

Heti étlap 2023.03.20. - 2023.03.26.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
(00101) Normál szoc.otthon	Reggeli	Citromos tea, Vaníliás tej, Kuglóf	Citromos tea, Paprikás tejföl, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Főtt virsli, Majonézes torma, Tönköly kenyér	Citromos tea, Tej 2 dl., Vajkrém, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Májusi csemege, Csészés margarin, Korpás kenyér	Citromos tea, Tej 2 dl., Szilvadzsem, Csészés margarin, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tojásrántotta, Rozskenyér
		Energia: 687,65 Kcal / 2 874,38 KJ	Energia: 794,11 Kcal / 3 319,38 KJ	Energia: 348,34 Kcal / 1 456,06 KJ	Energia: 522,95 Kcal / 2 185,93 KJ	Energia: 433,03 Kcal / 1 810,07 KJ	Energia: 598,76 Kcal / 2 502,82 KJ	Energia: 634,55 Kcal / 2 652,42 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,31 g 9,31 g 5,53 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,19 g 41,10 g 25,30 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 24,86 g 21,24 g 8,23 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,86 g 8,06 g 4,53 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,10 g 15,42 g 5,11 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,25 g 9,06 g 3,33 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 25,40 g 23,08 g 4,48 g
		Szénhidrát Cukor Só 122,55 g 60,63 g 1,53 g	Szénhidrát Cukor Só 88,77 g 35,80 g 3,18 g	Szénhidrát Cukor Só 80,96 g 19,99 g 10,03 g	Szénhidrát Cukor Só 93,74 g 30,50 g 2,45 g	Szénhidrát Cukor Só 79,30 g 16,64 g 2,62 g	Szénhidrát Cukor Só 109,14 g 42,27 g 2,41 g	Szénhidrát Cukor Só 79,64 g 15,93 g 4,88 g
	Tízórai	Citromos tea	Tejszelet	Citromos tea	Narancs	Citromos tea	Banán	Citromos tea
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 124,04 Kcal / 518,49 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 41,41 Kcal / 173,09 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 104,97 Kcal / 438,77 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1,40 g 8,68 g 5,52 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,60 g 0,20 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1,30 g 0,10 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 9,94 g 7,28 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 8,50 g 0,00 g 0,01 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 24,20 g 0,00 g 0,06 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g
	Ebéd	Alföldi gulyásleves, Darásmetélt, barackíz, Porcukor	Zöldségleves, Sült kolbász, Sárgaborsófőzelék, Korpás kenyér	Zöldborsóleves, Bácskai rizseshús, Kovászos uborka	Fahéjas szilvaleves, Párizsi csirkemell, Vajas burgonya, Vágott vegyes savanyú konzerv.	Ragu leves tárkonyos, Almás linzer	Csurgatott tésztaleves friss, Sertés pörkölt, Zöldbabfőzelék (normál)*mir*, Rozskenyér	Orjaleves, Baconbe csavart húspogácsa, Burgonyapüré, Almabefőtt
		Energia: 1 196,08 Kcal / 4 999,61 KJ	Energia: 1 383,73 Kcal / 5 783,99 KJ	Energia: 1 046,47 Kcal / 4 374,24 KJ	Energia: 894,80 Kcal / 3 740,26 KJ	Energia: 1 727,83 Kcal / 7 222,33 KJ	Energia: 815,70 Kcal / 3 409,63 KJ	Energia: 1 037,44 Kcal / 4 336,50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 35,64 g 38,66 g 5,66 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 55,66 g 69,85 g 20,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 50,98 g 40,55 g 7,30 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 44,44 g 24,18 g 6,90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 52,09 g 57,63 g 22,08 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 45,62 g 35,10 g 6,69 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 38,96 g 45,22 g 13,22 g
Szénhidrát Cukor Só 174,44 g 44,90 g 3,37 g		Szénhidrát Cukor Só 133,01 g 1,07 g 8,06 g	Szénhidrát Cukor Só 117,71 g 0,00 g 10,72 g	Szénhidrát Cukor Só 123,04 g 26,95 g 6,54 g	Szénhidrát Cukor Só 249,26 g 41,46 g 62,17 g	Szénhidrát Cukor Só 77,51 g 0,56 g 9,25 g	Szénhidrát Cukor Só 116,67 g 14,83 g 6,56 g	





Heti étlap 2023.03.20. - 2023.03.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(00101) Normál szoc.otthon	Ebéd																					
	Vacsora	<p style="text-align: center;">Citromos tea, Soproni, Korpás kenyér</p>	<p style="text-align: center;">Citromos tea, Tej 2 dl., Csészés margarin, Kenyér, félbarna, Lilahagyma</p>	<p style="text-align: center;">Citromos tea, Finom májas, Kenyér, félbarna, Retek jégcsap</p>	<p style="text-align: center;">Citromos tea, Füst. sertés kolbász, Kenyér, félbarna</p>	<p style="text-align: center;">Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Kenyér, félbarna, Zöldpaprika</p>	<p style="text-align: center;">Citromos tea, Főtt császárszalonna, Kenyér, félbarna</p>	<p style="text-align: center;">Citromos tea, Sonka szalámi, Kenyér, félbarna</p>														
		Energia: 582,91 Kcal / 2 436,56 KJ		Energia: 480,59 Kcal / 2 008,87 KJ		Energia: 447,03 Kcal / 1 868,59 KJ		Energia: 666,86 Kcal / 2 787,47 KJ		Energia: 427,50 Kcal / 1 786,95 KJ		Energia: 534,86 Kcal / 2 235,71 KJ		Energia: 372,86 Kcal / 1 558,55 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
		20,12 g	20,13 g	7,29 g	17,09 g	9,06 g	3,33 g	18,44 g	8,93 g	2,65 g	21,15 g	27,73 g	12,60 g	15,91 g	8,65 g	5,20 g	17,73 g	20,83 g	8,70 g	16,65 g	2,71 g	0,96 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
78,06 g	16,64 g	2,89 g	80,41 g	15,00 g	2,40 g	72,30 g	15,00 g	3,50 g	71,28 g	15,30 g	3,86 g	70,88 g	17,06 g	2,46 g	68,52 g	15,30 g	3,68 g	69,90 g	15,30 g	3,68 g		
(00112) Pépes szoc. otthon	Reggeli	<p style="text-align: center;">Citromos tea, Vaníliás tej, Kuglóf</p>	<p style="text-align: center;">Citromos tea, Paprikás tejföl, Kenyér, félbarna</p>	<p style="text-align: center;">Citromos tea, Daráltvirslis, Kenyér, félbarna, Kefír, 140 g</p>	<p style="text-align: center;">Citromos tea, Tej 2 dl., Vajkrém, Kenyér, félbarna</p>	<p style="text-align: center;">Citromos tea, Tej 3dl, Zabkása almás és mazsolás</p>	<p style="text-align: center;">Citromos tea, Tej 2 dl., Szilvadzsem, Kenyér, félbarna</p>	<p style="text-align: center;">Citromos tea, Tojásrántotta, Kenyér, félbarna</p>														
		Energia: 687,65 Kcal / 2 874,38 KJ		Energia: 794,11 Kcal / 3 319,38 KJ		Energia: 917,21 Kcal / 3 833,94 KJ		Energia: 522,95 Kcal / 2 185,93 KJ		Energia: 595,62 Kcal / 2 489,69 KJ		Energia: 547,76 Kcal / 2 289,64 KJ		Energia: 573,18 Kcal / 2 395,89 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20,31 g	9,31 g	5,53 g	15,19 g	41,10 g	25,30 g	27,51 g	24,97 g	11,02 g	17,86 g	8,06 g	4,53 g	20,33 g	14,03 g	2,44 g	17,25 g	4,06 g	1,93 g	23,56 g	22,35 g	4,46 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
122,55 g	60,63 g	1,53 g	88,77 g	35,80 g	3,18 g	77,41 g	22,05 g	4,61 g	93,74 g	30,50 g	2,45 g	93,62 g	39,40 g	0,40 g	109,14 g	42,27 g	2,29 g	68,55 g	15,00 g	5,30 g		



Heti étlap 2023.03.20. - 2023.03.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00112) Pépes szoc. otthon	Tízórai	Citromos tea	Tejszelet	Citromos tea	Körte befőtt	Citromos tea	Banán	Citromos tea
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj	Energia: 124,04 Kcal / 518,49 Kj	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj	Energia: 96,71 Kcal / 404,25 Kj	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj	Energia: 104,97 Kcal / 438,77 Kj	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj
		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	1,40 g 8,68 g 5,52 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,30 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	1,30 g 0,10 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g
	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	9,94 g 7,28 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	23,70 g 14,10 g 0,02 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	24,20 g 0,00 g 0,06 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	
	Ebéd	Olasz zöldségleves, Húspuding, Vegyes gyümölcsmártáspüré, Féladagos burgonya	Zöldbabpure leves *mirelitből, Darált serteshús, Tejf.burgonyafőzelék diétás, Kenyér, félbarna	Köménymag leves zsemlekocka, Húsgombóc (diétás), Sárgarépa-főzelék üre (friss), Kenyér, félbarna	Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Tökfőzelék diétás, Kenyér, félbarna	Erőleves, Húspuding, Burgonyapure dietas 300 g., Almabefőtt	Rizsleves, Darált csirkehús, Meggy mártáspüré *mir.* TM., Kenyér, félbarna	Erőleves, Darált csirkehús, Burgonyapure dietas 300 g., Almabefőtt
		Energia: 799,07 Kcal / 3 340,11 Kj	Energia: 705,69 Kcal / 2 949,78 Kj	Energia: 763,87 Kcal / 3 192,98 Kj	Energia: 801,02 Kcal / 3 348,26 Kj	Energia: 792,30 Kcal / 3 311,81 Kj	Energia: 721,19 Kcal / 3 014,57 Kj	Energia: 746,31 Kcal / 3 119,58 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		35,74 g 18,90 g 4,83 g	38,36 g 17,15 g 5,23 g	33,69 g 26,17 g 5,08 g	37,60 g 25,59 g 5,65 g	39,68 g 20,80 g 6,59 g	44,51 g 14,95 g 2,82 g	48,86 g 16,32 g 4,41 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	116,99 g 27,51 g 8,41 g	97,69 g 2,66 g 7,24 g	96,95 g 5,99 g 10,75 g	96,77 g 0,97 g 9,21 g	109,36 g 14,83 g 7,66 g	99,06 g 25,55 g 6,16 g	98,96 g 14,63 g 5,90 g	
Vacsora	Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna, Natur joghurt 140g	Citromos tea, Derby tömlös natur, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Finom májas, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált párizsi, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Kefír, 140 g, Reszelt sajt, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Kapros túró, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tej 2 dl., Darált sonka felv., Kenyér, félbarna	
	Energia: 749,07 Kcal / 3 131,11 Kj	Energia: 417,66 Kcal / 1 745,82 Kj	Energia: 441,38 Kcal / 1 844,97 Kj	Energia: 461,66 Kcal / 1 929,74 Kj	Energia: 975,16 Kcal / 4 076,17 Kj	Energia: 554,13 Kcal / 2 316,26 Kj	Energia: 469,92 Kcal / 1 964,27 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	17,41 g 11,05 g 3,10 g	14,93 g 8,03 g 4,80 g	18,00 g 8,89 g 2,64 g	15,93 g 13,69 g 4,62 g	36,29 g 27,99 g 17,53 g	24,75 g 7,87 g 4,66 g	23,45 g 5,71 g 2,59 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
75,51 g 21,72 g 2,21 g	70,82 g 17,50 g 2,45 g	71,25 g 15,00 g 3,50 g	68,64 g 15,30 g 3,21 g	75,04 g 21,44 g 4,12 g	76,00 g 19,60 g 3,16 g	80,50 g 15,30 g 3,95 g		





Heti étlap 2023.03.20. - 2023.03.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	Vacsora							
(00113) Tej és tejtermékmentes szoc. ottho	Reggeli	Citromos tea, Zala felvágott, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Miniméz 25g., Csészés margarin, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Főtt virsli, Kenyér, félbarna, Mustár	Citromos tea, Csirkemell sonka, Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Májusi csemege, Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Venusz, Liga margarin, Szilvadzsem, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tojásrántotta, Kenyér, félbarna
		Energia: 503,19 Kcal / 2 103,33 KJ	Energia: 550,85 Kcal / 2 302,55 KJ	Energia: 633,53 Kcal / 2 648,16 KJ	Energia: 620,18 Kcal / 2 592,35 KJ	Energia: 447,75 Kcal / 1 871,60 KJ	Energia: 577,79 Kcal / 2 415,16 KJ	Energia: 573,18 Kcal / 2 395,89 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		19,69 g 12,03 g 4,80 g	12,10 g 6,26 g 1,76 g	25,72 g 20,97 g 7,74 g	21,20 g 15,54 g 4,22 g	16,17 g 23,80 g 7,40 g	10,49 g 15,06 g 4,10 g	23,56 g 22,35 g 4,46 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	78,44 g 15,30 g 3,72 g	109,00 g 46,20 g 2,52 g	85,64 g 15,58 g 5,09 g	82,90 g 30,24 g 3,76 g	68,82 g 15,00 g 3,31 g	98,62 g 42,27 g 2,22 g	68,55 g 15,00 g 5,30 g	
	Tízórai	Citromos tea	Zabkeksz	Citromos tea	Narancs	Citromos tea	Banán	Citromos tea
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 41,41 Kcal / 173,09 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 104,97 Kcal / 438,77 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		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	0,60 g 0,20 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	1,30 g 0,10 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g
		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	0,00 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	8,50 g 0,00 g 0,01 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	24,20 g 0,00 g 0,06 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g
	Ebéd							





Heti étlap 2023.03.20. - 2023.03.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
(00113) Tej és tejtermékmentes szoc. ottho	Ebéd	Olasz zöldségleves, Csemege sertés karaj, Vegyes gyümölcsmártás T.M., Féladagos burgonya	Zöldbableves *mir.* TM., Paprikás burgonya hússal, Csemege uborka konzerv	Köménymag leves zsemlekočka, Húsgombóc (diétás), Sárgarépafozelék *mir.* TM., Kenyér, félbarna	Daragaluska leves, Majorannás aprópecsenye, Tököfözelék tejmentes, Kenyér, félbarna	Erőleves, Fűszeres csirkecomb filé, Parolt rizskoret 80. g., Almabefőtt	Rizsleves, Főtt hús, Meggymártás *mir.* TM., Kenyér, félbarna	Erőleves, Sült csirkecomb, Tejment.burg.pure 200 g., Almabefőtt		
		Energia: 741,66 Kcal / 3 100,14 KJ	Energia: 691,57 Kcal / 2 890,76 KJ	Energia: 675,64 Kcal / 2 824,18 KJ	Energia: 736,61 Kcal / 3 079,03 KJ	Energia: 846,06 Kcal / 3 536,53 KJ	Energia: 715,71 Kcal / 2 991,67 KJ	Energia: 865,18 Kcal / 3 616,45 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv		
		32,27 g 15,19 g 3,60 g	34,77 g 21,91 g 4,45 g	31,84 g 16,68 g 3,69 g	41,54 g 29,75 g 5,77 g	44,45 g 26,86 g 3,92 g	38,37 g 17,17 g 4,47 g	61,00 g 34,45 g 5,41 g		
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
	115,27 g 36,33 g 7,82 g	86,71 g 2,00 g 9,73 g	98,22 g 8,39 g 8,22 g	74,61 g 0,08 g 7,60 g	105,42 g 14,60 g 4,42 g	98,87 g 25,55 g 5,07 g	75,76 g 14,60 g 7,02 g			
	Vacsora	Citromos tea, Soproni, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Top löncs, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Finom májas, Kenyér, félbarna, Retek jégcsap	Citromos tea, Füst. sertés kolbász, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Olasz felv., Kenyér, félbarna, Zöldpaprika	Citromos tea, Főtt császárszalonna, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Sonka szalámi, Kenyér, félbarna		
		Energia: 573,27 Kcal / 2 396,27 KJ	Energia: 521,54 Kcal / 2 180,04 KJ	Energia: 498,76 Kcal / 2 084,82 KJ	Energia: 666,86 Kcal / 2 787,47 KJ	Energia: 583,28 Kcal / 2 438,11 KJ	Energia: 534,86 Kcal / 2 235,71 KJ	Energia: 372,86 Kcal / 1 558,55 KJ		
Fehérje Zsír T.Zsírsv		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv			
20,11 g 19,71 g 7,24 g		18,15 g 19,51 g 7,17 g	20,40 g 9,13 g 2,71 g	21,15 g 27,73 g 12,60 g	18,09 g 15,25 g 9,90 g	17,73 g 20,83 g 8,70 g	16,65 g 2,71 g 0,96 g			
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
77,96 g 15,00 g 3,90 g	67,50 g 15,00 g 4,52 g	82,76 g 15,00 g 3,90 g	71,28 g 15,30 g 3,86 g	69,12 g 15,30 g 2,95 g	68,52 g 15,30 g 3,68 g	69,90 g 15,30 g 3,68 g				





Heti étlap 2023.03.20. - 2023.03.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
(00114) Tejmentes pépes szoc. otthon	Reggeli	Citromos tea, Darált zalai felv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Miniméz 25g., Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Daráltvirslisli, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Harcspástétom, zöldfűszeres, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Venusz, Liga margarin, Szilvadzsem, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tojásrántotta, Kenyér, félbarna		
		Energia: 451,46 Kcal / 1 887,10 KJ	Energia: 575,21 Kcal / 2 404,38 KJ	Energia: 560,21 Kcal / 2 341,68 KJ	Energia: 529,89 Kcal / 2 214,94 KJ	Energia: 654,39 Kcal / 2 735,35 KJ	Energia: 577,79 Kcal / 2 415,16 KJ	Energia: 573,18 Kcal / 2 395,89 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír		
		17,73 g 11,83 g 4,74 g	10,18 g 15,06 g 4,10 g	23,31 g 20,49 g 8,08 g	24,86 g 1,70 g 0,46 g	18,63 g 31,43 g 4,40 g	10,49 g 15,06 g 4,10 g	23,56 g 22,35 g 4,46 g		
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
	67,98 g 15,30 g 3,32 g	98,62 g 46,20 g 2,20 g	70,97 g 15,61 g 4,43 g	82,98 g 30,32 g 4,08 g	73,22 g 15,24 g 3,50 g	98,62 g 42,27 g 2,22 g	68,55 g 15,00 g 5,30 g			
	Tízórai	Citromos tea	Zabkeksz	Citromos tea	Körte befőtt	Citromos tea	Banán	Citromos tea		
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 96,71 Kcal / 404,25 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 104,97 Kcal / 438,77 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír		
		0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,30 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	1,30 g 0,10 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g		
	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	0,00 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	23,70 g 14,10 g 0,02 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	24,20 g 0,00 g 0,06 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g				
Ebéd	Olasz zöldségleves, Húspuding, Vegyes gyümölcsmártáspür é, Féladagos burgonya	Zöldbableves *mir.* TM., Darált serteshús, Burgonyafőzelék tejmentes, Kenyér, félbarna	Köménymag leves zsemlekocka, Darált serteshús, Sárgarépa-főzelék *mir.* TM., Kenyér, félbarna	Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Tökfőzelék tejmentes, Kenyér, félbarna	Erőleves, Húspuding, Tej mentes burg.pure, Almabefőtt	Rizsleves, Darált serteshús, Meggymártás *mir.* TM., Kenyér, félbarna	Csontleves házi betéttel, Darált csirkehús, Tejment.burg.pure 200 g., Almabefőtt			
	Energia: 799,07 Kcal / 3 340,11 KJ	Energia: 674,17 Kcal / 2 818,03 KJ	Energia: 574,91 Kcal / 2 403,12 KJ	Energia: 719,79 Kcal / 3 008,72 KJ	Energia: 768,89 Kcal / 3 213,96 KJ	Energia: 667,93 Kcal / 2 791,95 KJ	Energia: 610,41 Kcal / 2 551,51 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			
	35,74 g 18,90 g 4,83 g	37,69 g 14,69 g 3,73 g	32,67 g 15,49 g 3,82 g	35,74 g 22,80 g 4,51 g	38,63 g 19,47 g 5,44 g	32,07 g 14,74 g 3,61 g	46,05 g 12,29 g 2,43 g			
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só				
116,99 g 27,51 g 8,41 g	96,11 g 2,00 g 7,03 g	75,01 g 8,39 g 5,28 g	91,71 g 0,00 g 8,77 g	107,30 g 14,84 g 8,22 g	98,75 g 25,55 g 5,01 g	77,29 g 10,30 g 7,40 g				





Heti étlap 2023.03.20. - 2023.03.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
(00114) Tejmentes pépes szoc. otthon	Ebéd								
	Vacsora	Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált top löncs, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Finom májas, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált párizsi, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált olasz felv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált párizsi, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált sonka felv., Kenyér, félbarna	
		Energia: 392,07 Kcal / 1 638,85 KJ	Energia: 521,54 Kcal / 2 180,04 KJ	Energia: 441,38 Kcal / 1 844,97 KJ	Energia: 461,66 Kcal / 1 929,74 KJ	Energia: 575,44 Kcal / 2 405,34 KJ	Energia: 461,66 Kcal / 1 929,74 KJ	Energia: 372,86 Kcal / 1 558,55 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 12,93 g 6,85 g 0,30 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 18,15 g 19,51 g 7,17 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 18,00 g 8,89 g 2,64 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 15,93 g 13,69 g 4,62 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 17,61 g 15,13 g 9,90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 15,93 g 13,69 g 4,62 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 16,65 g 2,71 g 0,96 g	
		Szénhidrát Cukor Só 68,79 g 15,00 g 2,00 g	Szénhidrát Cukor Só 67,50 g 15,00 g 4,52 g	Szénhidrát Cukor Só 71,25 g 15,00 g 3,50 g	Szénhidrát Cukor Só 68,64 g 15,30 g 3,21 g	Szénhidrát Cukor Só 67,92 g 15,30 g 2,95 g	Szénhidrát Cukor Só 68,64 g 15,30 g 3,21 g	Szénhidrát Cukor Só 69,90 g 15,30 g 3,68 g	
(00115) Folyékony pépes szoc.otthon	Reggeli	Citromos tea, Tej 2 dl., Gyümölcs joghurt , Ht darált keksz	Citromos tea, Tej 2,5 dl, Tejpép, Miniméz 25g.	Citromos tea, Tej 2,5 dl, Tejpép, Ht darált keksz	Citromos tea, Tej 2,5 dl, Tejpép, Miniméz 25g.	Citromos tea, Tej 2,5 dl, Gyümölcs joghurt , Ht darált keksz	Citromos tea, Tej 2,5 dl, Gyümölcs joghurt , Ht darált keksz	Citromos tea, Tej 2,5 dl, Tejpép, Miniméz 25g.	
		Energia: 251,59 Kcal / 1 051,65 KJ	Energia: 512,69 Kcal / 2 143,04 KJ	Energia: 447,26 Kcal / 1 869,55 KJ	Energia: 512,69 Kcal / 2 143,04 KJ	Energia: 275,86 Kcal / 1 153,09 KJ	Energia: 275,86 Kcal / 1 153,09 KJ	Energia: 512,69 Kcal / 2 143,04 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 10,06 g 3,53 g 2,01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 19,11 g 9,83 g 3,99 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 19,03 g 9,83 g 3,99 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 19,11 g 9,83 g 3,99 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 11,76 g 4,28 g 2,42 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 11,76 g 4,28 g 2,42 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 19,11 g 9,83 g 3,99 g	
		Szénhidrát Cukor Só 44,37 g 31,25 g 0,35 g	Szénhidrát Cukor Só 85,42 g 43,55 g 0,58 g	Szénhidrát Cukor Só 69,22 g 27,35 g 0,58 g	Szénhidrát Cukor Só 85,42 g 43,55 g 0,58 g	Szénhidrát Cukor Só 47,02 g 31,25 g 0,41 g	Szénhidrát Cukor Só 47,02 g 31,25 g 0,41 g	Szénhidrát Cukor Só 85,42 g 43,55 g 0,58 g	



Heti étlap 2023.03.20. - 2023.03.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
(00115) Folyékony pépes szoc.otthon	Tízórai	Citromos tea			Gyümölcslé 0,2l-es különféle			Citromos tea			Gyümölcs joghurt			Citromos tea			Puding			Citromos tea		
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 102,09 Kcal / 426,74 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 92,50 Kcal / 386,65 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 88,00 Kcal / 367,84 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	3,13 g	0,50 g	0,38 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	1,10 g	2,30 g	1,60 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	15,02 g 15,00 g 0,00 g			25,40 g 0,00 g 0,00 g			15,02 g 15,00 g 0,00 g			18,75 g 16,25 g 0,08 g			15,02 g 15,00 g 0,00 g			15,80 g 12,40 g 0,00 g			15,02 g 15,00 g 0,00 g			
	Ebéd	Olasz zöldséglevés, Darált serteshús, Vegyes gyümölcsmártáspüré, Féladagos burgonya			Zöldbabpure leves diab.*mir.*, Darált serteshús, Burgonyafőzelék tejmentes			Zellerkrémleves (frissből), Darált serteshús, Sárgarépa-főzelék üre (friss)			Daragaluska leves, Majorannás darált serteshús, Tökfőzelék diétás			Erőleves, Darált csirkehús, Burgonyapure diétás 300 g., Almabefőtt			Rizsleves, Darált serteshús, Meggy mártáspüré *mir.* TM., Piritott dara 20g.			Csontleves házi betéttel, Darált serteshús, Burgonyapure 200 gr.		
		Energia: 656,37 Kcal / 2 743,63 KJ			Energia: 515,44 Kcal / 2 154,54 KJ			Energia: 597,02 Kcal / 2 495,54 KJ			Energia: 663,75 Kcal / 2 774,48 KJ			Energia: 746,31 Kcal / 3 119,58 KJ			Energia: 596,84 Kcal / 2 494,79 KJ			Energia: 492,77 Kcal / 2 059,78 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
		28,22 g	14,19 g	3,28 g	30,39 g	13,30 g	3,27 g	30,28 g	26,92 g	6,36 g	37,59 g	30,92 g	6,66 g	48,86 g	16,32 g	4,41 g	25,99 g	17,43 g	3,65 g	31,15 g	14,88 g	5,00 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
99,84 g 27,27 g 5,06 g			67,02 g 0,00 g 5,99 g			56,90 g 6,65 g 7,30 g			50,92 g 1,05 g 6,63 g			98,96 g 14,63 g 5,90 g			81,11 g 25,55 g 5,49 g			57,57 g 0,08 g 5,95 g				
Vacsora	Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Reszelt sajt, Kefír, 140 g			Citromos tea, Tej 3dl, Zabkása almás és mazsolás, Natur joghurt 140g			Citromos tea, Tej 3dl, Köleskása, Gyümölcs joghurt			Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Reszelt sajt, Kefír, 140 g			Citromos tea, Tej 3dl, Köleskása, Tehéntúró félzsíros, Kefír, 140 g			Citromos tea, Tej 3dl, Zabkása almás és mazsolás, Kefír, 140 g			Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Reszelt sajt, Kefír, 140 g			
	Energia: 939,50 Kcal / 3 927,11 KJ			Energia: 952,62 Kcal / 3 981,95 KJ			Energia: 708,97 Kcal / 2 963,49 KJ			Energia: 939,50 Kcal / 3 927,11 KJ			Energia: 1 044,97 Kcal / 4 367,97 KJ			Energia: 952,62 Kcal / 3 981,95 KJ			Energia: 939,50 Kcal / 3 927,11 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	



Heti étlap 2023.03.20. - 2023.03.26.

28,49 g	34,99 g	17,23 g	24,81 g	18,23 g	5,24 g	19,76 g	13,53 g	2,82 g	28,49 g	34,99 g	17,23 g	28,93 g	21,01 g	7,73 g	24,53 g	18,51 g	5,38 g	28,49 g	34,99 g	17,23 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56,74 g	21,44 g	2,12 g	100,34 g	46,12 g	0,61 g	123,47 g	70,45 g	0,48 g	56,74 g	21,44 g	2,12 g	113,01 g	62,49 g	0,65 g	100,06 g	45,84 g	0,58 g	56,74 g	21,44 g	2,12 g



(00121) Epés szoc.otthon

Reggeli

Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes			Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes			Citromos tea, Főtt virsli, Zsemle, vizes			Citromos tea, Miniméz 25g., Csészés margarin, Zsemle, vizes, Kefir, 140 g			Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes			Citromos tea, Minijam *, 25 g, Csészés margarin, Zsemle, vizes, Natur joghurt 140g			Citromos tea, Májkrem 65 g, 62 g, Zsemle, vizes		
Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 KJ			Energia: 676,26 Kcal / 2 826,77 KJ			Energia: 637,09 Kcal / 2 663,04 KJ			Energia: 945,25 Kcal / 3 951,15 KJ			Energia: 743,52 Kcal / 3 107,91 KJ			Energia: 958,60 Kcal / 4 006,95 KJ			Energia: 586,32 Kcal / 2 450,82 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
20,43 g	12,45 g	4,90 g	28,23 g	8,93 g	5,31 g	25,32 g	20,11 g	7,84 g	17,04 g	11,16 g	4,80 g	21,33 g	32,05 g	4,56 g	17,36 g	10,88 g	4,66 g	21,47 g	15,51 g	5,17 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
84,22 g	16,80 g	2,86 g	103,28 g	36,20 g	2,68 g	87,02 g	17,08 g	3,85 g	121,22 g	54,14 g	1,84 g	89,46 g	16,74 g	3,04 g	124,65 g	54,51 g	1,88 g	87,45 g	16,50 g	2,76 g



Tízórai

Citromos tea			Tejszelet			Citromos tea			Körte befőtt			Citromos tea			Banán			Citromos tea		
Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 124,04 Kcal / 518,49 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 96,71 Kcal / 404,25 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 104,97 Kcal / 438,77 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		
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	1,40 g	8,68 g	5,52 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,30 g	0,00 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	1,30 g	0,10 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g
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	9,94 g	7,28 g	0,00 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	23,70 g	14,10 g	0,02 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	24,20 g	0,00 g	0,06 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g

Ebéd

Olasz zöldségleves, Majorannás aprópecsenye, Tejment.burg.pure 200 g., Körte befőtt			Zöldbabpure leves *mirelítőből, Natur szelet, Burgonyafőzelék tejmentes, Zsemle, vizes			Köménymag leves zsemlekocka, Húsgombóc (diétás), Sárgarépa főz.tejmentes(frissr, Zsemle, vizes			Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Tökfőzelék tejmentes, Zsemle, vizes			Erőleves, Fűszeres csirkecomb filé, Párolt rizs, Almabefőtt			Rizsleves, Főtt hús, Meggymártáspüré *mir.*, Zsemle, vizes			Erőleves, Őszibarackos csirkemell, Petrezselymes burgonya		
Energia: 760,12 Kcal / 3 177,30 KJ			Energia: 871,83 Kcal / 3 644,25 KJ			Energia: 756,34 Kcal / 3 161,50 KJ			Energia: 702,21 Kcal / 2 935,24 KJ			Energia: 927,39 Kcal / 3 876,49 KJ			Energia: 771,14 Kcal / 3 223,37 KJ			Energia: 859,11 Kcal / 3 591,08 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





Heti étlap 2023.03.20. - 2023.03.26.

34,94 g	31,29 g	5,90 g	44,65 g	26,03 g	5,44 g	33,67 g	23,90 g	4,55 g	38,15 g	17,40 g	3,82 g	44,45 g	35,86 g	4,95 g	38,16 g	19,07 g	5,76 g	51,67 g	29,68 g	6,99 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82,72 g	14,10 g	6,54 g	111,88 g	2,75 g	9,98 g	99,29 g	0,75 g	12,42 g	96,33 g	0,83 g	9,86 g	105,42 g	14,60 g	3,60 g	107,61 g	26,96 g	4,84 g	93,78 g	0,00 g	6,98 g



Vacsora	Citromos tea, Sajt klf. Trappista, Csészés margarin, Zsemle, vizes	Citromos tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes	Citromos tea, Finom májas, Zsemle, vizes	Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefíres túró, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes	
	Energia: 683,91 Kcal / 2 858,74 KJ	Energia: 520,19 Kcal / 2 174,39 KJ	Energia: 530,51 Kcal / 2 217,53 KJ	Energia: 550,79 Kcal / 2 302,30 KJ	Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 KJ	Energia: 525,10 Kcal / 2 194,92 KJ	Energia: 461,99 Kcal / 1 931,12 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	29,25 g 23,51 g 12,58 g	23,73 g 2,13 g 0,58 g	20,70 g 9,51 g 2,80 g	18,63 g 14,31 g 4,78 g	18,13 g 9,15 g 5,36 g	25,40 g 8,28 g 5,15 g	19,35 g 3,33 g 1,12 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só



(00122) Epés pépes szoc. otthon

Reggeli	Citromos tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	Citromos tea, Daráltvirsl, Zsemle, vizes	Citromos tea, Miniméz 25g., Csészés margarin, Zsemle, vizes, Kefir, 140 g	Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes	Citromos tea, Minijam *, 25 g, Csészés margarin, Zsemle, vizes, Natur joghurt 140g	Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes
	Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 KJ	Energia: 676,26 Kcal / 2 826,77 KJ	Energia: 649,34 Kcal / 2 714,24 KJ	Energia: 945,25 Kcal / 3 951,15 KJ	Energia: 743,52 Kcal / 3 107,91 KJ	Energia: 958,60 Kcal / 4 006,95 KJ	Energia: 586,32 Kcal / 2 450,82 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	20,43 g 12,45 g 4,90 g	28,23 g 8,93 g 5,31 g	26,01 g 21,11 g 8,24 g	17,04 g 11,16 g 4,80 g	21,33 g 32,05 g 4,56 g	17,36 g 10,88 g 4,66 g	21,47 g 15,51 g 5,17 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só



Heti étlap 2023.03.20. - 2023.03.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
(00122) Epés pépes szoc. otthon	Tízórai	Citromos tea	Tejszelet	Citromos tea	Körte befőtt	Citromos tea	Banán	Citromos tea	
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj	Energia: 124,04 Kcal / 518,49 Kj	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj	Energia: 96,70 Kcal / 404,21 Kj	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj	Energia: 104,96 Kcal / 438,73 Kj	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		0,13 g 0,03 g 0,00 g	1,40 g 8,68 g 5,52 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,30 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	1,30 g 0,10 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	
	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	9,94 g 7,28 g 0,00 g	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	24,20 g 0,00 g 0,05 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g		
	Ebéd	Olasz zöldségleves, Húspuding, Vegyes gyümölcsmártáspüré	Zöldbabpure leves *mirelitből, Darált serteshús, Burgonyafőzelék tejmentes	Köménymag leves zsemlekocka, Húsgombóc (diétás), Sárgarépa főz.püré (friss) TM.	Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Tökfőzelék tejmentes	Erőleves, Húspuding, Burgonyapure dietas 300 g., Almabefőtt	Rizsleves, Darált serteshús, Meggy mártáspüré *mir.* TM., Zsemle, vizes	Erőleves, Darált csirkehús, Tej mentes burg.pure, Almabefőtt	
		Energia: 639,67 Kcal / 2 673,82 Kj	Energia: 547,54 Kcal / 2 288,72 Kj	Energia: 610,28 Kcal / 2 550,97 Kj	Energia: 528,33 Kcal / 2 208,42 Kj	Energia: 792,30 Kcal / 3 311,81 Kj	Energia: 711,80 Kcal / 2 975,32 Kj	Energia: 721,56 Kcal / 3 016,12 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	
		31,49 g 18,56 g 4,79 g	32,85 g 14,22 g 3,58 g	27,09 g 24,92 g 4,53 g	31,90 g 16,59 g 3,59 g	39,68 g 20,80 g 6,59 g	33,41 g 15,03 g 3,69 g	46,73 g 16,11 g 3,42 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
	82,99 g 27,51 g 6,92 g	70,49 g 2,00 g 6,22 g	68,15 g 5,99 g 9,68 g	62,06 g 0,08 g 9,09 g	109,36 g 14,83 g 7,66 g	106,72 g 26,30 g 4,78 g	95,17 g 14,60 g 6,07 g		
Vacsora	Citromos tea, Reszelt sajt, Zsemle, vizes, Kefír, 140 g	Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Zsemle, vizes	Citromos tea, Finom májas, Zsemle, vizes	Citromos tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	Citromos tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes		
	Energia: 989,91 Kcal / 4 137,82 Kj	Energia: 520,19 Kcal / 2 174,39 Kj	Energia: 530,51 Kcal / 2 217,53 Kj	Energia: 550,79 Kcal / 2 302,30 Kj	Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 Kj	Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 Kj	Energia: 461,99 Kcal / 1 931,12 Kj		
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv		
	33,45 g 22,99 g 14,12 g	23,73 g 2,13 g 0,58 g	20,70 g 9,51 g 2,80 g	18,63 g 14,31 g 4,78 g	18,13 g 9,15 g 5,36 g	28,10 g 8,90 g 5,31 g	19,35 g 3,33 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			
90,96 g 22,94 g 3,18 g	84,04 g 16,74 g 3,10 g	87,49 g 16,50 g 3,04 g	84,88 g 16,80 g 2,75 g	85,92 g 18,56 g 2,00 g	88,26 g 21,20 g 2,68 g	86,14 g 16,80 g 3,22 g			





Heti étlap 2023.03.20. - 2023.03.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	Vacsora							
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	Reggeli	Keserű tea, Tej 2 dl., Zala felvágott, Zsemle, vizes	Keserű tea, Paprikás tejföl, Korpás zsemle	Keserű tea, Főtt virsli, Mustár, Zsemle, vizes	Keserű tea, Tej 2 dl., Vajkrém, Zsemle, vizes	Keserű tea, Májusi csemege, Csészés margarin, Zsemle, vizes	Keserű tea, Tej 2 dl., Diab.minijam * 20 g, Csészés margarin, Korpás zsemle	Keserű tea, Tojásrántotta, Zsemle, vizes
		Energia: 489,30 Kcal / 2 045,27 KJ	Energia: 604,78 Kcal / 2 527,98 KJ	Energia: 435,64 Kcal / 1 820,98 KJ	Energia: 401,70 Kcal / 1 679,11 KJ	Energia: 312,44 Kcal / 1 306,00 KJ	Energia: 369,86 Kcal / 1 546,01 KJ	Energia: 427,02 Kcal / 1 784,94 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 24,08 g 15,04 g 6,42 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 13,24 g 41,22 g 25,11 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,18 g 20,57 g 7,61 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,28 g 8,24 g 4,58 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,68 g 15,01 g 5,05 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,29 g 9,21 g 3,13 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,98 g 22,15 g 4,39 g
		Szénhidrát Cukor Só 62,67 g 1,43 g 2,75 g	Szénhidrát Cukor Só 42,85 g 5,80 g 2,02 g	Szénhidrát Cukor Só 42,13 g 1,33 g 3,46 g	Szénhidrát Cukor Só 62,81 g 1,63 g 1,61 g	Szénhidrát Cukor Só 52,83 g 1,13 g 2,39 g	Szénhidrát Cukor Só 53,31 g 0,00 g 1,26 g	Szénhidrát Cukor Só 35,50 g 0,75 g 4,07 g
	Tízórai	Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Korpovit keksz	Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Narancs	Keserű tea, Kefir, 140 g	Keserű tea, Alma	Keserű tea, Korpovit keksz
		Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ	Energia: 13,30 Kcal / 55,59 KJ	Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ	Energia: 42,03 Kcal / 175,69 KJ	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ	Energia: 35,40 Kcal / 147,97 KJ	Energia: 13,30 Kcal / 55,59 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,23 g 2,93 g 0,57 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,53 g 0,43 g 0,04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,23 g 2,93 g 0,57 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,70 g 0,22 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,30 g 4,50 g 2,94 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,50 g 0,42 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,53 g 0,43 g 0,04 g
		Szénhidrát Cukor Só 17,14 g 0,38 g 0,39 g	Szénhidrát Cukor Só 1,79 g 0,18 g 0,06 g	Szénhidrát Cukor Só 17,14 g 0,38 g 0,39 g	Szénhidrát Cukor Só 8,50 g 0,00 g 0,01 g	Szénhidrát Cukor Só 6,44 g 6,44 g 0,18 g	Szénhidrát Cukor Só 7,00 g 0,00 g 0,01 g	Szénhidrát Cukor Só 1,79 g 0,18 g 0,06 g



Heti étlap 2023.03.20. - 2023.03.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	Ebéd	Olasz zöldségleves, Rakott brokkoli mir.	Zöldbableves diab.*mirelit*, Paprikásburgonya diab., Csemege uborka konzerv	Zellerkrémleves (frissből), Sertés vetreце, Szarvacska tészta	Daragaluska leves diab., Majorannás aprópecsenye, Tökfőzelék	Erőleves diab., Fűszeres csirkecomb filé, Párolt rizs diab., Diab. almabefőtt	Rizsleves, Főtt hús, Meggymártás diab., Korpás zsemle	Csontleves diab., Párizsi csirkemell, Burgonyapüré		
		Energia: 629,09 Kcal / 2 629,60 KJ	Energia: 621,11 Kcal / 2 596,24 KJ	Energia: 844,97 Kcal / 3 531,97 KJ	Energia: 803,23 Kcal / 3 357,50 KJ	Energia: 683,32 Kcal / 2 856,28 KJ	Energia: 534,81 Kcal / 2 235,51 KJ	Energia: 881,93 Kcal / 3 686,47 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		
		36,85 g 30,15 g 8,79 g	32,35 g 25,25 g 5,75 g	43,73 g 38,97 g 8,40 g	37,09 g 46,92 g 9,42 g	37,30 g 31,89 g 4,49 g	34,41 g 14,61 g 4,13 g	42,53 g 45,55 g 7,36 g		
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
	51,38 g 1,98 g 7,31 g	64,37 g 0,50 g 8,51 g	78,28 g 0,71 g 5,77 g	56,67 g 0,94 g 6,00 g	60,39 g 0,00 g 4,23 g	63,50 g 13,94 g 3,46 g	73,83 g 0,03 g 7,18 g			
	Uzsonna	Alma	Sajt kocka (8 db), Korpás zsemle	Korpovit keksz	Diab. almabefőtt	Diab.minijam * 20 g, Korpás zsemle	Kefír, 140 g	Diab. almabefőtt		
		Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 113,75 Kcal / 475,48 KJ	Energia: 12,68 Kcal / 53,00 KJ	Energia: 55,81 Kcal / 233,29 KJ	Energia: 92,70 Kcal / 387,49 KJ	Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ	Energia: 55,81 Kcal / 233,29 KJ		
Fehérje Zsír T.Zsír		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír			
0,40 g 0,40 g 0,00 g		5,42 g 4,14 g 2,49 g	0,43 g 0,41 g 0,04 g	0,36 g 0,35 g 0,01 g	3,05 g 0,43 g 0,04 g	4,20 g 4,48 g 2,94 g	0,36 g 0,35 g 0,01 g			
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só				
7,00 g 0,00 g 0,01 g	13,32 g 1,03 g 0,51 g	1,79 g 0,18 g 0,06 g	12,30 g 0,00 g 0,33 g	18,43 g 0,00 g 0,31 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g	12,30 g 0,00 g 0,33 g				
Vacsora	Keserű tea, Soproni, Korpás zsemle	Keserű tea, Tej 2 dl., Csészés margarin, Zsemle, vizes, Lilahagyma	Keserű tea, Finom májas, Korpás zsemle, Retek jégcsap	Keserű tea, Füst. sertés kolbász, Korpás zsemle	Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Korpás zsemle, Zöldpaprika	Keserű tea, Főtt császárszalonna, Zsemle, vizes	Keserű tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes			
	Energia: 458,48 Kcal / 1 916,45 KJ	Energia: 417,42 Kcal / 1 744,82 KJ	Energia: 319,73 Kcal / 1 336,47 KJ	Energia: 539,56 Kcal / 2 255,36 KJ	Energia: 300,19 Kcal / 1 254,79 KJ	Energia: 475,64 Kcal / 1 988,18 KJ	Energia: 313,64 Kcal / 1 311,02 KJ			
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír			
	19,00 g 20,04 g 7,02 g	16,52 g 9,26 g 3,38 g	16,62 g 9,08 g 2,46 g	19,33 g 27,88 g 12,41 g	14,09 g 8,80 g 5,01 g	17,28 g 21,04 g 8,75 g	16,20 g 2,92 g 1,01 g			



Heti étlap 2023.03.20. - 2023.03.26.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48,74 g	0,00 g	2,62 g	63,67 g	1,13 g	1,55 g	41,40 g	0,00 g	2,34 g	40,38 g	0,30 g	2,70 g	39,98 g	2,06 g	1,30 g	52,61 g	1,43 g	2,84 g	53,99 g	1,43 g	2,84 g

Citromos tea, Vaníliás tej, Kuglóf			Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes			Citromos tea, Főtt virsli, Zsemle, vizes			Citromos tea, Tej 2 dl., Miniméz 25g., Csészés margarin, Zsemle, vizes			Citromos tea, Kefír, 140 g, Csészés margarin, Zsemle, vizes			Citromos tea, Tej 2 dl., Csészés margarin, Szilvadzsem, Zsemle, vizes			Citromos tea, Reszelt sajt, Csészés margarin, Zsemle, vizes		
Energia: 687,65 Kcal / 2 874,38 KJ			Energia: 676,26 Kcal / 2 826,77 KJ			Energia: 637,09 Kcal / 2 663,04 KJ			Energia: 685,31 Kcal / 2 864,60 KJ			Energia: 817,79 Kcal / 3 418,36 KJ			Energia: 687,88 Kcal / 2 875,34 KJ			Energia: 758,29 Kcal / 3 169,65 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
20,31 g	9,31 g	5,53 g	28,23 g	8,93 g	5,31 g	25,32 g	20,11 g	7,84 g	19,64 g	9,68 g	3,49 g	16,83 g	11,13 g	4,80 g	19,95 g	9,68 g	3,49 g	34,79 g	29,13 g	16,15 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
122,55 g	60,63 g	1,53 g	103,28 g	36,20 g	2,68 g	87,02 g	17,08 g	3,85 g	125,38 g	47,70 g	1,93 g	90,00 g	22,94 g	1,84 g	125,38 g	43,77 g	1,94 g	84,84 g	16,50 g	3,60 g

(00165)
Sószegény
szoc. otthon

Citromos tea			Tejszelet			Citromos tea			Narancs			Citromos tea			Banán			Citromos tea		
Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 124,04 Kcal / 518,49 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 41,41 Kcal / 173,09 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 104,96 Kcal / 438,73 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
0,13 g	0,03 g	0,00 g	1,40 g	8,68 g	5,52 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,60 g	0,20 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	1,30 g	0,10 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
15,02 g	15,00 g	0,00 g	9,94 g	7,28 g	0,00 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	8,50 g	0,00 g	0,01 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	24,20 g	0,00 g	0,05 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g

Olasz zöldségleves, Csemege sertés karaj, Vegyes gyümölcsmártás, Féladagos burgonya			Zöldbableves *mirelitből, Paprikás burgonya hússal			Köménymag leves zsemlekocka, Húsgombóc (diétás), Sárgarépa-főz.tejmentes(frissr, Zsemle, vizes			Daragaluska leves, Majorannás aprópecsenye, Tökfőzelék tejmentes, Zsemle, vizes			Erőleves, Fűszeres csirkecomb filé, Párolt rizs , Almabefőtt			Rizsleves, Főtt hús, Meggymártáspüré *mir.*, Zsemle, vizes			Csontleves, Őszibarackos csirkemell, Burgonyapure dietas 300 g.		
Energia: 729,64 Kcal / 3 049,90 KJ			Energia: 673,98 Kcal / 2 817,24 KJ			Energia: 756,34 Kcal / 3 161,50 KJ			Energia: 781,17 Kcal / 3 265,29 KJ			Energia: 927,39 Kcal / 3 876,49 KJ			Energia: 771,14 Kcal / 3 223,37 KJ			Energia: 899,43 Kcal / 3 759,62 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
35,59 g	16,93 g	4,17 g	34,36 g	21,79 g	4,43 g	33,67 g	23,90 g	4,55 g	42,89 g	30,06 g	5,85 g	44,45 g	35,86 g	4,95 g	38,16 g	19,07 g	5,76 g	53,17 g	34,41 g	9,22 g





Heti étlap 2023.03.20. - 2023.03.26.

Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
104,48 g			27,27 g			7,90 g			82,96 g			0,00 g			7,02 g			99,29 g			0,75 g			12,42 g			82,73 g			0,83 g			7,37 g			105,42 g			14,60 g			3,60 g			107,61 g			26,96 g			4,84 g			92,05 g			0,03 g			7,64 g		
Vacsora																																																														
Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes						Citromos tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes						Citromos tea, Finom májas, Zsemle, vizes, Retek jégcsap						Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes						Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes, Zöldpaprika						Citromos tea, Kéfires túró, Zsemle, vizes						Citromos tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes																										
Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 Kj						Energia: 520,19 Kcal / 2 174,39 Kj						Energia: 536,16 Kcal / 2 241,15 Kj						Energia: 550,79 Kcal / 2 302,30 Kj						Energia: 516,62 Kcal / 2 159,47 Kj						Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 Kj						Energia: 461,99 Kcal / 1 931,12 Kj																										
Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv																						
15,63 g		7,47 g		0,46 g		23,73 g		2,13 g		0,58 g		21,14 g		9,55 g		2,81 g		18,63 g		14,31 g		4,78 g		18,61 g		9,27 g		5,36 g		28,10 g		8,90 g		5,31 g		19,35 g		3,33 g		1,12 g																						
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
85,03 g			16,50 g			1,54 g			84,04 g			16,74 g			3,10 g			88,54 g			16,50 g			3,04 g			84,88 g			16,80 g			2,75 g			87,12 g			18,56 g			2,00 g			88,26 g			21,20 g			2,68 g			86,14 g			16,80 g			3,22 g		

.....
 étellemezésvezet

.....
 intézményvezet

.....
 érdekképviseleti fórum

