Szénhidrát Cukor Só<br>98,70 g 30,24 g 3,90 g                                       | Szénhidrát Cukor Só<br>99,84 g 32,70 g 1,74 g   | Szénhidrát Cukor Só<br>117,93 g 47,79 g 1,55 g   | Szénhidrát Cukor Só<br>83,74 g 16,50 g 4,09 g   | Szénhidrát Cukor Só<br>114,19 g 48,69 g 2,40 g                                      | Szénhidrát Cukor Só<br>83,57 g 30,00 g 5,30 g       |
|   |  |  |   |   |  |   |   |   |
| Tízórai   | Citromos tea   | Körte  | Citromos tea  | Alma  | Citromos tea   | Citromos tea  | Zabkeksz  |   |
|   | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ  | Energia: 52,99 Kcal / 221,50 KJ  | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ   | Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ   | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ  | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ   | Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ  |   |
|   | Fehérje Zsír T.Zsír<br>0,13 g 0,03 g 0,00 g  | Fehérje Zsír T.Zsír<br>0,40 g 0,30 g 0,00 g  | Fehérje Zsír T.Zsír<br>0,13 g 0,03 g 0,00 g   | Fehérje Zsír T.Zsír<br>0,40 g 0,40 g 0,00 g   | Fehérje Zsír T.Zsír<br>0,13 g 0,03 g 0,00 g  | Fehérje Zsír T.Zsír<br>0,13 g 0,03 g 0,00 g   | Fehérje Zsír T.Zsír<br>0,00 g 0,00 g 0,00 g   |   |
| Szénhidrát Cukor Só<br>15,02 g 15,00 g 0,00 g           | Szénhidrát Cukor Só<br>12,00 g 0,00 g 0,01 g   | Szénhidrát Cukor Só<br>15,02 g 15,00 g 0,00 g  | Szénhidrát Cukor Só<br>7,00 g 0,00 g 0,01 g   | Szénhidrát Cukor Só<br>15,02 g 15,00 g 0,00 g   | Szénhidrát Cukor Só<br>15,02 g 15,00 g 0,00 g  | Szénhidrát Cukor Só<br>0,00 g 0,00 g 0,00 g   |   |   |
| Ebéd  | Csontleves házi<br>betéttel,<br>Majorannás<br>aprópecsenye*,<br>Sárgarépa főzelék<br>*mir.* TM., Kenyér,<br>félbarna | Májgaluska leves,<br>Grill csirkecomb,<br>Almamártás (friss)<br>TM., Féladagos<br>burgonya | Kertészleves,<br>Natur szelet, Parolt<br>rizskoret 100.<br>g., Őszibarack<br>befőtt | Rizsleves, Roston<br>csirkemell , Vegyes<br>gyümölcs mártás<br>T.M., Tört<br>burgonya | Burgonyaleves<br>zöldséges,<br>Csemege sertés<br>karaj, Finomfőzelék<br>tejmentes *mir.* ,<br>Kenyér, félbarna | Daragaluska<br>leves, Grill<br>csirkecomb,<br>Zöldbabfőzelék<br>*mir.* TM., Kenyér,<br>félbarna | Erőleves, Roston<br>csirkemell ,<br>Burgonya<br>petrezselymes 400<br>gr, Almabefőtt |   |



Heti étlap 2023.03.13. - 2023.03.19.

|  |  | hétfő  |            |   | kedd   |            |  | szerda  |            |   | csütörtök                                |            |   | péntek  |            |   | szombat   |            |   | vasárnap                                      |            |         |            |            |        |    |
|--|--|--|------------|---|--|------------|--|---|------------|---|--|------------|---|---|------------|---|---|------------|---|---|------------|---------|------------|------------|--------|----|
| <b>(00113) Tej és tejtermékmentes szoc. otthon</b> | <b>Ebéd</b>  | Energia: 793,36 Kcal / 3 316,24 KJ                 |            |   | Energia: 810,02 Kcal / 3 385,88 KJ                           |            |  | Energia: 1 035,60 Kcal / 4 328,81 KJ                                |            |   | Energia: 862,99 Kcal / 3 607,30 KJ       |            |   | Energia: 765,01 Kcal / 3 197,74 KJ                                  |            |   | Energia: 774,85 Kcal / 3 238,87 KJ                              |            |   | Energia: 837,04 Kcal / 3 498,83 KJ            |            |         |            |            |        |    |
|  |  | Fehérje  | Zsír       | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír       | T.Zsír   | Fehérje   | Zsír       | T.Zsír                                    | Fehérje                                  | Zsír       | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír       | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír       | T.Zsír  | Fehérje                                       | Zsír       | T.Zsír  |            |            |        |    |
|  |  | 42,21 g  | 30,20 g    | 5,80 g  | 54,52 g  | 21,46 g    | 4,19 g   | 36,32 g   | 41,70 g    | 6,74 g                                    | 41,75 g                                  | 17,15 g    | 2,01 g  | 45,46 g   | 21,56 g    | 4,95 g  | 68,29 g   | 21,96 g    | 4,22 g  | 45,83 g                                       | 19,87 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     |    |
|  | 86,82 g  | 8,47 g   | 6,72 g     | 102,37 g  | 34,70 g  | 8,32 g     | 127,25 g   | 14,00 g   | 6,79 g     | 131,34 g                                  | 36,33 g                                  | 6,82 g     | 95,47 g   | 0,00 g  | 9,67 g     | 74,94 g   | 3,08 g  | 9,76 g     | 115,99 g  | 14,60 g                                       | 7,15 g     |         |            |            |        |    |
|  |  |  |            |   |  |            |  |   |            |   |  |            |   |   |            |   |   |            |   |   |            |         |            |            |        |    |
|  |  |  |            |   |  |            |  |   |            |   |  |            |   |   |            |   |   |            |   |   |            |         |            |            |        |    |
|  |  |  |            |   |  |            |  |   |            |   |  |            |   |   |            |   |   |            |   |   |            |         |            |            |        |    |
|  |  |  |            |   |  |            |  |   |            |   |  |            |   |   |            |   |   |            |   |   |            |         |            |            |        |    |
|  |  |  |            |   |  |            |  |   |            |   |  |            |   |   |            |   |   |            |   |   |            |         |            |            |        |    |
| <b>Vacsora</b>                                     | Citromos tea, Párizsi, sertés, Kenyér, félbarna, Zöldpaprika |  |            | Citromos tea, Pulykamellsonka, Kenyér, félbarna |  |            | Citromos tea, Tavaszi rolád, Kenyér, félbarna, Retek jégcsap |   |            | Citromos tea, Top löncs, Kenyér, félbarna |  |            | Citromos tea, Sonka szalámi, Venusz, Liga margarin, Zsemle, vizes, Lilahagyma |   |            | Citromos tea, Túrista felvágott, Kenyér, félbarna |   |            | Citromos tea, Téli kom.szalámi, Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna |   |            |         |            |            |        |    |
|  | Energia: 469,50 Kcal / 1 962,51 KJ                           |  |            | Energia: 437,19 Kcal / 1 827,45 KJ              |  |            | Energia: 451,11 Kcal / 1 885,64 KJ                           |   |            | Energia: 573,27 Kcal / 2 396,27 KJ        |  |            | Energia: 600,95 Kcal / 2 511,97 KJ  |   |            | Energia: 468,49 Kcal / 1 958,29 KJ                |   |            | Energia: 675,75 Kcal / 2 824,64 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     | Fehérje | Zsír       | T.Zsír     |        |    |
|  | 16,41 g  | 13,81 g  | 4,62 g     | 19,09 g   | 4,23 g   | 1,32 g     | 16,37 g  | 11,27 g   | 4,39 g     | 20,11 g                                   | 19,71 g                                  | 7,23 g     | 19,75 g   | 17,36 g   | 4,92 g     | 24,61 g   | 6,15 g  | 2,09 g     | 17,17 g   | 31,67 g                                       | 12,62 g    |         |            |            |        |    |
| Szénhidrát   | Cukor  | Só   | Szénhidrát | Cukor   | Só   | Szénhidrát | Cukor  | Só  | Szénhidrát | Cukor                                     | Só                                       | Szénhidrát | Cukor   | Só  | Szénhidrát | Cukor   | Só  | Szénhidrát | Cukor   | Só  | Szénhidrát | Cukor   | Só         | Szénhidrát | Cukor  | Só |
| 69,84 g  | 15,30 g  | 3,21 g   | 79,34 g    | 15,78 g   | 3,72 g   | 70,83 g    | 15,60 g  | 3,14 g  | 77,96 g    | 15,00 g                                   | 4,92 g                                   | 88,71 g    | 16,80 g   | 3,43 g  | 77,90 g    | 15,00 g   | 2,40 g  | 67,80 g    | 15,20 g   | 3,80 g  |            |         |            |            |        |    |
|  |  |  |            |   |  |            |  |   |            |   |  |            |   |   |            |   |   |            |   |   |            |         |            |            |        |    |
|  |  |  |            |   |  |            |  |   |            |   |  |            |   |   |            |   |   |            |   |   |            |         |            |            |        |    |
|  |  |  |            |   |  |            |  |   |            |   |  |            |   |   |            |   |   |            |   |   |            |         |            |            |        |    |
|  |  |  |            |   |  |            |  |   |            |   |  |            |   |   |            |   |   |            |   |   |            |         |            |            |        |    |
| <b>(00114) Tejmentes pépes szoc. otthon</b>        | <b>Reggeli</b>   | Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Kenyér, félbarna |            |   | Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Kenyér, félbarna |            |  | Citromos tea, Miniméz 25g., Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna |            |   | Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna |            |   | Citromos tea, Minijam *, 25 g, Venusz, Liga margarin, Zsemle, vizes |            |   | Citromos tea, Barackíz, Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna |            |   | Citromos tea, Tojásrántotta, Kenyér, félbarna |            |         |            |            |        |    |
|  |  | Energia: 497,19 Kcal / 2 078,25 KJ                 |            |   | Energia: 716,42 Kcal / 2 994,64 KJ                           |            |  | Energia: 513,18 Kcal / 2 145,09 KJ                                  |            |   | Energia: 454,10 Kcal / 1 898,14 KJ       |            |   | Energia: 615,65 Kcal / 2 573,42 KJ                                  |            |   | Energia: 615,11 Kcal / 2 571,16 KJ                              |            |   | Energia: 624,90 Kcal / 2 612,08 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  | Fehérje    | Zsír       | T.Zsír |    |
|  |  | 18,77 g  | 14,89 g    | 5,01 g  | 18,76 g  | 31,46 g    | 4,40 g   | 10,05 g   | 15,03 g    | 4,10 g                                    | 13,06 g                                  | 6,88 g     | 0,30 g  | 12,79 g   | 15,65 g    | 4,26 g  | 12,13 g   | 15,23 g    | 4,16 g  | 25,52 g                                       | 22,55 g    | 4,52 g  |            |            |        |    |
| Szénhidrát   | Cukor  | Só   | Szénhidrát | Cukor   | Só   | Szénhidrát | Cukor  | Só  | Szénhidrát | Cukor                                     | Só                                       | Szénhidrát | Cukor   | Só  | Szénhidrát | Cukor   | Só  | Szénhidrát | Cukor   | Só  | Szénhidrát | Cukor   | Só         | Szénhidrát | Cukor  | Só |
| 71,21 g  | 15,00 g  | 3,22 g   | 88,24 g    | 30,24 g   | 3,50 g   | 83,60 g    | 31,20 g  | 2,20 g  | 83,81 g    | 30,00 g                                   | 2,00 g                                   | 102,99 g   | 32,79 g   | 1,75 g  | 106,38 g   | 39,92 g   | 2,60 g  | 79,01 g    | 15,00 g   | 5,70 g  |            |         |            |            |        |    |
|  |  |  |            |   |  |            |  |   |            |   |  |            |   |   |            |   |   |            |   |   |            |         |            |            |        |    |
|  |  |  |            |   |  |            |  |   |            |   |  |            |   |   |            |   |   |            |   |   |            |         |            |            |        |    |
|  |  |  |            |   |  |            |  |   |            |   |  |            |   |   |            |   |   |            |   |   |            |         |            |            |        |    |
|  |  |  |            |   |  |            |  |   |            |   |  |            |   |   |            |   |   |            |   |   |            |         |            |            |        |    |



Heti étlap 2023.03.13. - 2023.03.19.



|  |  | hétfő  | kedd   | szerda   | csütörtök  | péntek   | szombat   | vasárnap   |  |   |   |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|---|--|--|---|---|--|--|--|
| <b>(00114)</b><br>Tejmentes<br>pépes szoc.<br>otthon | <b>Reggeli</b>                                 |  |  |  |  |  |   |  |  |   |   |  |  |  |
|  | <b>Tízórai</b>                                 | Citromos tea   | Körte befőtt   |  | Citromos tea   |  | Reszelt alma  |  | Citromos tea   |   | Citromos tea  |  | Zabkeksz   |  |
|  |  | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ  | Energia: 96,71 Kcal / 404,25 KJ  |  | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ  |  | Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ                                       |  | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ  |   | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ   |  | Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ                                 |  |
|  |  | Fehérje Zsír T.Zsír  | Fehérje Zsír T.Zsír  | Fehérje Zsír T.Zsír                                | Fehérje Zsír T.Zsír  | Fehérje Zsír T.Zsír                              | Fehérje Zsír T.Zsír   | Fehérje Zsír T.Zsír  | Fehérje Zsír T.Zsír  | Fehérje Zsír T.Zsír                                     | Fehérje Zsír T.Zsír   | Fehérje Zsír T.Zsír                                | Fehérje Zsír T.Zsír  |  |
|  |  | 0,13 g 0,03 g 0,00 g   | 0,30 g 0,00 g 0,00 g   | 0,13 g 0,03 g 0,00 g                               | 0,68 g 0,68 g 0,00 g   | 0,13 g 0,03 g 0,00 g                             | 0,13 g 0,03 g 0,00 g  | 0,13 g 0,03 g 0,00 g   | 0,13 g 0,03 g 0,00 g   | 0,00 g 0,00 g 0,00 g                                    |   |  |  |  |
|  | Szénhidrát Cukor Só                            | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só                                | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só                              | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só                                     | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só                                |  |  |
|  | 15,02 g 15,00 g 0,00 g                         | 23,70 g 14,10 g 0,02 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   | 15,02 g 15,00 g 0,00 g                           | 15,02 g 15,00 g 0,00 g  | 15,02 g 15,00 g 0,00 g   | 0,00 g 0,00 g 0,00 g   |   |   |  |  |  |
|  | <b>Ebéd</b>                                    | Csontleves házi betéttel, Vagdalt (normál), Sárgarépa-főzelék *mir.* TM., Kenyér, félbarna | Májgaluska leves, Darált csirkehús, Almamártáspüré (friss) TM., Féladagos burgonya |  | Olasz zöldségleves, Húspuding, Tej mentes burg.pure, Őszibarack befőtt |  | Rizsleves, Darált csirkehús, Vegyes gyümölcsmártáspüré, Tört burgonya |  | Burgonyaleves zöldséges, Húspuding, Fin.foz.pure (Mir.vegy.foz.), Kenyér, félbarna |   | Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Zöldbabfőzelékpüré *mir.*TM., Kenyér, félbarna |  | Erőleves, Húspuding, Tej mentes burg.pure, Őszibarack befőtt |  |
|  | Energia: 744,40 Kcal / 3 111,59 KJ             | Energia: 742,97 Kcal / 3 105,61 KJ   |  | Energia: 854,10 Kcal / 3 570,14 KJ                 |  | Energia: 814,69 Kcal / 3 405,40 KJ               |   | Energia: 853,18 Kcal / 3 566,29 KJ                                     |  | Energia: 672,71 Kcal / 2 811,93 KJ                      |   | Energia: 770,31 Kcal / 3 219,90 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   | Fehérje Zsír T.Zsír  | Fehérje Zsír T.Zsír  | Fehérje Zsír T.Zsír                                     | Fehérje Zsír T.Zsír   | Fehérje Zsír T.Zsír                                |  |  |
| 38,99 g 18,57 g 4,03 g                               | 50,36 g 15,80 g 3,39 g                         | 37,96 g 22,15 g 5,96 g   | 44,63 g 15,11 g 2,75 g   | 44,53 g 24,65 g 5,77 g                             | 38,88 g 17,40 g 3,74 g   | 38,83 g 19,17 g 5,44 g                           |   |  |  |   |   |  |  |  |
| Szénhidrát Cukor Só                                  | Szénhidrát Cukor Só                            | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só                                | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só                              |   |  |  |   |   |  |  |  |
| 104,01 g 8,47 g 8,89 g                               | 102,61 g 34,84 g 6,53 g                        | 122,93 g 21,24 g 9,29 g  | 120,45 g 27,27 g 6,03 g  | 111,25 g 5,20 g 9,79 g                             | 89,14 g 3,08 g 10,52 g   | 108,30 g 14,24 g 8,23 g                          |   |  |  |   |   |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |   |   |  |  |  |
| <b>Vacsora</b>                                       | Citromos tea, Darált párizsi, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Darált pulykafelv., Kenyér, félbarna   |  | Citromos tea, Darált zalai felv., Kenyér, félbarna |  | Citromos tea, Darált top löncs, Kenyér, félbarna |   | Citromos tea, Darált sonka felv., Venusz, Liga margarin, Zsemle, vizes |  | Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Kenyér, félbarna |   | Citromos tea, Darált zalai felv., Kenyér, félbarna |  |  |
| Energia: 461,66 Kcal / 1 929,74 KJ                   | Energia: 438,71 Kcal / 1 833,81 KJ             |  | Energia: 503,18 Kcal / 2 103,29 KJ   |  | Energia: 573,27 Kcal / 2 396,27 KJ                                     |  | Energia: 589,08 Kcal / 2 462,35 KJ                                    |  | Energia: 431,06 Kcal / 1 801,83 KJ   |   | Energia: 451,46 Kcal / 1 887,10 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                              | Fehérje Zsír T.Zsír   | Fehérje Zsír T.Zsír  | Fehérje Zsír T.Zsír  | Fehérje Zsír T.Zsír                                     | Fehérje Zsír T.Zsír   |  |  |  |
| 15,93 g 13,69 g 4,62 g                               | 22,09 g 2,91 g 0,91 g                          | 19,69 g 12,03 g 4,80 g   | 20,11 g 19,71 g 7,23 g   | 19,39 g 17,33 g 4,92 g                             | 21,03 g 1,51 g 0,42 g  | 17,73 g 11,83 g 4,74 g                           |   |  |  |   |   |  |  |  |



Heti étlap 2023.03.13. - 2023.03.19.

|            |         |        |            |         |        |            |         |        |            |         |        |            |         |        |            |         |        |            |         |        |
|------------|---------|--------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|
| 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 | 80,30 g    | 15,00 g | 2,40 g | 78,44 g    | 15,30 g | 3,72 g | 77,96 g    | 15,00 g | 4,92 g | 86,22 g    | 16,80 g | 3,42 g | 67,80 g    | 15,24 g | 3,56 g | 67,98 g    | 15,30 g | 3,32 g |



Reggeli

|  |         |        |  |         |        |  |         |        |  |         |        |   |         |        |  |         |        |  |         |        |
|--|---------|--------|--|---------|--------|--|---------|--------|--|---------|--------|---|---------|--------|--|---------|--------|--|---------|--------|
| Citromos tea, Tej<br>2,5 dl, Tejpép,<br>Gyümölcs joghurt |         |        | Citromos tea, Tej<br>2,5 dl, Tejpép,<br>Miniméz 25g. |         |        | Citromos tea,<br>Kefír, 140 g,<br>Miniméz 25g., Ht<br>darált keksz |         |        | Citromos tea, Tej<br>2,5 dl, Tejpép,<br>Miniméz 25g. |         |        | Citromos tea, Tej<br>2,5 dl, Gyümölcs<br>joghurt , Ht darált<br>keksz |         |        | Citromos tea, Tej<br>2,5 dl, Tejpép,<br>Miniméz 25g. |         |        | Citromos tea, Tej<br>2,5 dl, Tejpép,<br>Miniméz 25g. |         |        |
| Energia: 539,76 Kcal / 2 256,20 KJ                       |         |        | Energia: 512,69 Kcal / 2 143,04 KJ                   |         |        | Energia: 484,46 Kcal / 2 025,04 KJ                                 |         |        | Energia: 512,69 Kcal / 2 143,04 KJ                   |         |        | Energia: 275,86 Kcal / 1 153,09 KJ                                    |         |        | Energia: 512,69 Kcal / 2 143,04 KJ                   |         |        | Energia: 574,72 Kcal / 2 402,33 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 |
| 22,16 g  | 10,33 g | 4,37 g | 19,11 g  | 9,83 g  | 3,99 g | 4,41 g   | 4,51 g  | 2,94 g | 19,11 g  | 9,83 g  | 3,99 g | 11,76 g   | 4,28 g  | 2,42 g | 19,11 g  | 9,83 g  | 3,99 g | 19,24 g  | 9,86 g  | 3,99 g |
| Szénhidrát   | Cukor   | Só     | Szénhidrát   | Cukor   | Só     | Szénhidrát   | Cukor   | Só     | Szénhidrát   | Cukor   | Só     | Szénhidrát  | Cukor   | Só     | Szénhidrát   | Cukor   | Só     | Szénhidrát   | Cukor   | Só     |
| 87,97 g  | 43,60 g | 0,66 g | 85,42 g  | 43,55 g | 0,58 g | 37,66 g  | 37,64 g | 0,18 g | 85,42 g  | 43,55 g | 0,58 g | 47,02 g   | 31,25 g | 0,41 g | 85,42 g  | 43,55 g | 0,58 g | 100,44 g   | 58,55 g | 0,58 g |



(00115)  
Folyékony  
pépes  
szoc.otthon

Tízórai

|                                 |         |        |                                 |         |        |                                 |         |        |                                  |        |        |                                 |         |        |                                 |         |        |                                  |        |        |
|---------------------------------|---------|--------|---------------------------------|---------|--------|---------------------------------|---------|--------|----------------------------------|--------|--------|---------------------------------|---------|--------|---------------------------------|---------|--------|----------------------------------|--------|--------|
| Citromos tea                    |         |        | Puding                          |         |        | Citromos tea                    |         |        | Gyümölcslé 0,2l-<br>es különféle |        |        | Citromos tea                    |         |        | Citromos tea                    |         |        | Gyümölcslé 0,2l-<br>es különféle |        |        |
| Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ |         |        | Energia: 88,00 Kcal / 367,84 KJ |         |        | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ |         |        | Energia: 102,09 Kcal / 426,74 KJ |        |        | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ |         |        | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ |         |        | Energia: 102,09 Kcal / 426,74 KJ |        |        |
| Fehérje                         | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                         | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                         | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                          | Zsír   | T.Zsír | Fehérje                         | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                         | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                          | Zsír   | T.Zsír |
| 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 | 0,00 g                           | 0,00 g | 0,00 g | 0,13 g                          | 0,03 g  | 0,00 g | 0,13 g                          | 0,03 g  | 0,00 g | 0,00 g                           | 0,00 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 | 15,80 g                         | 12,40 g | 0,00 g | 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 | 15,02 g                         | 15,00 g | 0,00 g | 25,40 g                          | 0,00 g | 0,00 g |

Ebéd

|  |         |        |   |         |        |  |         |        |  |         |        |   |         |        |   |         |        |  |         |        |
|--|---------|--------|---|---------|--------|--|---------|--------|--|---------|--------|---|---------|--------|---|---------|--------|--|---------|--------|
| Csontleves házi<br>betéttel, Darált<br>serteshús,<br>Sárgarépa főzelék<br>*mir.* |         |        | Májgaluska leves,<br>Darált serteshús,<br>Almamartas<br>(friss gy.),<br>Féladagos<br>burgonya |         |        | Olasz<br>zöldségleves,<br>Darált serteshús,<br>Burgonyapure<br>dieta 300 g.,<br>Almabefőtt |         |        | Csirkebecsinált<br>leves, Darált<br>serteshús, Vegyes<br>gyümölcsmártáspür<br>é, Tört burgonya |         |        | Burgonyaleves<br>zöldséges,<br>Húspuding,<br>Finomfőzelékpüré |         |        | Daragaluska<br>leves, Darált<br>serteshús,<br>Zöldbabfőzelékpür<br>é *mir.* |         |        | Erőleves, Darált<br>csirkehús,<br>Burgonyapure<br>dieta 300 g. |         |        |
| Energia: 562,23 Kcal / 2 350,12 KJ   |         |        | Energia: 721,89 Kcal / 3 017,50 KJ  |         |        | Energia: 690,83 Kcal / 2 887,67 KJ   |         |        | Energia: 1 057,92 Kcal / 4 422,11 KJ   |         |        | Energia: 723,86 Kcal / 3 025,73 KJ                            |         |        | Energia: 398,78 Kcal / 1 666,90 KJ  |         |        | Energia: 659,92 Kcal / 2 758,47 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 |
| 35,40 g  | 12,68 g | 3,66 g | 36,04 g   | 15,60 g | 5,25 g | 32,12 g  | 17,95 g | 5,40 g | 50,18 g  | 33,21 g | 9,36 g | 39,63 g   | 24,15 g | 5,62 g | 31,02 g   | 11,07 g | 2,86 g | 48,56 g  | 16,02 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     |



Heti étlap 2023.03.13. - 2023.03.19.

|         |        |        |          |         |        |         |         |        |          |         |        |         |        |        |         |        |        |         |        |        |
|---------|--------|--------|----------|---------|--------|---------|---------|--------|----------|---------|--------|---------|--------|--------|---------|--------|--------|---------|--------|--------|
| 75,29 g | 9,97 g | 5,58 g | 107,35 g | 39,76 g | 4,87 g | 97,97 g | 14,63 g | 5,76 g | 134,82 g | 27,27 g | 5,88 g | 85,10 g | 5,20 g | 8,79 g | 43,11 g | 3,09 g | 5,57 g | 78,76 g | 0,03 g | 5,90 g |
|---------|--------|--------|----------|---------|--------|---------|---------|--------|----------|---------|--------|---------|--------|--------|---------|--------|--------|---------|--------|--------|

Vacsora

|  |         |        |  |         |        |   |         |        |   |         |         |  |         |        |  |         |        |  |         |        |
|--|---------|--------|--|---------|--------|---|---------|--------|---|---------|---------|--|---------|--------|--|---------|--------|--|---------|--------|
| Citromos tea, Tej 3dl, Köleskása, 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, Bébiétel húsos 200 g., Reszelt sajt, Kefír, 140 g |         |         | Citromos tea, Tej 3dl, Zabkása almás és mazsolás, Kefír, 140 g |         |        | Citromos tea, Tej 3dl, Köleskása, Kefír, 140 g |         |        | Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Tehéntúró félzsíros, Gyümölcs joghurt |         |        |
| Energia: 973,47 Kcal / 4 069,10 Kj             |         |        | Energia: 952,62 Kcal / 3 981,95 Kj                             |         |        | Energia: 780,47 Kcal / 3 262,36 Kj                                      |         |        | Energia: 865,12 Kcal / 3 616,20 Kj                              |         |         | Energia: 952,62 Kcal / 3 981,95 Kj                             |         |        | Energia: 973,47 Kcal / 4 069,10 Kj             |         |        | Energia: 449,00 Kcal / 1 876,82 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 |
| 20,83 g  | 17,51 g | 5,38 g | 24,53 g  | 18,51 g | 5,38 g | 27,86 g   | 17,03 g | 5,17 g | 22,95 g   | 29,37 g | 13,66 g | 24,53 g  | 18,51 g | 5,38 g | 20,83 g  | 17,51 g | 5,38 g | 13,36 g  | 12,03 g | 2,73 g |
| Szénhidrát                                     | Cukor   | Só     | Szénhidrát   | Cukor   | Só     | Szénhidrát  | Cukor   | Só     | Szénhidrát  | Cukor   | Só      | Szénhidrát   | Cukor   | Só     | Szénhidrát                                     | Cukor   | Só     | Szénhidrát   | Cukor   | Só     |
| 111,16 g                                       | 60,64 g | 0,58 g | 100,06 g   | 45,84 g | 0,58 g | 125,32 g  | 72,30 g | 0,55 g | 56,42 g   | 21,44 g | 1,64 g  | 100,06 g   | 45,84 g | 0,58 g | 111,16 g                                       | 60,64 g | 0,58 g | 69,62 g  | 33,10 g | 0,15 g |

(00121) Epés szoc.otthon

Reggeli

|   |         |        |   |         |        |   |         |        |   |         |        |   |         |        |   |         |        |  |         |        |
|---|---------|--------|---|---------|--------|---|---------|--------|---|---------|--------|---|---------|--------|---|---------|--------|--|---------|--------|
| Citromos tea, Barackíz, Zsemle, vizes, Kefír, 140 g |         |        | Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes |         |        | Citromos tea, Derby tömlös natur, Zsemle, vizes |         |        | Citromos tea, Natur joghurt 140g, Csészés margarin, Zsemle, vizes |         |        | Citromos tea, Kefír, 140 g, Mini margarin 10g, Minijam *, 25 g, Zsemle, vizes |         |        | Citromos tea, Derby tömlös natur, Zsemle, vizes |         |        | Citromos tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes |         |        |
| Energia: 882,42 Kcal / 3 688,52 Kj                  |         |        | Energia: 805,55 Kcal / 3 367,20 Kj                        |         |        | Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 Kj              |         |        | Energia: 879,82 Kcal / 3 677,65 Kj                                |         |        | Energia: 868,17 Kcal / 3 628,95 Kj  |         |        | Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 Kj              |         |        | Energia: 524,02 Kcal / 2 190,40 Kj         |         |        |
| Fehérje   | Zsír    | T.Zsír | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                    | Zsír    | T.Zsír |
| 17,03 g   | 6,13 g  | 3,40 g | 21,46 g   | 32,08 g | 4,56 g | 17,63 g   | 8,65 g  | 4,96 g | 17,24 g   | 10,88 g | 4,66 g | 16,95 g   | 8,63 g  | 3,85 g | 17,63 g   | 8,65 g  | 4,96 g | 19,48 g                                    | 3,36 g  | 1,12 g |
| Szénhidrát  | Cukor   | Só     | Szénhidrát  | Cukor   | Só     | Szénhidrát                                      | Cukor   | Só     | Szénhidrát  | Cukor   | Só     | Szénhidrát  | Cukor   | Só     | Szénhidrát                                      | Cukor   | Só     | Szénhidrát                                 | Cukor   | Só     |
| 118,52 g  | 47,86 g | 1,72 g | 104,48 g  | 31,74 g | 3,04 g | 87,06 g   | 19,00 g | 1,99 g | 105,30 g  | 38,22 g | 1,87 g | 109,35 g  | 39,23 g | 1,73 g | 87,06 g   | 19,00 g | 1,99 g | 101,16 g                                   | 31,80 g | 3,22 g |





Heti étlap 2023.03.13. - 2023.03.19.

|                                 |   | hétfő   | kedd   | szerda  | csütörtök   | péntek  | szombat   | vasárnap   |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |                                      |            |            |         |            |            |         |         |        |
|---------------------------------|---|---|--|---|---|---|---|--|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|------------|------------|---------|------------|------------|---------|---------|--------|
| <b>(00121) Epés szoc.otthon</b> | <b>Tízórai</b>                              | Citromos tea  | Körte befőtt   | Citromos tea  | Hámozott alma   | Citromos tea  | Citromos tea  | Zabkeksz   |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |                                      |            |            |         |            |            |         |         |        |
|                                 |   | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ   |  | Energia: 96,71 Kcal / 404,25 KJ   |   | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ   |   | Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ  |                                    | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ    |                                    | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ    |                                    | Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ         |            |            |         |            |            |         |         |        |
|                                 |   | Fehérje   | Zsír   | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír  | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír                               | T.Zsír                             | Fehérje                            | Zsír                               | T.Zsír                             | Fehérje                              | Zsír       | T.Zsír     | Fehérje | Zsír       | T.Zsír     | Fehérje | Zsír    | T.Zsír |
|                                 |   | 0,13 g  | 0,03 g   | 0,00 g  | 0,30 g  | 0,00 g  | 0,00 g  | 0,13 g   | 0,03 g                             | 0,00 g                             | 0,68 g                             | 0,68 g                             | 0,00 g                             | 0,13 g                               | 0,03 g     | 0,00 g     | 0,13 g  | 0,03 g     | 0,00 g     | 0,00 g  | 0,00 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                             | 11,90 g                            | 0,00 g                             | 0,02 g                             | 15,02 g                            | 15,00 g                              | 0,00 g     | 15,02 g    | 15,00 g | 0,00 g     | 0,00 g     | 0,00 g  | 0,00 g  |        |
|                                 | <b>Ebéd</b>                                 | Csontleves házi betéttel, Majorannás aprópecsenye, Sárgarépa főzelék üré *mir.*TM., Zsemle, vizes | Májgaluska leves, Grill csirkecomb, Almamártás (friss) TM., Féladagos burgonya | Olasz zöldségleves, Svájci sertésborda, Parolt rizskoret 100. g., Őszibarack befőtt | Rizsleves, Roston csirkemell, Vegyes gyümölcs mártás, Tört burgonya | Burgonyaleves zöldséges, Húspuding, Finomfőzelék tejmentes *mir.* Zsemle, vizes | Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Zöldbabfőzelék püré *mir.*TM., Zsemle, vizes | Zöldségleves, Sajtos csirkemell, Burgonya petrezselymes 400 gr, Almabefőtt |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |                                      |            |            |         |            |            |         |         |        |
|                                 |   | Energia: 825,82 Kcal / 3 451,93 KJ  |  | Energia: 810,02 Kcal / 3 385,88 KJ  |   | Energia: 1 112,87 Kcal / 4 651,80 KJ  |   | Energia: 781,31 Kcal / 3 265,88 KJ   |                                    | Energia: 877,66 Kcal / 3 668,62 KJ |                                    | Energia: 717,27 Kcal / 2 998,19 KJ |                                    | Energia: 1 088,10 Kcal / 4 548,26 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 |
|                                 |   | 43,30 g   | 30,38 g  | 5,86 g  | 54,52 g   | 21,46 g   | 4,19 g  | 41,79 g  | 43,23 g                            | 9,77 g                             | 39,85 g                            | 17,18 g                            | 2,00 g                             | 45,88 g                              | 24,96 g    | 5,85 g     | 40,23 g | 17,71 g    | 3,82 g     | 54,55 g | 31,04 g | 6,95 g |
|                                 | Szénhidrát                                  | Cukor   | Só   | Szénhidrát  | Cukor   | Só  | Szénhidrát  | Cukor  | Só                                 | Szénhidrát                         | Cukor                              | Só                                 | Szénhidrát                         | Cukor                                | Só         | Szénhidrát | Cukor   | Só         | Szénhidrát | Cukor   | Só      |        |
|                                 | 92,54 g                                     | 8,82 g  | 7,48 g   | 102,37 g  | 34,70 g   | 8,32 g  | 137,45 g  | 16,90 g  | 7,43 g                             | 112,42 g                           | 27,27 g                            | 7,15 g                             | 114,37 g                           | 0,95 g                               | 9,56 g     | 97,26 g    | 3,83 g  | 10,29 g    | 137,51 g   | 15,24 g | 8,12 g  |        |
|                                 |   |   |  |   |   |   |   |  |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |                                      |            |            |         |            |            |         |         |        |
| <b>Vacsora</b>                  | Citromos tea, Sajtos párizsi, Zsemle, vizes | Citromos tea, Pulykamellsonka, Zsemle, vizes  | Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes                                    | Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes   | Citromos tea, Sajtkocka (8 db), Zsemle, vizes                       | Citromos tea, Csirkemellsonka, Zsemle, vizes                                    | Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes                                       |  |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |                                      |            |            |         |            |            |         |         |        |
|                                 | Energia: 520,19 Kcal / 2 174,39 KJ          |   | Energia: 474,59 Kcal / 1 983,79 KJ   |   | Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 KJ                                  |   | Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ  |  | Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 KJ |                                    | Energia: 520,19 Kcal / 2 174,39 KJ |                                    | Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 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   | 19,83 g   | 4,65 g  | 1,42 g  | 20,43 g   | 12,45 g  | 4,90 g                             | 28,10 g                            | 8,90 g                             | 5,31 g                             | 18,13 g                            | 9,15 g                               | 5,36 g     | 23,73 g    | 2,13 g  | 0,58 g     | 20,43 g    | 12,45 g | 4,90 g  |        |
| Szénhidrát                      | Cukor                                       | Só  | Szénhidrát   | Cukor   | Só  | Szénhidrát  | Cukor   | Só   | Szénhidrát                         | Cukor                              | Só                                 | Szénhidrát                         | Cukor                              | Só                                   | Szénhidrát | Cukor      | Só      | Szénhidrát | Cukor      | Só      |         |        |
| 84,12 g                         | 16,80 g                                     | 2,73 g  | 85,12 g  | 17,28 g   | 2,86 g  | 84,22 g   | 16,80 g   | 2,86 g   | 88,26 g                            | 21,20 g                            | 2,68 g                             | 85,92 g                            | 18,56 g                            | 2,00 g                               | 84,04 g    | 16,74 g    | 3,10 g  | 84,22 g    | 16,80 g    | 2,86 g  |         |        |



Heti étlap 2023.03.13. - 2023.03.19.

|                                 |                         | hétfő  | kedd   | szerda  | csütörtök   | péntek  | szombat  | vasárnap   |
|---------------------------------|-------------------------|--|--|---|---|---|--|--|
| (00121) Epés szoc.otthon        | Vacsora                 |  |  |   |   |   |  |  |
| (00122) Epés pépes szoc. otthon | Reggeli                 | Citromos tea, Barackíz, Zsemle, vizes, Kefír, 140 g  | Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes                          | Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes                             | Citromos tea, Natur joghurt 140g, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes    | Citromos tea, Kefír, 140 g, Mini margarin 10g, Minijam *, 25 g, Zsemle, vizes   | Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes                                  | Citromos tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes                                |
|                                 |                         | Energia: 882,42 Kcal / 3 688,52 KJ   | Energia: 805,55 Kcal / 3 367,20 KJ   | Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 KJ  | Energia: 851,42 Kcal / 3 558,94 KJ                                    | Energia: 868,17 Kcal / 3 628,95 KJ  | Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 KJ   | Energia: 524,02 Kcal / 2 190,40 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  |
|                                 |                         | 17,03 g 6,13 g 3,40 g  | 21,46 g 32,08 g 4,56 g   | 17,63 g 8,65 g 4,96 g   | 17,24 g 8,38 g 3,71 g   | 16,95 g 8,63 g 3,85 g   | 17,63 g 8,65 g 4,96 g  | 19,48 g 3,36 g 1,12 g  |
| Szénhidrát Cukor Só             | Szénhidrát Cukor Só     | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só   |  |  |
| 118,52 g 47,86 g 1,72 g         | 104,48 g 31,74 g 3,04 g | 87,06 g 19,00 g 1,99 g   | 105,30 g 38,22 g 1,75 g  | 109,35 g 39,23 g 1,73 g   | 87,06 g 19,00 g 1,99 g  | 101,16 g 31,80 g 3,22 g   |  |  |
|                                 |                         |  |  |   |   |   |  |  |
| (00122) Epés pépes szoc. otthon | Tízórai                 | Citromos tea   | Körte befőtt   | Citromos tea  | Reszelt alma  | Citromos tea  | Citromos tea   | Zabkeksz   |
|                                 |                         | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ  | Energia: 96,70 Kcal / 404,21 KJ  | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ   | Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ                                       | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ   | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ  | Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ   |
|                                 |                         | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv  |
|                                 |                         | 0,13 g 0,03 g 0,00 g   | 0,30 g 0,00 g 0,00 g   | 0,13 g 0,03 g 0,00 g  | 0,68 g 0,68 g 0,00 g  | 0,13 g 0,03 g 0,00 g  | 0,13 g 0,03 g 0,00 g   | 0,00 g 0,00 g 0,00 g   |
| Szénhidrát Cukor Só             | Szénhidrát Cukor Só     | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só   |  |  |
| 15,02 g 15,00 g 0,00 g          | 23,70 g 14,10 g 0,01 g  | 15,02 g 15,00 g 0,00 g   | 11,90 g 0,00 g 0,02 g  | 15,02 g 15,00 g 0,00 g  | 15,02 g 15,00 g 0,00 g  | 0,00 g 0,00 g 0,00 g  |  |  |
| (00122) Epés pépes szoc. otthon | Ebéd                    | Csontleves házi betéttel, Vagdalt (diétás), Sárgarépa főzelék üre *mir.*TM., Zsemle, vizes | Májgaluska leves, Darált csirkehús, Almamártáspüré (friss) TM., Féladagos burgonya | Olasz zöldségleves, Húspuding, Burgonyapure dietas 300 g., Ózibarack befőtt | Rizsleves, Darált csirkehús, Vegyes gyümölcsmártáspüré, Tört burgonya | Burgonyaleves zöldséges, Húspuding, Fin.foz.pure (Mir.vegy.foz.), Zsemle, vizes | Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Zöldbabfőzelékpüré *mir.*TM., Zsemle, vizes | Zöldségleves, Darált sajtos csirkemell, Burgonyapure dietas 300 g., Almabefőtt |
|                                 |                         |  |  |   |   |   |  |  |

Heti étlap 2023.03.13. - 2023.03.19.

|                                     |          | hétfő   |         |            | kedd  |         |            | szerda  |         |            | csütörtök   |         |            | péntek   |         |            | szombat  |         |            | vasárnap  |         |            |            |       |
|-------------------------------------|----------|---|---------|------------|---|---------|------------|---|---------|------------|---|---------|------------|--|---------|------------|--|---------|------------|---|---------|------------|------------|-------|
| (00122) Epés pépes szoc. otthon     | Ebéd     | Energia: 746,86 Kcal / 3 121,87 KJ                        |         |            | Energia: 742,97 Kcal / 3 105,61 KJ              |         |            | Energia: 878,85 Kcal / 3 673,59 KJ              |         |            | Energia: 776,88 Kcal / 3 247,36 KJ                              |         |            | Energia: 897,74 Kcal / 3 752,55 KJ             |         |            | Energia: 717,27 Kcal / 2 998,19 KJ                               |         |            | Energia: 967,77 Kcal / 4 045,28 KJ              |         |            |            |       |
|                                     |          | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír     | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír     | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír     | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír     | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír     | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír     | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír     |            |       |
|                                     |          | 38,56 g   | 17,72 g | 3,83 g     | 50,36 g   | 15,80 g | 3,39 g     | 40,09 g   | 22,36 g | 6,95 g     | 43,61 g   | 15,02 g | 2,74 g     | 45,88 g  | 24,96 g | 5,85 g     | 40,23 g  | 17,71 g | 3,82 g     | 53,14 g   | 27,74 g | 8,22 g     |            |       |
|                                     |          | Szénhidrát  | Cukor   | Só         | Szénhidrát                                      | Cukor   | Só         | Szénhidrát                                      | Cukor   | Só         | Szénhidrát  | Cukor   | Só         | Szénhidrát                                     | Cukor   | Só         | Szénhidrát   | Cukor   | Só         | Szénhidrát                                      | Cukor   | Só         | Szénhidrát | Cukor |
|                                     | 106,14 g | 8,82 g  | 9,97 g  | 102,61 g   | 34,84 g   | 6,53 g  | 126,72 g   | 21,27 g   | 9,12 g  | 112,40 g   | 27,27 g   | 6,32 g  | 119,37 g   | 5,95 g   | 9,56 g  | 97,26 g    | 3,83 g   | 10,29 g | 116,98 g   | 15,28 g   | 7,70 g  |            |            |       |
|                                     |          |   |         |            |   |         |            |   |         |            |   |         |            |  |         |            |  |         |            |   |         |            |            |       |
|                                     | Vacsora  | Citromos tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes               |         |            | Citromos tea, Darált pulykafelv., Zsemle, vizes |         |            | Citromos tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes |         |            | Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes                       |         |            | Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes |         |            | Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Zsemle, vizes             |         |            | Citromos tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes |         |            |            |       |
|                                     |          | Energia: 550,79 Kcal / 2 302,30 KJ                        |         |            | Energia: 476,11 Kcal / 1 990,14 KJ              |         |            | Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 KJ              |         |            | Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ                              |         |            | Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 KJ             |         |            | Energia: 520,19 Kcal / 2 174,39 KJ                               |         |            | Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 KJ              |         |            |            |       |
|                                     |          | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír     | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír     | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír     | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír     | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír     | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír     | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír     |            |       |
|                                     |          | 18,63 g   | 14,31 g | 4,78 g     | 22,83 g   | 3,33 g  | 1,01 g     | 20,43 g   | 12,45 g | 4,90 g     | 28,10 g   | 8,90 g  | 5,31 g     | 18,13 g  | 9,15 g  | 5,36 g     | 23,73 g  | 2,13 g  | 0,58 g     | 20,43 g   | 12,45 g | 4,90 g     |            |       |
| Szénhidrát                          |          | Cukor   | Só      | Szénhidrát | Cukor   | Só      | Szénhidrát | Cukor   | Só      | Szénhidrát | Cukor   | Só      | Szénhidrát | Cukor  | Só      | Szénhidrát | Cukor  | Só      | Szénhidrát | Cukor   | Só      | Szénhidrát | Cukor      | Só    |
| 84,88 g                             | 16,80 g  | 2,75 g  | 86,08 g | 16,50 g    | 1,54 g  | 84,22 g | 16,80 g    | 2,86 g  | 88,26 g | 21,20 g    | 2,68 g  | 85,92 g | 18,56 g    | 2,00 g   | 84,04 g | 16,74 g    | 3,10 g   | 84,22 g | 16,80 g    | 2,86 g  |         |            |            |       |
|                                     |          |   |         |            |   |         |            |   |         |            |   |         |            |  |         |            |  |         |            |   |         |            |            |       |
| (00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon | Reggeli  | Keserű tea, Tej 2 dl., Diab.minijam * 20 g, Korpás zsemle |         |            | Keserű tea, Körözött túró házi, Korpás zsemle   |         |            | Keserű tea, Derby tömlös natur, Korpás zsemle   |         |            | Keserű tea, Natur joghurt 140g, Csészés margarin, Zsemle, vizes |         |            | Keserű tea, Pástétom, Korpás zsemle            |         |            | Keserű tea, Sajt klf. Trappista, Csészés margarin, Zsemle, vizes |         |            | Keserű tea, Tojásrántotta, Korpás zsemle        |         |            |            |       |
|                                     |          | Energia: 318,87 Kcal / 1 332,88 KJ                        |         |            | Energia: 387,71 Kcal / 1 620,63 KJ              |         |            | Energia: 290,36 Kcal / 1 213,70 KJ              |         |            | Energia: 582,50 Kcal / 2 434,85 KJ                              |         |            | Energia: 200,52 Kcal / 838,17 KJ               |         |            | Energia: 535,56 Kcal / 2 238,64 KJ                               |         |            | Energia: 445,88 Kcal / 1 863,78 KJ              |         |            |            |       |
|                                     |          | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír     | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír     | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír     | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír     | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír     | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír     | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír     |            |       |
|                                     |          | 15,29 g   | 4,22 g  | 1,74 g     | 24,76 g   | 12,69 g | 7,58 g     | 13,11 g   | 8,18 g  | 4,61 g     | 10,83 g   | 10,03 g | 4,43 g     | 8,44 g   | 6,61 g  | 0,07 g     | 26,10 g  | 23,10 g | 12,46 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         | Szénhidrát | Cukor |
| 53,31 g                             | 0,00 g   | 1,14 g  | 42,16 g | 4,84 g     | 2,18 g  | 39,92 g | 2,50 g     | 1,29 g  | 40,99 g | 7,47 g     | 1,10 g  | 25,75 g | 0,00 g     | 0,56 g   | 52,37 g | 1,13 g     | 2,73 g   | 37,65 g | 0,00 g     | 4,14 g  |         |            |            |       |
|                                     |          |   |         |            |   |         |            |   |         |            |   |         |            |  |         |            |  |         |            |   |         |            |            |       |





Heti étlap 2023.03.13. - 2023.03.19.

|  |                        | hétfő  | kedd   | szerda   | csütörtök  | péntek  | szombat   | vasárnap  |
|--|------------------------|--|--|--|--|---|---|---|
| <b>(00130)</b><br><b>Cukros 180 g</b><br><b>CH</b><br><b>szoc.otthon</b> | <b>Tízórai</b>         | Keserű tea, Kefír,<br>140 g  | Keserű tea,<br>Korповit keksz  | Keserű tea, Mini<br>margarin 10g,<br>Korpás zsemle   | Keserű tea, Mini<br>margarin 10g,<br>Zsemle, vizes   | Keserű tea,<br>Korповit keksz   | Keserű tea, Diab.<br>almabefőtt   | Keserű tea, Sajt<br>kocka (8 db),<br>Zsemle, vizes                          |
|  |                        | Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ   | Energia: 13,30 Kcal / 55,59 KJ   | Energia: 87,47 Kcal / 365,62 KJ  | Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ   | Energia: 13,30 Kcal / 55,59 KJ  | Energia: 56,43 Kcal / 235,88 KJ   | Energia: 137,06 Kcal / 572,91 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   |
|  |                        | 4,30 g 4,50 g 2,94 g   | 0,53 g 0,43 g 0,04 g   | 2,77 g 2,91 g 0,49 g   | 3,22 g 2,92 g 0,56 g   | 0,53 g 0,43 g 0,04 g  | 0,46 g 0,37 g 0,01 g  | 5,98 g 4,18 g 2,57 g  |
|  |                        | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só   |
|  | 6,44 g 6,44 g 0,18 g   | 1,79 g 0,18 g 0,06 g   | 12,14 g 0,00 g 0,28 g  | 17,13 g 0,37 g 0,38 g  | 1,79 g 0,18 g 0,06 g   | 12,30 g 0,00 g 0,33 g   | 18,32 g 1,41 g 0,62 g   |   |
|  |                        |  |  |  |  |   |   |   |
|  | <b>Ebéd</b>            | Csontleves házi<br>betéttel, Sertés<br>tokány, Tarhonya<br>koret diab.,<br>Csemege uborka<br>konzerv | Májgaluska leves,<br>Grill csirkecomb,<br>Almamartas diab.<br>(friss gyum.,<br>Feladagos<br>burgonya 100 g | Olasz<br>zöldségleves,<br>Svájci sertésborda,<br>Párolt rizs diab.,<br>Csemege uborka<br>konzerv | Rizsleves, Roston<br>csirkemell , Vegyes<br>gyümölcsmártás<br>diab., Feladagos<br>burgonya 100 g | Paradicsomleves<br>diab., Flekken,<br>Hagymás<br>burgonya, Párolt<br>vöröskáposzta<br>diab. | Daragal.leves<br>diab., Grill<br>csirkecomb,<br>Zöldbabfőzelék<br>*mir* | Csontleves diab.,<br>Rakott<br>burgonya*diab ,<br>Csemege uborka<br>konzerv |
|  |                        | Energia: 689,57 Kcal / 2 882,40 KJ   | Energia: 757,81 Kcal / 3 167,65 KJ   | Energia: 798,41 Kcal / 3 337,35 KJ   | Energia: 615,28 Kcal / 2 571,87 KJ   | Energia: 1 171,58 Kcal / 4 897,20 KJ  | Energia: 742,33 Kcal / 3 102,94 KJ                                      | Energia: 892,21 Kcal / 3 729,44 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   |
| 39,05 g 33,65 g 7,04 g   |                        | 65,36 g 24,74 g 6,01 g   | 34,97 g 44,15 g 9,69 g   | 37,35 g 16,98 g 1,98 g   | 27,66 g 87,34 g 23,09 g  | 62,61 g 35,66 g 5,58 g  | 29,22 g 54,28 g 18,70 g   |   |
| Szénhidrát Cukor Só  |                        | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só   |   |
| 56,86 g 0,55 g 10,38 g   | 66,80 g 15,66 g 7,23 g | 64,19 g 0,10 g 8,92 g  | 74,44 g 9,29 g 6,64 g  | 66,56 g 0,00 g 5,28 g  | 41,75 g 0,04 g 7,46 g  | 62,50 g 2,88 g 10,01 g  |   |   |
|  |                        |  |  |  |  |   |   |   |



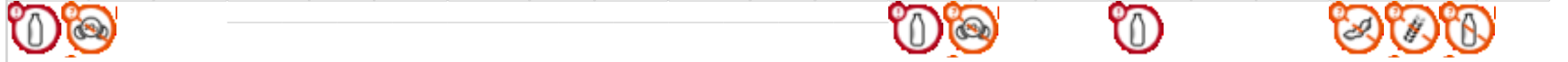
Heti étlap 2023.03.13. - 2023.03.19.

|  |  | hétfő                           | kedd   | szerda  | csütörtök   | péntek  | szombat   | vasárnap   |   |                                  |                                    |                                  |                                    |                                    |         |            |         |        |            |         |         |
|--|--|---------------------------------|--|---|---|---|---|--|---|----------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|---------|------------|---------|--------|------------|---------|---------|
| <b>(00130)<br/>Cukros 180 g<br/>CH<br/>szoc.otthon</b> | <b>Uzsonna</b>   | Alma                            | Körte  | Alma  | Kefír, 140 g  | Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes                                | Mini margarin 10g, Zsemle, vizes  | Kefír, 140 g   |   |                                  |                                    |                                  |                                    |                                    |         |            |         |        |            |         |         |
|  |  | Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ |  | Energia: 26,49 Kcal / 110,73 KJ                           |   | Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ                                   |   | Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ                             |   | Energia: 115,39 Kcal / 482,33 KJ |                                    | Energia: 109,54 Kcal / 457,88 KJ |                                    | Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ |         |            |         |        |            |         |         |
|  |  | Fehérje                         | Zsír   | T.Zsírsv  | Fehérje   | Zsír  | T.Zsírsv  | Fehérje  | Zsír  | T.Zsírsv                         | Fehérje                            | Zsír                             | T.Zsírsv                           | Fehérje                            | Zsír    | T.Zsírsv   | Fehérje | Zsír   | T.Zsírsv   |         |         |
|  |  | 0,40 g                          | 0,40 g   | 0,00 g  | 0,20 g  | 0,15 g  | 0,00 g  | 0,40 g   | 0,40 g  | 0,00 g                           | 4,20 g                             | 4,48 g                           | 2,94 g                             | 3,51 g                             | 0,45 g  | 0,12 g     | 3,13 g  | 2,91 g | 0,57 g     | 4,20 g  | 4,48 g  |
|  | Szénhidrát   | Cukor                           | Só   | Szénhidrát  | Cukor   | Só  | Szénhidrát  | Cukor  | Só  | Szénhidrát                       | Cukor                              | Só                               | Szénhidrát                         | Cukor                              | Só      | Szénhidrát | Cukor   | Só     | Szénhidrát | Cukor   | Só      |
|  | 7,00 g   | 0,00 g                          | 0,01 g   | 6,00 g  | 0,00 g  | 0,00 g  | 7,00 g  | 0,00 g   | 0,01 g  | 6,44 g                           | 6,44 g                             | 0,18 g                           | 23,43 g                            | 0,38 g                             | 0,42 g  | 17,14 g    | 0,38 g  | 0,39 g | 6,44 g     | 6,44 g  | 0,18 g  |
|  |  |                                 |  |   |   |   |   |  |   |                                  |                                    |                                  |                                    |                                    |         |            |         |        |            |         |         |
|  |  |                                 |  |   |   |   |   |  |   |                                  |                                    |                                  |                                    |                                    |         |            |         |        |            |         |         |
|  |  |                                 |  |   |   |   |   |  |   |                                  |                                    |                                  |                                    |                                    |         |            |         |        |            |         |         |
|  | <b>(00130)<br/>Cukros 180 g<br/>CH<br/>szoc.otthon</b> | <b>Vacsora</b>                  | Keserű tea, Sajtos párizsi, Zsemle, vizes, Zöldpaprika | Keserű tea, Pulykamellsonka, Zsemle, vizes                | Keserű tea, Tavaszi rolád, Zsemle, vizes, Retek jégcsap | Keserű tea, Szendvicsském, Zsemle, vizes                          | Keserű tea, Csészés margarin, Zsemle, vizes, Lilahagyma, Kefír, 140 g         | Keserű tea, Túrista felvágott, Zsemle, vizes                   | Keserű tea, Téli kom.szalámi, Csészés margarin, Zsemle, vizes |                                  |                                    |                                  |                                    |                                    |         |            |         |        |            |         |         |
| Energia: 379,68 Kcal / 1 587,06 KJ                     |  |                                 | Energia: 413,18 Kcal / 1 727,09 KJ                     |   | Energia: 391,89 Kcal / 1 638,10 KJ                      |   | Energia: 439,78 Kcal / 1 838,28 KJ  |  | Energia: 677,36 Kcal / 2 831,36 KJ                            |                                  | Energia: 357,54 Kcal / 1 494,52 KJ |                                  | Energia: 540,44 Kcal / 2 259,04 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   |         |         |
| 17,95 g  |  |                                 | 10,84 g  | 3,41 g  | 19,80 g   | 4,64 g  | 1,42 g  | 15,92 g  | 11,48 g   | 4,44 g                           | 16,16 g                            | 17,29 g                          | 6,89 g                             | 13,92 g                            | 10,74 g | 4,69 g     | 22,20 g | 6,16 g | 2,08 g     | 16,68 g | 22,88 g |
| Szénhidrát   |  | Cukor                           | Só   | Szénhidrát  | Cukor   | Só  | Szénhidrát  | Cukor  | Só  | Szénhidrát                       | Cukor                              | Só                               | Szénhidrát                         | Cukor                              | Só      | Szénhidrát | Cukor   | Só     | Szénhidrát | Cukor   | Só      |
| 53,17 g  |  | 1,43 g                          | 2,35 g   | 70,10 g   | 2,28 g  | 2,86 g  | 54,92 g   | 1,73 g   | 2,30 g  | 53,20 g                          | 2,08 g                             | 2,33 g                           | 59,51 g                            | 7,57 g                             | 1,46 g  | 51,53 g    | 1,13 g  | 1,16 g | 51,81 g    | 1,33 g  | 2,88 g  |
|  |  |                                 |  |   |   |   |   |  |   |                                  |                                    |                                  |                                    |                                    |         |            |         |        |            |         |         |
|  |  |                                 |  |   |   |   |   |  |   |                                  |                                    |                                  |                                    |                                    |         |            |         |        |            |         |         |
|  |  |                                 |  |   |   |   |   |  |   |                                  |                                    |                                  |                                    |                                    |         |            |         |        |            |         |         |
| <b>(00165)<br/>Sószegegy<br/>szoc. otthon</b>          |  | <b>Reggeli</b>                  | Citromos tea, Tej 2 dl., Barackíz, Zsemle, vizes       | Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes | Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes         | Citromos tea, Natur joghurt 140g, Csészés margarin, Zsemle, vizes | Citromos tea, Kefír, 140 g, Mini margarin 10g, Minijam *, 25 g, Zsemle, vizes | Citromos tea, Karamellás tej, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes | Citromos tea, Sonka szalámi, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes  |                                  |                                    |                                  |                                    |                                    |         |            |         |        |            |         |         |
|  | Energia: 622,48 Kcal / 2 601,97 KJ                     |                                 | Energia: 805,55 Kcal / 3 367,20 KJ                     |   | Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 KJ                      |   | Energia: 879,82 Kcal / 3 677,65 KJ  |  | Energia: 868,17 Kcal / 3 628,95 KJ                            |                                  | Energia: 678,36 Kcal / 2 835,54 KJ |                                  | Energia: 569,22 Kcal / 2 379,34 KJ |                                    |         |            |         |        |            |         |         |
|  | Fehérje  |                                 | Zsír   | T.Zsírsv  | Fehérje   | Zsír  | T.Zsírsv  | Fehérje  | Zsír  | T.Zsírsv                         | Fehérje                            | Zsír                             | T.Zsírsv                           | Fehérje                            | Zsír    | T.Zsírsv   | Fehérje | Zsír   | T.Zsírsv   |         |         |
|  | 19,63 g  |                                 | 4,65 g   | 2,09 g  | 21,46 g   | 32,08 g   | 4,56 g  | 17,63 g  | 8,65 g  | 4,96 g                           | 17,24 g                            | 10,88 g                          | 4,66 g                             | 16,95 g                            | 8,63 g  | 3,85 g     | 22,83 g | 8,65 g | 3,35 g     | 19,48 g | 8,36 g  |



Heti étlap 2023.03.13. - 2023.03.19.

|            |         |        |            |         |        |            |         |        |            |         |        |            |         |        |            |         |        |            |         |        |
|------------|---------|--------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|
| Szénhidrát | Cukor   | Só     | Szénhidrát | Cukor   | Só     | Szénhidrát | Cukor   | Só     | Szénhidrát | Cukor   | Só     | Szénhidrát | Cukor   | Só     | Szénhidrát | Cukor   | Só     | Szénhidrát | Cukor   | Só     |
| 122,68 g   | 41,42 g | 1,81 g | 104,48 g   | 31,74 g | 3,04 g | 87,06 g    | 19,00 g | 1,99 g | 105,30 g   | 38,22 g | 1,87 g | 109,35 g   | 39,23 g | 1,73 g | 124,44 g   | 41,48 g | 1,94 g | 101,16 g   | 31,80 g | 3,22 g |



|                |                                 |        |        |                                 |        |        |                                 |        |        |                                 |        |        |                                 |        |        |                                 |        |        |                              |        |        |
|----------------|---------------------------------|--------|--------|---------------------------------|--------|--------|---------------------------------|--------|--------|---------------------------------|--------|--------|---------------------------------|--------|--------|---------------------------------|--------|--------|------------------------------|--------|--------|
| <b>Tízórai</b> | Citromos tea                    |        |        | Körte                           |        |        | Citromos tea                    |        |        | Alma                            |        |        | Citromos tea                    |        |        | Citromos tea                    |        |        | Piskóta szelet               |        |        |
|                | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj |        |        | Energia: 52,99 Kcal / 221,50 Kj |        |        | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj |        |        | Energia: 34,78 Kcal / 145,38 Kj |        |        | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj |        |        | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj |        |        | Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj |        |        |
|                | Fehérje                         | Zsír   | T.Zsír | Fehérje                         | Zsír   | T.Zsír | Fehérje                         | Zsír   | T.Zsír | Fehérje                         | Zsír   | T.Zsír | Fehérje                         | Zsír   | T.Zsír | Fehérje                         | Zsír   | T.Zsír | Fehérje                      | Zsír   | T.Zsír |
|                | 0,13 g                          | 0,03 g | 0,00 g | 0,40 g                          | 0,30 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 | 0,13 g                          | 0,03 g | 0,00 g | 0,00 g                       | 0,00 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 | 12,00 g    | 0,00 g | 0,00 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 | 15,02 g    | 15,00 g | 0,00 g | 0,00 g     | 0,00 g | 0,00 g |

|             |   |         |        |  |         |        |  |         |        |  |         |        |  |         |        |   |         |        |  |         |        |
|-------------|---|---------|--------|--|---------|--------|--|---------|--------|--|---------|--------|--|---------|--------|---|---------|--------|--|---------|--------|
| <b>Ebéd</b> | Csontleves házi betéttel, Majorannás aprópecsenye, Sárgarépa főzelék üré *mir.*TM., Zsemle, vizes |         |        | Májgaluska leves, Grill csirkecomb, Almamartas (friss gy.), Feladagos burgonya 100 g |         |        | Olasz zöldség leves, Svájci sertésborda, Parolt rizskorot 100. g., Őszibarack befőtt |         |        | Rizsleves, Roston csirkemell, Vegyes gyümölcsmártáspüré, Tört burgonya |         |        | Burgonyaleves zöldséges, Húspuding, Finomfőzelék *mirelit sr.,zb., Zsemle, vizes |         |        | Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Zöldbab főzelékpüré *mir.*TM., Zsemle, vizes |         |        | Zöldség leves, Sajtos csirkemell, Burgonya petrezselymes 400 gr, Almakompot (h) diab |         |        |
|             | Energia: 825,82 Kcal / 3 451,93 Kj  |         |        | Energia: 805,86 Kcal / 3 368,49 Kj   |         |        | Energia: 1 095,31 Kcal / 4 578,40 Kj   |         |        | Energia: 781,31 Kcal / 3 265,88 Kj                                     |         |        | Energia: 984,78 Kcal / 4 116,38 Kj   |         |        | Energia: 717,27 Kcal / 2 998,19 Kj  |         |        | Energia: 1 036,76 Kcal / 4 333,66 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 |
|             | 43,30 g   | 30,38 g | 5,86 g | 53,59 g  | 22,86 g | 5,86 g | 41,69 g  | 43,23 g | 9,77 g | 39,85 g  | 17,18 g | 2,00 g | 47,27 g  | 32,99 g | 7,02 g | 40,23 g   | 17,71 g | 3,82 g | 54,65 g  | 31,14 g | 6,95 g |

|            |        |        |            |         |        |            |         |        |            |         |        |            |        |        |            |        |         |            |        |        |
|------------|--------|--------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|------------|--------|--------|------------|--------|---------|------------|--------|--------|
| Szénhidrát | Cukor  | Só     | Szénhidrát | Cukor   | Só     | Szénhidrát | Cukor   | Só     | Szénhidrát | Cukor   | Só     | Szénhidrát | Cukor  | Só     | Szénhidrát | Cukor  | Só      | Szénhidrát | Cukor  | Só     |
| 92,54 g    | 8,82 g | 7,48 g | 94,52 g    | 39,76 g | 7,92 g | 133,21 g   | 14,10 g | 7,43 g | 112,42 g   | 27,27 g | 7,15 g | 121,56 g   | 5,95 g | 9,62 g | 97,26 g    | 3,83 g | 10,29 g | 124,32 g   | 0,64 g | 8,13 g |



|                |  |         |        |  |        |        |   |         |        |   |        |        |   |        |        |   |        |        |   |         |        |
|----------------|--|---------|--------|--|--------|--------|---|---------|--------|---|--------|--------|---|--------|--------|---|--------|--------|---|---------|--------|
| <b>Vacsora</b> | Citromos tea, Sajtos párizsi, Zsemle, vizes, Zöldpaprika |         |        | Citromos tea, Pulykamellsonka, Zsemle, vizes |        |        | Citromos tea, Tavaszi rolád, Zsemle, vizes, Retek jégcsap |         |        | Citromos tea, Kefires túró, Zsemle, vizes |        |        | Citromos tea, Sajtkocka (8 db), Zsemle, vizes |        |        | Citromos tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes |        |        | Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes |         |        |
|                | Energia: 528,03 Kcal / 2 207,17 Kj                       |         |        | Energia: 474,59 Kcal / 1 983,79 Kj           |        |        | Energia: 540,24 Kcal / 2 258,20 Kj                        |         |        | Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 Kj        |        |        | Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 Kj            |        |        | Energia: 520,19 Kcal / 2 174,39 Kj            |        |        | Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 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 |
|                | 21,10 g  | 11,25 g | 3,52 g | 19,83 g                                      | 4,65 g | 1,42 g | 19,07 g   | 11,89 g | 4,55 g | 28,10 g                                   | 8,90 g | 5,31 g | 18,13 g                                       | 9,15 g | 5,36 g | 23,73 g                                       | 2,13 g | 0,58 g | 20,43 g                                     | 12,45 g | 4,90 g |

|            |         |        |            |        |        |            |         |        |            |        |        |            |        |        |            |        |        |            |         |        |
|------------|---------|--------|------------|--------|--------|------------|---------|--------|------------|--------|--------|------------|--------|--------|------------|--------|--------|------------|---------|--------|
| Szénhidrát | Cukor   | Só     | Szénhidrát | Cukor  | Só     | Szénhidrát | Cukor   | Só     | Szénhidrát | Cukor  | Só     | Szénhidrát | Cukor  | Só     | Szénhidrát | Cukor  | Só     | Szénhidrát | Cukor   | Só     |
| 21,10 g    | 11,25 g | 3,52 g | 19,83 g    | 4,65 g | 1,42 g | 19,07 g    | 11,89 g | 4,55 g | 28,10 g    | 8,90 g | 5,31 g | 18,13 g    | 9,15 g | 5,36 g | 23,73 g    | 2,13 g | 0,58 g | 20,43 g    | 12,45 g | 4,90 g |





### Heti étlap 2023.03.13. - 2023.03.19.

| Szénhidrát | Cukor   | Só     | Szénhidrát | Cukor   | Só     | Szénhidrát | Cukor   | Só     | Szénhidrát | Cukor   | Só     | Szénhidrát | Cukor   | Só     | Szénhidrát | Cukor   | Só     | Szénhidrát | Cukor   | Só     |
|------------|---------|--------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|
| 85,32 g    | 16,80 g | 2,73 g | 85,12 g    | 17,28 g | 2,86 g | 87,07 g    | 17,10 g | 2,68 g | 88,26 g    | 21,20 g | 2,68 g | 85,92 g    | 18,56 g | 2,00 g | 84,04 g    | 16,74 g | 3,10 g | 84,22 g    | 16,80 g | 2,86 g |
|            |         |        |            |         |        |            |         |        |            |         |        |            |         |        |            |         |        |            |         |        |

.....  
élelmezésvezet

.....  
intézményvezet

.....  
érdekképiseleti fórum

