



Heti étlap 2023.04.03. - 2023.04.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
(00101) Normál szoc.otthon	Reggeli	Citromos tea, Tej 2 dl., Vajkrém, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Csirkemell sonka, Korpás kenyér	Citromos tea, Tej 2 dl., Miniméz 25g., Csészés margarin, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Sült kolbász, Tönköly kenyér, Mustár	Citromos tea, Tejeskávé, Csészés margarin, Tejes kifli	Citromos tea, Tej 2 dl., Eperjam, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Főtt, füstölt tarja, Főtt tojás, Fonott kalacs, Ecetes torma konzerv		
		Energia: 460,92 Kcal / 1 926,65 KJ	Energia: 492,43 Kcal / 2 058,36 KJ	Energia: 534,15 Kcal / 2 232,75 KJ	Energia: 473,55 Kcal / 1 979,44 KJ	Energia: 588,74 Kcal / 2 460,93 KJ	Energia: 456,05 Kcal / 1 906,29 KJ	Energia: 867,94 Kcal / 3 627,99 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv		
		17,73 g 8,03 g 4,53 g	23,00 g 2,13 g 0,53 g	16,81 g 9,03 g 3,33 g	26,80 g 28,15 g 7,34 g	16,85 g 10,39 g 4,00 g	17,29 g 4,19 g 1,93 g	30,16 g 20,03 g 9,07 g		
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
	78,72 g 15,50 g 2,45 g	78,36 g 16,88 g 2,95 g	94,12 g 31,20 g 2,39 g	93,57 g 31,04 g 11,23 g	102,00 g 39,08 g 1,38 g	86,14 g 15,00 g 2,31 g	128,34 g 49,57 g 3,31 g			
	Tízórai	Citromos tea	Alma	Citromos tea	Csokoládé figurális	Citromos tea	Citromos tea	Piskóta szelet		
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 229,86 Kcal / 960,81 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		0,40 g 0,40 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	3,72 g 13,64 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	7,00 g 0,00 g 0,01 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	21,12 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	0,00 g 0,00 g 0,00 g				
Ebéd	Frankfurti leves, Mákos metélt	Májgaluska leves, Székelykáposzta, Rozskenyér	Lebbencsleves, Rakott karfiol bulgur	Gyümölcsleves, Brassói aprópecsenye, Pirított burgonya, Csemege uborka konzerv	Halászlé, Túrós tészta, Porcukor	Daragaluska leves, Bacon-be göngyölt virsli, Finomfőzelék, Korpás kenyér	Erőleves, Rántott szelet, Mexikói párolt rizs, Almabefőtt			
	Energia: 970,22 Kcal / 4 055,52 KJ	Energia: 845,89 Kcal / 3 535,82 KJ	Energia: 726,64 Kcal / 3 037,36 KJ	Energia: 902,55 Kcal / 3 772,66 KJ	Energia: 1 035,66 Kcal / 4 329,06 KJ	Energia: 1 273,01 Kcal / 5 321,18 KJ	Energia: 1 291,98 Kcal / 5 400,48 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			
	31,25 g 40,58 g 9,99 g	46,62 g 34,63 g 8,51 g	38,14 g 33,71 g 9,44 g	41,77 g 34,19 g 8,22 g	56,78 g 31,81 g 13,60 g	49,03 g 67,57 g 19,61 g	47,99 g 55,00 g 8,26 g			
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
118,84 g 20,96 g 3,08 g	84,91 g 1,75 g 9,06 g	67,70 g 1,98 g 3,32 g	104,21 g 16,63 g 7,18 g	128,97 g 26,79 g 5,97 g	115,91 g 6,55 g 9,35 g	149,10 g 14,60 g 5,48 g				



Heti étlap 2023.04.03. - 2023.04.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
(00101) Normál szoc.otthon	Ebéd								
	Vacsora	Citromos tea, Sajtos tavaszi rolád, Tönköly kenyér	Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna, Retek jégcsap	Citromos tea, Párizsi, sertés, Korpás kenyér	Citromos tea, Tej 2 dl., Csészés margarin, Kenyér, félbarna, Lillahagyma	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Korpás kenyér, Kaliforniai paprika	Citromos tea, Fokhagymás felvágott, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Füst. sertés kolbász, Főtt tojás, Fonott kalacs, Ecetes torma konzerv	
		Energia: 256,71 Kcal / 1 073,05 KJ	Energia: 397,72 Kcal / 1 662,47 KJ	Energia: 523,03 Kcal / 2 186,27 KJ	Energia: 480,59 Kcal / 2 008,87 KJ	Energia: 493,37 Kcal / 2 062,29 KJ	Energia: 558,26 Kcal / 2 333,53 KJ	Energia: 1 042,91 Kcal / 4 359,36 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 22,58 g 15,92 g 6,44 g Szénhidrát Cukor Só 71,39 g 15,41 g 9,52 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 13,37 g 6,89 g 0,31 g Szénhidrát Cukor Só 69,84 g 15,00 g 2,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,90 g 14,31 g 4,73 g Szénhidrát Cukor Só 79,20 g 16,94 g 2,60 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,09 g 9,06 g 3,33 g Szénhidrát Cukor Só 80,41 g 15,00 g 2,40 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,80 g 9,27 g 5,32 g Szénhidrát Cukor Só 82,65 g 18,70 g 1,85 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,23 g 24,37 g 9,12 g Szénhidrát Cukor Só 67,92 g 15,30 g 2,76 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 32,85 g 38,90 g 18,19 g Szénhidrát Cukor Só 115,90 g 34,39 g 3,25 g	
(00112) Pépes szoc. otthon	Reggeli	Citromos tea, Tej 2 dl., Vajkrém, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Korpás kenyér	Citromos tea, Tej 2 dl., Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Daráltvirsli, Kenyér, félbarna, Mustár	Citromos tea, Tejeskávé, Tejes kifli	Citromos tea, Tej 2 dl., Eperjam, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált sonka felv., Főtt tojás, Fonott kalacs	
		Energia: 460,92 Kcal / 1 926,65 KJ	Energia: 591,26 Kcal / 2 471,47 KJ	Energia: 528,35 Kcal / 2 208,50 KJ	Energia: 656,08 Kcal / 2 742,41 KJ	Energia: 537,74 Kcal / 2 247,75 KJ	Energia: 456,05 Kcal / 1 906,29 KJ	Energia: 783,83 Kcal / 3 276,41 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,73 g 8,03 g 4,53 g Szénhidrát Cukor Só 78,72 g 15,50 g 2,45 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 26,83 g 2,32 g 0,57 g Szénhidrát Cukor Só 93,54 g 31,96 g 3,47 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,81 g 9,03 g 2,83 g Szénhidrát Cukor Só 94,12 g 31,20 g 2,27 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 24,58 g 21,80 g 8,08 g Szénhidrát Cukor Só 90,39 g 30,61 g 4,81 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,85 g 5,39 g 2,60 g Szénhidrát Cukor Só 102,00 g 39,08 g 1,26 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,29 g 4,19 g 1,93 g Szénhidrát Cukor Só 86,14 g 15,00 g 2,31 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 28,09 g 13,85 g 6,55 g Szénhidrát Cukor Só 123,31 g 45,39 g 3,07 g	

Heti étlap 2023.04.03. - 2023.04.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(00112) Pépes szoc. otthon	Tízórai	Citromos tea		Reszelt alma			Citromos tea			Csokoládé figurális			Citromos tea			Citromos tea			Piskóta szelet			
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 229,86 Kcal / 960,81 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	0,68 g	0,68 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	3,72 g	13,64 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			11,90 g 0,00 g 0,02 g			15,02 g 15,00 g 0,00 g			21,12 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			0,00 g 0,00 g 0,00 g			
	Ebéd	Húsgaluskaleves, Tejbenrizs		Zöldségleves, Húspuding, Tökfőzelék diétás, Kenyér, félbarna			Tarhonyaleves diétás, Húsgombóc (diétás), Zöldborsópüre főzelék *mir. *, Kenyér, félbarna			Csontleves házi betéttel, Vagdalt (diétás), Burgonyapüre, Őszibarack befőtt			Halászlé, Túrófelfúj			Zöldségleves, Vagdalt, Z.babpürefőzelék *mirelit-ből, Kenyér, félbarna			Erőleves, Darált csirkehús, Burgonyapüre, Almabefőtt			
		Energia: 845,70 Kcal / 3 535,03 KJ			Energia: 780,05 Kcal / 3 260,61 KJ			Energia: 828,74 Kcal / 3 464,13 KJ			Energia: 900,30 Kcal / 3 763,25 KJ			Energia: 1 018,07 Kcal / 4 255,53 KJ			Energia: 799,20 Kcal / 3 340,66 KJ			Energia: 837,27 Kcal / 3 499,79 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
		38,60 g	18,90 g	6,72 g	42,79 g	21,90 g	6,28 g	45,75 g	17,54 g	3,91 g	40,36 g	21,12 g	5,72 g	94,76 g	38,89 g	21,64 g	38,85 g	29,82 g	5,23 g	51,29 g	16,51 g	4,44 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	129,09 g 35,02 g 4,30 g			94,50 g 1,21 g 9,98 g			120,14 g 0,00 g 9,55 g			134,84 g 9,91 g 10,73 g			71,41 g 34,99 g 3,30 g			92,42 g 0,00 g 8,60 g			118,36 g 14,63 g 7,38 g			
Vacsora	Citromos tea, Darált párizsi, Tönköly kenyér, Kefír, 140 g		Citromos tea, Tej 2 dl., Pástétom, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Darált párizsi, Kenyér, félbarna, Gyümölcs joghurt			Citromos tea, Darált pulykafelv., Kenyér, félbarna, Kefír, 140 g			Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Kenyér, félbarna			Citromos tea, Derby tömlős natur, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Kolbászkrém, Főtt tojás, Fonott kalacs				
	Energia: 591,93 Kcal / 2 474,27 KJ			Energia: 489,13 Kcal / 2 044,56 KJ			Energia: 554,16 Kcal / 2 316,39 KJ			Energia: 743,98 Kcal / 3 109,84 KJ			Energia: 419,66 Kcal / 1 754,18 KJ			Energia: 417,66 Kcal / 1 745,82 KJ			Energia: 1 029,25 Kcal / 4 302,27 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	
	21,98 g	19,86 g	8,11 g	19,73 g	9,85 g	1,93 g	19,06 g	14,19 g	5,00 g	24,33 g	7,19 g	3,79 g	15,43 g	8,53 g	5,20 g	14,93 g	8,03 g	4,80 g	32,22 g	40,83 g	17,91 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
79,03 g 22,15 g 9,11 g			79,39 g 15,00 g 2,27 g			87,39 g 31,55 g 3,29 g			76,28 g 21,44 g 2,18 g			69,68 g 17,06 g 2,46 g			70,82 g 17,50 g 2,45 g			109,15 g 30,34 g 3,35 g				





Heti étlap 2023.04.03. - 2023.04.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	Vacsora							
(00113) Tej és tejtermékmentes szoc. ottho	Reggeli	Citromos tea, Olasz felv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Csirkemell sonka, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Miniméz 25g., Mini margarin 10g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Sült kolbász, Kenyér, félbarna, Mustár	Citromos tea, Pulykamellsonka, Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Eperjam, Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Főtt, füstölt tarja, Főtt tojás, Kenyér, félbarna, Ecetes torma konzerv
		Energia: 637,47 Kcal / 2 664,62 KJ	Energia: 493,09 Kcal / 2 061,12 KJ	Energia: 408,69 Kcal / 1 708,32 KJ	Energia: 896,53 Kcal / 3 747,50 KJ	Energia: 512,55 Kcal / 2 142,46 KJ	Energia: 486,08 Kcal / 2 031,81 KJ	Energia: 585,07 Kcal / 2 445,59 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
		17,74 g 15,16 g 9,90 g	21,16 g 1,54 g 0,42 g	10,01 g 3,53 g 0,75 g	27,45 g 48,71 g 17,29 g	17,17 g 18,03 g 5,06 g	10,53 g 15,19 g 4,10 g	24,25 g 13,72 g 4,72 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
82,94 g 30,30 g 2,95 g	82,82 g 30,24 g 3,56 g	83,52 g 31,20 g 2,00 g	87,99 g 30,25 g 4,63 g	68,96 g 15,78 g 3,52 g	75,62 g 15,00 g 2,24 g	90,19 g 34,48 g 4,06 g		
Tízórai	Citromos tea	Alma	Citromos tea	Csokoládé figurális tejmentes,	Citromos tea	Citromos tea	Zabkeksz	
	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 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 0,40 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,13 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	7,00 g 0,00 g 0,01 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g		
Ebéd	Húsgaluskaleves, Tejbenrizs*kókusztejes	Zöldségleves, Natur szelet, Tököfőzelék tejmentes, Zsemle, vizes	Tarhonyaleves diétás, Grill csirkemell, Zöldborsófőzelék *mir.* TM., Zsemle, vizes	Csontleves házi betéttel, Köményes sertéssült, Tejmentes burg.pure, Almabefőtt	Halászlé, Mákos metélt	Raguleves diétás, Szilvalekvaros derelye *mir.*	Erőleves, Rántott szelet, Mexikói párolt rizs, Almabefőtt	



Heti étlap 2023.04.03. - 2023.04.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap			
(00113) Tej és tejtermékes szoc. otthon	Ebéd	Energia: 641,87 Kcal / 2 683,02 KJ			Energia: 817,28 Kcal / 3 416,23 KJ			Energia: 916,86 Kcal / 3 832,47 KJ			Energia: 1 139,43 Kcal / 4 762,82 KJ			Energia: 929,75 Kcal / 3 886,36 KJ			Energia: 957,31 Kcal / 4 001,56 KJ			Energia: 1 291,98 Kcal / 5 400,48 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		32,40 g	97,92 g	78,96 g	44,39 g	27,95 g	5,72 g	58,37 g	23,88 g	3,86 g	30,36 g	64,55 g	20,10 g	46,97 g	27,41 g	5,42 g	31,83 g	23,92 g	2,68 g	47,99 g	55,00 g	8,26 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát
		118,07 g	35,02 g	3,87 g	94,69 g	0,75 g	9,41 g	114,27 g	7,74 g	9,45 g	106,52 g	14,68 g	9,22 g	122,65 g	20,16 g	3,23 g	149,19 g	0,00 g	4,68 g	149,10 g	14,60 g	5,48 g	
(00114) Tejmentes pépes szoc. otthon	Vacsora	Citromos tea, Májusi csemege, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna, Retek jégcsap			Citromos tea, Párizsi, sertés, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Pulykamellsonka, Csészés margarin, Kenyér, félbarna, Lilahagyma			Citromos tea, Fokhagymás felvágott, Kenyér, félbarna, Kaliforniai paprika			Citromos tea, Fokhagymás felvágott, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Füst. sertés kolbász, Főtt tojás, Kenyér, félbarna, Ecetes toma, Konzerv			
		Energia: 320,66 Kcal / 1 340,36 KJ			Energia: 397,72 Kcal / 1 662,47 KJ			Energia: 461,66 Kcal / 1 929,74 KJ			Energia: 448,33 Kcal / 1 874,02 KJ			Energia: 570,60 Kcal / 2 385,11 KJ			Energia: 558,26 Kcal / 2 333,53 KJ			Energia: 760,04 Kcal / 3 176,97 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		16,13 g	9,80 g	3,60 g	13,37 g	6,89 g	0,31 g	15,93 g	13,69 g	4,62 g	17,49 g	9,06 g	2,66 g	16,63 g	24,49 g	9,13 g	16,23 g	24,37 g	9,12 g	26,94 g	32,59 g	13,84 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		68,74 g	15,00 g	3,11 g	69,84 g	15,00 g	2,00 g	68,64 g	15,30 g	3,21 g	71,37 g	15,78 g	3,45 g	70,33 g	15,30 g	2,76 g	67,92 g	15,30 g	2,76 g	77,75 g	19,30 g	4,00 g	
(00114) Tejmentes pépes szoc. otthon	Reggeli	Citromos tea, Darált olasz felv., Kenyér, félbarna			Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Miniméz 25g., Mini margarin 10g, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Daráltvirsli, Kenyér, félbarna, Mustár			Citromos tea, Darált párizsi, Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Eperjam, Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Darált sonka felv., Főtt tojás, Kenyér, félbarna			
		Energia: 575,44 Kcal / 2 405,34 KJ			Energia: 493,09 Kcal / 2 061,12 KJ			Energia: 408,69 Kcal / 1 708,32 KJ			Energia: 656,08 Kcal / 2 742,41 KJ			Energia: 588,75 Kcal / 2 460,98 KJ			Energia: 486,08 Kcal / 2 031,81 KJ			Energia: 500,96 Kcal / 2 094,01 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		17,61 g	15,13 g	9,90 g	21,16 g	1,54 g	0,42 g	10,01 g	3,53 g	0,75 g	24,58 g	21,80 g	8,08 g	15,97 g	27,69 g	8,42 g	10,53 g	15,19 g	4,10 g	22,18 g	7,54 g	2,20 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		67,92 g	15,30 g	2,95 g	82,82 g	30,24 g	3,56 g	83,52 g	31,20 g	2,00 g	90,39 g	30,61 g	4,81 g	68,72 g	15,30 g	3,41 g	75,62 g	15,00 g	2,24 g	85,16 g	30,30 g	3,82 g	



Heti étlap 2023.04.03. - 2023.04.09.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap												
(00114) Tejmentes pépes szoc. otthon	Reggeli																			
	Tízórai	Citromos tea	Reszelt alma		Citromos tea		Csokoládé figurális tejmentes,		Citromos tea		Citromos tea		Zabkeksz							
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		Energia: 0,00 Kcal / 0,00 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				
		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				
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só					
	15,02 g	15,00 g	0,00 g	11,90 g	0,00 g	0,02 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
	Ebéd	Húsgaluskaleves, Tejbenrizs*kókusztejes, Őszibarack befőtt	Zöldségleves, Húspuding, Tökfőzelék tejmentes, Zsemle, vizes		Tarhonyaleves diétás, Darált serteshús, Zöldborsófőz.püré *mir.* TM., Zsemle, vizes		Csontleves házi betéttel, Darált serteshús, Tejmentes burg.pure, Őszibarack befőtt		Halászlé, Köleskása, kókuszos		Zöldségleves, Vagdalt (Stefánia), Zöldbabfőzelékpüré *mir.* TM., Zsemle, vizes		Erőleves, Darált csirkehús, Tejmentes burg.pure, Almabefőtt							
		Energia: 729,68 Kcal / 3 050,06 KJ		Energia: 768,15 Kcal / 3 210,87 KJ		Energia: 818,31 Kcal / 3 420,54 KJ		Energia: 698,14 Kcal / 2 918,23 KJ		Energia: 608,15 Kcal / 2 542,07 KJ		Energia: 778,00 Kcal / 3 252,04 KJ		Energia: 721,56 Kcal / 3 016,12 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				
32,90 g		97,92 g	78,96 g	43,19 g	20,54 g	5,32 g	48,72 g	16,79 g	3,94 g	36,30 g	16,25 g	4,39 g	40,08 g	92,56 g	76,71 g	41,27 g	22,88 g	4,70 g	46,73 g	16,11 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
139,27 g	49,02 g	3,88 g	100,16 g	0,99 g	9,72 g	115,32 g	7,74 g	5,37 g	99,67 g	11,28 g	6,32 g	114,23 g	25,94 g	2,91 g	99,40 g	3,75 g	10,17 g	95,17 g	14,60 g	6,07 g





Heti étlap 2023.04.03. - 2023.04.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
(00114) Tejmentes pépes szoc. otthon	Vacsora	Citromos tea, Darált párizsi, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált párizsi, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált pulykafelv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált olasz felv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Kolbászkрем, Főtt tojás, Kenyér, félbarna		
		Energia: 461,66 Kcal / 1 929,74 KJ	Energia: 392,07 Kcal / 1 638,85 KJ	Energia: 461,66 Kcal / 1 929,74 KJ	Energia: 386,98 Kcal / 1 617,58 KJ	Energia: 575,44 Kcal / 2 405,34 KJ	Energia: 497,19 Kcal / 2 078,25 KJ	Energia: 746,38 Kcal / 3 119,87 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 15,93 g 13,69 g 4,62 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 12,93 g 6,85 g 0,30 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 15,93 g 13,69 g 4,62 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 20,13 g 2,71 g 0,85 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 17,61 g 15,13 g 9,90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 18,77 g 14,89 g 5,01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 26,31 g 34,52 g 13,56 g		
		Szénhidrát Cukor Só 68,64 g 15,30 g 3,21 g	Szénhidrát Cukor Só 68,79 g 15,00 g 2,00 g	Szénhidrát Cukor Só 68,64 g 15,30 g 3,21 g	Szénhidrát Cukor Só 69,84 g 15,00 g 2,00 g	Szénhidrát Cukor Só 67,92 g 15,30 g 2,95 g	Szénhidrát Cukor Só 71,21 g 15,00 g 3,22 g	Szénhidrát Cukor Só 71,00 g 15,25 g 4,10 g		
(00115) Folyékony pépes szoc.otthon	Reggeli	Citromos tea, Tej 2,5 dl, Tejpép, Minijam *, 25 g, Ht darált keksz	Citromos tea, Tej 2,5 dl, Tejpép, Miniméz 25g.	Citromos tea, Tej 2,5 dl, Tejpép, Miniméz 25g.	Citromos tea, Tej 2,5 dl, Gyümölcs joghurt , Tehéntúró félzsiros, Ht darált keksz	Citromos tea, Tej 2,5 dl, Tejpép, Miniméz 25g.	Citromos tea, Tej 2,5 dl, Tejpép, Miniméz 25g.	Citromos tea, Kefír, 140 g, Minijam *, 25 g, Ht darált keksz		
		Energia: 604,82 Kcal / 2 528,15 KJ	Energia: 512,69 Kcal / 2 143,04 KJ	Energia: 512,69 Kcal / 2 143,04 KJ	Energia: 390,26 Kcal / 1 631,29 KJ	Energia: 512,69 Kcal / 2 143,04 KJ	Energia: 512,69 Kcal / 2 143,04 KJ	Energia: 638,62 Kcal / 2 669,43 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 19,27 g 9,83 g 3,99 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 19,11 g 9,83 g 3,99 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 19,11 g 9,83 g 3,99 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 24,72 g 9,88 g 6,18 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 19,11 g 9,83 g 3,99 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 19,11 g 9,83 g 3,99 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 4,70 g 4,54 g 2,94 g		
		Szénhidrát Cukor Só 107,92 g 59,93 g 0,60 g	Szénhidrát Cukor Só 85,42 g 43,55 g 0,58 g	Szénhidrát Cukor Só 85,42 g 43,55 g 0,58 g	Szénhidrát Cukor Só 49,98 g 34,21 g 0,51 g	Szénhidrát Cukor Só 85,42 g 43,55 g 0,58 g	Szénhidrát Cukor Só 85,42 g 43,55 g 0,58 g	Szénhidrát Cukor Só 75,18 g 69,02 g 0,20 g		
Tízórai	Citromos tea	Gyümölcslé 0,2l-es különféle	Citromos tea	Csokoládé figurális	Citromos tea	Citromos tea	Puding			
	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 102,09 Kcal / 426,74 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 229,86 Kcal / 960,81 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 88,00 Kcal / 367,84 KJ			
	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,00 g 0,00 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 3,72 g 13,64 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 1,10 g 2,30 g 1,60 g			
	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 25,40 g 0,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 21,12 g 0,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 15,80 g 12,40 g 0,00 g			



Heti étlap 2023.04.03. - 2023.04.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
(00115) Folyékony pépes szoc.otthon	Ebéd	Húsgaluskaleves, Tejberizs	Zöldségleves, Darált serteshús, Tejfölös tökfőzelék (normál)	Tarhonyaleves diétás, Darált serteshús, Fin.foz.pure (Mir.veg.y.foz.)	Csontleves házi betéttel, Darált serteshús, Burgonyapure 200 gr., Almakompot (h) diab	Halászlé, Tejbeköles, kakaós porcukor	Zöldségleves, Darált serteshús, Z.babpürefőzelék *mirelit-ből	Erőleves, Darált serteshús, Burgonyapure 200 gr., Almakompot (h) diab		
		Energia: 874,67 Kcal / 3 656,12 KJ	Energia: 589,46 Kcal / 2 463,94 KJ	Energia: 490,42 Kcal / 2 049,96 KJ	Energia: 527,82 Kcal / 2 206,29 KJ	Energia: 717,71 Kcal / 3 000,03 KJ	Energia: 408,41 Kcal / 1 707,15 KJ	Energia: 533,37 Kcal / 2 229,49 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír		
		35,87 g 20,46 g 7,42 g	30,01 g 23,42 g 5,67 g	31,66 g 13,19 g 3,25 g	31,55 g 15,28 g 5,00 g	41,54 g 11,72 g 3,63 g	29,82 g 13,74 g 3,28 g	32,18 g 15,32 g 4,97 g		
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
	135,77 g 25,00 g 4,90 g	53,76 g 4,40 g 5,23 g	59,92 g 5,00 g 5,21 g	64,58 g 0,08 g 5,96 g	110,63 g 25,94 g 3,67 g	40,40 g 0,00 g 5,11 g	65,20 g 0,03 g 4,94 g			
	Vacsora	Citromos tea, Tej 3dl, Zabkása almás és mazsolás	Citromos tea, Tej 3dl, Árpakása körtével, Gyümölcs joghurt	Citromos tea, Tej 3dl, Zabkása almás és mazsolás, Tehéntúró félzsíros, Kefír, 140 g	Citromos tea, Tej 3dl, Árpakása körtével, Kefír, 140 g	Citromos tea, Tej 3dl, Zabkása almás és mazsolás, Tehéntúró félzsíros, Gyümölcs joghurt	Citromos tea, Tej 3dl, Árpakása körtével, Kefír, 140 g	Citromos tea, Tej 3dl, Zabkása almás és mazsolás, Tehéntúró félzsíros, Gyümölcs joghurt		
		Energia: 595,62 Kcal / 2 489,69 KJ	Energia: 708,73 Kcal / 2 962,49 KJ	Energia: 1 067,02 Kcal / 4 460,14 KJ	Energia: 973,23 Kcal / 4 068,10 KJ	Energia: 802,52 Kcal / 3 354,53 KJ	Energia: 973,23 Kcal / 4 068,10 KJ	Energia: 802,52 Kcal / 3 354,53 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			
20,33 g 14,03 g 2,44 g		21,56 g 14,93 g 8,12 g	37,49 g 24,11 g 9,14 g	22,63 g 18,91 g 10,68 g	36,42 g 20,13 g 6,58 g	22,63 g 18,91 g 10,68 g	36,42 g 20,13 g 6,58 g			
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
93,62 g 39,40 g 0,40 g	119,87 g 43,85 g 0,48 g	103,02 g 48,80 g 0,68 g	107,56 g 34,04 g 0,58 g	115,33 g 58,61 g 0,58 g	107,56 g 34,04 g 0,58 g	115,33 g 58,61 g 0,58 g				





Heti étlap 2023.04.03. - 2023.04.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00121) Epés szoc.otthon	Reggeli	Citromos tea, Sajtos párizsi, Zsemle, vizes	Citromos tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes	Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes	Citromos tea, Főtt virsli, Zsemle, vizes	Citromos tea, Minijam *, 25 g, Venusz, Liga margarin, Zsemle, vizes	Citromos tea, Szeletelt sajt, Csészés margarin, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sonka szalámi, Csészés margarin, Fonott kalacs
		Energia: 520,19 Kcal / 2 174,39 KJ	Energia: 582,22 Kcal / 2 433,68 KJ	Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 KJ	Energia: 699,12 Kcal / 2 922,32 KJ	Energia: 615,66 Kcal / 2 573,46 KJ	Energia: 667,79 Kcal / 2 791,36 KJ	Energia: 768,76 Kcal / 3 213,42 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
		20,62 g 11,13 g 3,52 g	23,86 g 2,16 g 0,58 g	17,63 g 8,65 g 4,96 g	25,45 g 20,14 g 7,84 g	12,79 g 15,65 g 4,26 g	26,67 g 23,39 g 13,20 g	22,69 g 14,05 g 6,71 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	99,06 g 31,74 g 3,10 g	87,06 g 19,00 g 1,99 g	102,04 g 32,08 g 3,85 g	102,99 g 32,79 g 1,75 g	83,56 g 16,50 g 2,86 g	123,07 g 45,39 g 3,05 g
	Tízórai	Citromos tea	Hámozott alma	Citromos tea	Csokoládé figurális	Citromos tea	Citromos tea	Piskóta szelet
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 229,86 Kcal / 960,81 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	0,68 g 0,68 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	3,72 g 13,64 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		11,90 g 0,00 g 0,02 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	21,12 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	0,00 g 0,00 g 0,00 g	
Ebéd	Húsgaluskaleves, Rizsfelfújt, Barackíz	Zöldségleves, Natur szelet, Tököfőzelék diétás, Zsemle, vizes	Tarhonyaleves diétás, Grill csirkecomb, Zöldborsófőz.püré *mir.* TM., Zsemle, vizes	Csontleves házi betéttel, Köményes sertéssült, Tej mentes burg.pure, Almabefőtt	Halászlé, Túrós tészta, Porcukor	Zöldségleves, Natur szelet, Z.babpürefőzelék *mirelit-ből, Zsemle, vizes	Erőleves, Zöldfűszeres sült csirkecomb, Burgonyapure, Almabefőtt	
	Energia: 1 011,24 Kcal / 4 226,98 KJ	Energia: 873,74 Kcal / 3 652,23 KJ	Energia: 925,75 Kcal / 3 869,64 KJ	Energia: 1 122,15 Kcal / 4 690,59 KJ	Energia: 1 035,66 Kcal / 4 329,06 KJ	Energia: 812,31 Kcal / 3 395,46 KJ	Energia: 937,52 Kcal / 3 918,83 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	
	35,90 g 20,28 g 6,36 g	45,34 g 29,62 g 6,76 g	59,07 g 23,92 g 3,86 g	30,30 g 64,49 g 20,10 g	56,78 g 31,81 g 13,60 g	46,16 g 28,23 g 5,72 g	50,19 g 21,56 g 5,37 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	169,56 g 57,93 g 3,18 g	97,15 g 1,72 g 9,44 g	115,67 g 7,74 g 8,47 g	102,48 g 11,76 g 9,22 g	128,97 g 26,79 g 5,97 g	91,02 g 0,75 g 9,84 g	120,22 g 15,90 g 7,56 g	





Heti étlap 2023.04.03. - 2023.04.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																																										
(00121) Epés szoc.otthon	Ebéd																																																	
	Vacsora	<p>Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes</p> <p>Energia: 743,52 Kcal / 3 107,91 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>21,33 g</td><td>32,05 g</td><td>4,56 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>89,46 g 16,74 g 3,04 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	21,33 g	32,05 g	4,56 g	<p>Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes</p> <p>Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>15,63 g</td><td>7,47 g</td><td>0,46 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>85,03 g 16,50 g 1,54 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	15,63 g	7,47 g	0,46 g	<p>Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes</p> <p>Energia: 550,79 Kcal / 2 302,30 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>18,63 g</td><td>14,31 g</td><td>4,78 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>84,88 g 16,80 g 2,75 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	18,63 g	14,31 g	4,78 g	<p>Citromos tea, Pulykamellsonka, Zsemle, vizes, Kefir, 140 g</p> <p>Energia: 831,59 Kcal / 3 476,05 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>24,03 g</td><td>9,13 g</td><td>4,36 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>91,56 g 23,72 g 3,04 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	24,03 g	9,13 g	4,36 g	<p>Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes</p> <p>Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>18,13 g</td><td>9,15 g</td><td>5,36 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>85,92 g 18,56 g 2,00 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	18,13 g	9,15 g	5,36 g	<p>Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes</p> <p>Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>20,43 g</td><td>12,45 g</td><td>4,90 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>84,22 g 16,80 g 2,86 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	20,43 g	12,45 g	4,90 g	<p>Citromos tea, Ingyenc sonka, Csészés margarin, Fonott kalacs</p> <p>Energia: 750,63 Kcal / 3 137,63 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>28,56 g</td><td>17,26 g</td><td>7,78 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>105,59 g 30,09 g 3,34 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	28,56 g	17,26 g	7,78 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír																																														
		21,33 g	32,05 g	4,56 g																																														
		Fehérje	Zsír	T.Zsír																																														
15,63 g	7,47 g	0,46 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																
18,63 g	14,31 g	4,78 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																
24,03 g	9,13 g	4,36 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																
18,13 g	9,15 g	5,36 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																
20,43 g	12,45 g	4,90 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																
28,56 g	17,26 g	7,78 g																																																
(00122) Epés pépes szoc. otthon	Reggeli	<p>Citromos tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes</p> <p>Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>20,43 g</td><td>12,45 g</td><td>4,90 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>84,22 g 16,80 g 2,86 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	20,43 g	12,45 g	4,90 g	<p>Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Zsemle, vizes</p> <p>Energia: 582,22 Kcal / 2 433,68 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>23,86 g</td><td>2,16 g</td><td>0,58 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>99,06 g 31,74 g 3,10 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	23,86 g	2,16 g	0,58 g	<p>Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes</p> <p>Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>17,63 g</td><td>8,65 g</td><td>4,96 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>87,06 g 19,00 g 1,99 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	17,63 g	8,65 g	4,96 g	<p>Citromos tea, Daráltvirsli, Zsemle, vizes</p> <p>Energia: 711,37 Kcal / 2 973,53 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>26,14 g</td><td>21,14 g</td><td>8,24 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>102,23 g 32,11 g 3,97 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	26,14 g	21,14 g	8,24 g	<p>Citromos tea, Minijam *, 25 g, Venusz, Liga margarin, Zsemle, vizes</p> <p>Energia: 615,66 Kcal / 2 573,46 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>12,79 g</td><td>15,65 g</td><td>4,26 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>102,99 g 32,79 g 1,75 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	12,79 g	15,65 g	4,26 g	<p>Citromos tea, Reszelt sajt, Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna</p> <p>Energia: 745,25 Kcal / 3 115,15 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>32,13 g</td><td>37,51 g</td><td>18,39 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>68,68 g 15,00 g 4,14 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	32,13 g	37,51 g	18,39 g	<p>Citromos tea, Darált sonka felv., Csészés margarin, Fonott kalacs</p> <p>Energia: 768,76 Kcal / 3 213,42 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>22,69 g</td><td>14,05 g</td><td>6,71 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>123,07 g 45,39 g 3,05 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	22,69 g	14,05 g	6,71 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír																																														
		20,43 g	12,45 g	4,90 g																																														
		Fehérje	Zsír	T.Zsír																																														
	23,86 g	2,16 g	0,58 g																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																
17,63 g	8,65 g	4,96 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																
26,14 g	21,14 g	8,24 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																
12,79 g	15,65 g	4,26 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																
32,13 g	37,51 g	18,39 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																
22,69 g	14,05 g	6,71 g																																																





Heti étlap 2023.04.03. - 2023.04.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																
(00122) Epés pépes szoc. otthon	Tízórai	Citromos tea	Reszelt alma	Citromos tea	Csokoládé figurális	Citromos tea	Citromos tea	Piskóta szelet																
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		Energia: 229,86 Kcal / 960,81 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	0,68 g	0,68 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	3,72 g	13,64 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
	15,02 g		15,00 g	0,00 g	11,90 g		0,00 g	0,02 g	15,02 g		15,00 g	0,00 g	21,12 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
	Ebéd	Húsgaluskaleves, Tejbennrizs*kókuszt ejes	Zöldségleves , Húspuding, Tökfőzelék diétás, Zsemle, vizes	Tarhonyaleves diétás, Húsgombóc (diétás), Zöldborsófőz.püré *mir.* TM., Zsemle, vizes	Csontleves házi betéttel, Vagdalt (diétás), Burgonyapure, Almabefőtt	Halászlé, Köleskása, kókuszos	Zöldségleves , Vagdalt (diétás), Z.babpürefőzelék *mirelit-ből, Zsemle, vizes	Zöldségleves , Darált csirkehús, Burgonyapure, Almabefőtt																
		Energia: 641,87 Kcal / 2 683,02 KJ		Energia: 823,27 Kcal / 3 441,27 KJ		Energia: 919,04 Kcal / 3 841,59 KJ		Energia: 907,95 Kcal / 3 795,23 KJ		Energia: 608,15 Kcal / 2 542,07 KJ		Energia: 757,14 Kcal / 3 164,85 KJ		Energia: 944,40 Kcal / 3 947,59 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
		32,40 g	97,92 g	78,96 g	43,06 g	23,33 g	6,52 g	47,89 g	17,98 g	3,81 g	40,25 g	21,36 g	5,72 g	40,08 g	92,56 g	76,71 g	40,16 g	21,70 g	4,40 g	52,74 g	21,48 g	5,31 g		
	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só
	118,07 g		35,02 g	3,87 g	100,89 g		1,92 g	9,36 g	138,53 g		7,74 g	8,31 g	136,16 g		11,79 g	10,73 g	114,23 g		25,94 g	2,91 g	98,00 g		0,75 g	9,95 g
Vacsora	Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes	Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes	Citromos tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes	Citromos tea, Darált pulykafelv., Zsemle, vizes, Kefír, 140 g	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Citromos tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes	Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Csészés margarin, Fonott kalacs																	
	Energia: 743,52 Kcal / 3 107,91 KJ		Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 KJ		Energia: 550,79 Kcal / 2 302,30 KJ		Energia: 833,11 Kcal / 3 482,40 KJ		Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 KJ		Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 KJ		Energia: 584,43 Kcal / 2 442,92 KJ											
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
	21,33 g	32,05 g	4,56 g	15,63 g	7,47 g	0,46 g	18,63 g	14,31 g	4,78 g	27,03 g	7,81 g	3,95 g	18,13 g	9,15 g	5,36 g	20,43 g	12,45 g	4,90 g	21,70 g	10,38 g	4,62 g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	
89,46 g		16,74 g	3,04 g	85,03 g		16,50 g	1,54 g	84,88 g		16,80 g	2,75 g	92,52 g		22,94 g	1,72 g	85,92 g		18,56 g	2,00 g	84,22 g		16,80 g	2,86 g	





Heti étlap 2023.04.03. - 2023.04.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	Vacsora							
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	Reggeli	Keserű tea, Tej 2 dl., Vajkrém, Zsemle, vizes	Keserű tea, Csirkemell sonka, Korpás zsemle	Keserű tea, Derby tömlős natur, Graham zsemle	Keserű tea, Sült kolbász, Korpás zsemle, Mustár	Keserű tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes	Keserű tea, Szeletelt sajt, Csészés margarin, Zsemle, vizes	Keserű tea, Főtt, füstölt tarja, Főtt tojás, Korpás zsemle, Ecetes torma konzerv
		Energia: 314,76 Kcal / 1 315,70 KJ	Energia: 303,76 Kcal / 1 269,72 KJ	Energia: 386,52 Kcal / 1 615,65 KJ	Energia: 707,20 Kcal / 2 956,10 KJ	Energia: 595,17 Kcal / 2 487,81 KJ	Energia: 606,38 Kcal / 2 534,67 KJ	Energia: 395,74 Kcal / 1 654,19 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14,15 g 7,83 g 4,46 g	19,21 g 1,66 g 0,23 g	15,47 g 9,41 g 5,28 g	25,50 g 48,83 g 17,10 g	18,18 g 31,64 g 4,45 g	26,64 g 23,38 g 13,20 g	22,30 g 13,84 g 4,53 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	45,67 g 1,25 g 1,22 g	36,90 g 0,24 g 2,40 g	54,89 g 3,11 g 1,58 g	42,07 g 0,25 g 3,47 g	57,31 g 1,37 g 2,66 g	68,54 g 1,50 g 2,86 g	44,27 g 4,48 g 2,90 g	
	Tízórai	Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Alma	Keserű tea, Mini margarin 10g, Graham zsemle	Keserű tea, Csokoládé figurális diab.	Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Alma	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Korpás zsemle
		Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ	Energia: 35,41 Kcal / 148,01 KJ	Energia: 167,67 Kcal / 700,86 KJ	Energia: 0,62 Kcal / 2,59 KJ	Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ	Energia: 35,41 Kcal / 148,01 KJ	Energia: 93,32 Kcal / 390,08 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
3,23 g 2,93 g 0,57 g		0,50 g 0,42 g 0,00 g	5,29 g 3,72 g 0,84 g	0,10 g 0,02 g 0,00 g	3,23 g 2,93 g 0,57 g	0,50 g 0,42 g 0,00 g	3,15 g 0,45 g 0,04 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
17,14 g 0,38 g 0,39 g	7,00 g 0,00 g 0,01 g	25,70 g 0,31 g 0,57 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	17,14 g 0,38 g 0,39 g	7,00 g 0,00 g 0,01 g	18,43 g 0,00 g 0,31 g		



Heti étlap 2023.04.03. - 2023.04.09.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	Ebéd	Húsgaluskaleves, Diab.rizsfelfújt, Almakompot (h) diab	Májgaluska leves, Natúr szelet, Tökfőzelék	Daragal.leves diab., Rakott karfiol bulgur	Csontleves betéttel diab., Köményes sertéssült, Tejment.burg.pure 200 g.	Halászlé,diab., Túrós tészta diab.	Zöldségleves, Vagdalt (Stefánia), Zöldbabfőz. diab. *mir.-böl*	Erőleves diab., Zöldfűszeres sült csirkecomb, Mexikói párolt rizs
		Energia: 559,15 Kcal / 2 337,25 KJ	Energia: 864,79 Kcal / 3 614,82 KJ	Energia: 420,83 Kcal / 1 759,07 KJ	Energia: 535,57 Kcal / 2 238,68 KJ	Energia: 610,08 Kcal / 2 550,13 KJ	Energia: 616,33 Kcal / 2 576,26 KJ	Energia: 732,36 Kcal / 3 061,26 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
		26,90 g 18,31 g 5,49 g	43,15 g 46,25 g 9,63 g	25,69 g 19,19 g 5,89 g	35,28 g 18,07 g 4,28 g	44,41 g 20,72 g 8,25 g	32,87 g 30,00 g 6,53 g	41,63 g 28,73 g 4,54 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	70,63 g 0,02 g 3,77 g	67,14 g 1,14 g 5,35 g	36,89 g 1,43 g 4,50 g	56,64 g 0,05 g 6,93 g	60,61 g 4,52 g 7,23 g	52,42 g 0,66 g 8,48 g	62,68 g 1,27 g 4,53 g	
	Uzsonna	Korpvit keksz	Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Kefír, 140 g	Kefír, 140 g	Kefír, 140 g	Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Diab. almabefőtt
		Energia: 12,68 Kcal / 53,00 KJ	Energia: 109,54 Kcal / 457,88 KJ	Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ	Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ	Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ	Energia: 109,54 Kcal / 457,88 KJ	Energia: 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
0,43 g 0,41 g 0,04 g		3,13 g 2,91 g 0,57 g	4,20 g 4,48 g 2,94 g	4,20 g 4,48 g 2,94 g	4,20 g 4,48 g 2,94 g	3,13 g 2,91 g 0,57 g	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		
1,79 g 0,18 g 0,06 g	17,14 g 0,38 g 0,39 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g	17,14 g 0,38 g 0,39 g	12,30 g 0,00 g 0,33 g		
Vacsora	Keserű tea, Sajtos tavaszi rolád, Zsemle, vizes	Keserű tea, Pástétom, Zsemle, vizes, Retek jégcsap	Keserű tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes	Keserű tea, Tej 2 dl., Csészés margarin, Zsemle, vizes, Lilahagyma	Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes, Kaliforniai paprika	Keserű tea, Fokhagymás sajtkrém, Korpás zsemle	Keserű tea, Füst. sertés kolbász, Főtt tojás, Zsemle, vizes, Ecetes torna konzerv	
	Energia: 478,47 Kcal / 2 000,00 KJ	Energia: 338,50 Kcal / 1 414,93 KJ	Energia: 402,44 Kcal / 1 682,20 KJ	Energia: 421,37 Kcal / 1 761,33 KJ	Energia: 285,84 Kcal / 1 194,81 KJ	Energia: 406,55 Kcal / 1 699,38 KJ	Energia: 613,88 Kcal / 2 566,02 KJ	



Heti étlap 2023.04.03. - 2023.04.09.

Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
23,88 g	18,84 g	7,80 g	12,92 g	7,10 g	0,36 g	15,48 g	13,90 g	4,67 g	16,64 g	9,27 g	3,38 g	12,25 g	8,45 g	5,14 g	19,09 g	18,54 g	10,03 g	23,36 g	32,39 g	13,77 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51,57 g	1,13 g	3,56 g	53,93 g	1,13 g	1,16 g	52,73 g	1,43 g	2,37 g	64,50 g	1,13 g	1,56 g	39,04 g	2,81 g	1,23 g	38,45 g	1,16 g	1,82 g	44,70 g	5,05 g	2,77 g



(00165)
Sószegény
szoc. otthon

Reggeli

Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes			Citromos tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes			Citromos tea, Tej 2 dl., Miniméz 25g., Csészés margarin, Zsemle, vizes			Citromos tea, Főtt virsli, Zsemle, vizes			Citromos tea, Tejeskávé, Csészés margarin, Tejes kifli			Citromos tea, Tej 2 dl., Minijam *, 25 g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Sonka szalámi, Csészés margarin, Fonott kalacs		
Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 KJ			Energia: 582,22 Kcal / 2 433,68 KJ			Energia: 623,28 Kcal / 2 605,31 KJ			Energia: 699,12 Kcal / 2 922,32 KJ			Energia: 588,74 Kcal / 2 460,93 KJ			Energia: 585,63 Kcal / 2 447,93 KJ			Energia: 768,76 Kcal / 3 213,42 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
20,43 g	12,45 g	4,90 g	23,86 g	2,16 g	0,58 g	19,51 g	9,65 g	3,49 g	25,45 g	20,14 g	7,84 g	16,85 g	10,39 g	4,00 g	19,55 g	4,65 g	2,09 g	22,69 g	14,05 g	6,71 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	99,06 g	31,74 g	3,10 g	110,36 g	32,70 g	1,93 g	102,04 g	32,08 g	3,85 g	102,00 g	39,08 g	1,38 g	113,51 g	32,79 g	1,82 g	123,07 g	45,39 g	3,05 g



Tízórai

Citromos tea			Alma			Citromos tea			Csokoládé figurális			Citromos tea			Citromos tea			Piskóta szelet		
Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 229,86 Kcal / 960,81 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	0,40 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	3,72 g	13,64 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	7,00 g	0,00 g	0,01 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	21,12 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	0,00 g	0,00 g	0,00 g

Ebéd

Húsgaluskaleves, Tejbenrizs*kókusztej			Zöldségleves, Natur szelet, Tököfőzelék diétás, Zsemle, vizes			Tarhonyaleves diétás, Grill csirkecomb, Zöldborsófőzelék *mir.* TM., Zsemle, vizes			Csontleves házi betéttel, Köményes sertéssült, Burgonyapure, Almabefőtt			Halászlé, Túrós tészta, Porcukor			Zöldségleves, Natur szelet, Z.babpüregőfőzelék *mirelit-ből, Zsemle, vizes			Zöldségleves, Zöldfűszeres sült csirkecomb, Burgonyapure, Almabefőtt		
Energia: 641,87 Kcal / 2 683,02 KJ			Energia: 873,74 Kcal / 3 652,23 KJ			Energia: 916,86 Kcal / 3 832,47 KJ			Energia: 1 237,86 Kcal / 5 174,25 KJ			Energia: 1 035,66 Kcal / 4 329,06 KJ			Energia: 812,31 Kcal / 3 395,46 KJ			Energia: 1 044,65 Kcal / 4 366,64 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
32,40 g	97,92 g	78,96 g	45,34 g	29,62 g	6,76 g	58,37 g	23,88 g	3,86 g	34,86 g	64,89 g	21,12 g	56,78 g	31,81 g	13,60 g	46,16 g	28,23 g	5,72 g	51,64 g	26,53 g	6,24 g





Heti étlap 2023.04.03. - 2023.04.09.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	118,07 g	35,02 g	3,87 g	97,15 g	1,72 g	9,44 g	114,27 g	7,74 g	9,45 g	125,67 g	11,79 g	10,53 g	128,97 g	26,79 g	5,97 g	91,02 g	0,75 g	9,84 g	133,97 g	15,90 g	9,01 g
Vacsora	Citromos tea, Sajt klf. Trappista, Mini margarin 10g, Tönköly kenyér			Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes, Retek jégcsap			Citromos tea, Párizsi, sertés, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Tej 2 dl., Pulykamellsonka, Csészés margarin, Zsemle, vizes			Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes, Kaliforniai paprika			Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes			Citromos tea, Ínyenc sonka, Csészés margarin, Fonott kalacs		
	Energia: 362,25 Kcal / 1 514,21 KJ			Energia: 486,85 Kcal / 2 035,03 KJ			Energia: 461,66 Kcal / 1 929,74 KJ			Energia: 622,65 Kcal / 2 602,68 KJ			Energia: 521,13 Kcal / 2 178,32 KJ			Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 KJ			Energia: 750,63 Kcal / 3 137,63 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	28,40 g	24,58 g	12,47 g	16,07 g	7,51 g	0,47 g	15,93 g	13,69 g	4,62 g	26,63 g	12,65 g	4,45 g	18,53 g	9,27 g	5,37 g	20,43 g	12,45 g	4,90 g	28,56 g	17,26 g	7,78 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
72,23 g	15,41 g	9,18 g	86,08 g	16,50 g	1,54 g	68,64 g	15,30 g	3,21 g	95,72 g	17,28 g	3,25 g	88,33 g	18,56 g	2,00 g	84,22 g	16,80 g	2,86 g	105,59 g	30,09 g	3,34 g	

.....
éllelmezésvezet

.....
intézményvezet

.....
érdekképviseleti fórum

