



Heti étlap 2023.04.10. - 2023.04.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
(00101) Normál szoc.otthon	Reggeli	Citromos tea, Főtt, füstölt tarja, Főtt tojás, Fonott kalacs, Ecetes torma konzerv	Citromos tea, Derby tömlös natur, Korpás kenyér	Citromos tea, Körözött túró házi, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Tejes kifli	Citromos tea, Tej 2 dl., Minitutella, Csészés margarin, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Karamellás tej, Sajtos rúd	Citromos tea, Tojásrántotta, Korpás kenyér		
		Energia: 805,91 Kcal / 3 368,70 KJ	Energia: 541,06 Kcal / 2 261,63 KJ	Energia: 515,01 Kcal / 2 152,74 KJ	Energia: 448,45 Kcal / 1 874,52 KJ	Energia: 468,72 Kcal / 1 959,25 KJ	Energia: 996,00 Kcal / 4 163,28 KJ	Energia: 559,15 Kcal / 2 337,25 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv		
		30,03 g 20,00 g 9,07 g	17,03 g 8,68 g 4,91 g	26,58 g 12,54 g 7,77 g	13,08 g 2,89 g 1,34 g	16,73 g 9,03 g 3,33 g	22,87 g 28,19 g 19,06 g	19,78 g 17,58 g 3,24 g		
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
	113,32 g 34,57 g 3,31 g	96,40 g 34,14 g 1,84 g	73,06 g 19,84 g 3,34 g	89,17 g 35,35 g 1,06 g	77,92 g 15,00 g 2,39 g	118,48 g 41,22 g 4,32 g	78,23 g 16,64 g 4,43 g			
	Tízórai	Citromos tea	Müzli szelet	Citromos tea	Kivi	Citromos tea	Citromos tea	Napolyi szelet, kakaós		
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 60,80 Kcal / 254,14 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 142,89 Kcal / 597,28 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv		
		0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	1,00 g 0,60 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	1,71 g 7,17 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	11,30 g 0,00 g 0,01 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	18,99 g 0,00 g 0,00 g				
Ebéd	Becsináltleves, Csirkepörkölt, Szarvacskas tészta, Kovászos uborka	Kertészleves, Vagdalt, Lencsefőzelék, Rozskenyér	Zöldségleves vajgaluskával, Tavaszi rizshús, Körte befőtt	Fokhagyma krémleves, Húsos rakott burgonya, Ecetes cékla	Karfiolleves *mirelitből*, Bolognai spagetti	Tarhonyaleves, Natúr szelet, Meggymártás *mirelit*, Tönköly kenyér	Csontleves, Hentes tokány, Petrezselymes rizs			
	Energia: 1 045,12 Kcal / 4 368,60 KJ	Energia: 1 150,78 Kcal / 4 810,26 KJ	Energia: 1 013,82 Kcal / 4 237,77 KJ	Energia: 897,05 Kcal / 3 749,67 KJ	Energia: 865,01 Kcal / 3 615,74 KJ	Energia: 933,14 Kcal / 3 900,53 KJ	Energia: 961,58 Kcal / 4 019,40 KJ			
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv			
	84,95 g 36,26 g 7,45 g	59,89 g 41,10 g 6,22 g	36,13 g 42,61 g 8,67 g	38,62 g 38,39 g 11,84 g	45,72 g 32,88 g 8,66 g	42,55 g 39,64 g 9,56 g	41,51 g 47,41 g 9,83 g			
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só				
93,37 g 0,00 g 7,37 g	133,52 g 4,47 g 6,99 g	120,18 g 14,14 g 6,10 g	96,61 g 10,36 g 6,72 g	95,42 g 0,00 g 4,87 g	130,66 g 35,07 g 8,61 g	91,16 g 0,00 g 8,23 g				





Heti étlap 2023.04.10. - 2023.04.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																																																								
(00101) Normál szoc.otthon	Ebéd																																																															
	Vacsora	<p>Citromos tea, Sajtos párizsi, Kenyér, félbarna</p> <p>Energia: 431,06 Kcal / 1 801,83 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Sav</td></tr> <tr><td>17,92 g</td><td>10,51 g</td><td>3,36 g</td><td>3,36 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>67,88 g 15,30 g 3,19 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	17,92 g	10,51 g	3,36 g	3,36 g	<p>Citromos tea, Pulykamellsonka, Kenyér, félbarna</p> <p>Energia: 385,46 Kcal / 1 611,22 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Sav</td></tr> <tr><td>17,13 g</td><td>4,03 g</td><td>1,26 g</td><td>1,26 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>68,88 g 15,78 g 3,32 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	17,13 g	4,03 g	1,26 g	1,26 g	<p>Citromos tea, Tavaszi rolád, Graham kenyér, Retek jégcsap</p> <p>Energia: 514,49 Kcal / 2 150,57 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Sav</td></tr> <tr><td>20,90 g</td><td>12,38 g</td><td>4,65 g</td><td>4,65 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>75,31 g 16,46 g 2,63 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	20,90 g	12,38 g	4,65 g	4,65 g	<p>Citromos tea, Szendvicssaláta, Rozskenyér</p> <p>Energia: 560,37 Kcal / 2 342,35 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Sav</td></tr> <tr><td>18,45 g</td><td>17,81 g</td><td>6,86 g</td><td>6,86 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>80,20 g 16,88 g 2,75 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	18,45 g	17,81 g	6,86 g	6,86 g	<p>Citromos tea, Kefír, 140 g, Csészés margarin, Korpás kenyér, Lilahagyma</p> <p>Energia: 801,90 Kcal / 3 351,94 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Sav</td></tr> <tr><td>16,46 g</td><td>11,16 g</td><td>4,75 g</td><td>4,75 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>86,81 g 23,08 g 1,70 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	16,46 g	11,16 g	4,75 g	4,75 g	<p>Citromos tea, Túrista felvágott, Kenyér, félbarna</p> <p>Energia: 416,76 Kcal / 1 742,06 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Sav</td></tr> <tr><td>22,65 g</td><td>5,95 g</td><td>2,03 g</td><td>2,03 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>67,44 g 15,00 g 2,00 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	22,65 g	5,95 g	2,03 g	2,03 g	<p>Citromos tea, Téli kom.szalámi, Csészés margarin, Kenyér, félbarna</p> <p>Energia: 599,66 Kcal / 2 506,58 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Sav</td></tr> <tr><td>17,13 g</td><td>22,67 g</td><td>10,22 g</td><td>10,22 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>67,72 g 15,20 g 3,72 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	17,13 g	22,67 g	10,22 g	10,22 g
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav																																																												
	17,92 g	10,51 g	3,36 g	3,36 g																																																												
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav																																																												
17,13 g	4,03 g	1,26 g	1,26 g																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav																																																													
20,90 g	12,38 g	4,65 g	4,65 g																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav																																																													
18,45 g	17,81 g	6,86 g	6,86 g																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav																																																													
16,46 g	11,16 g	4,75 g	4,75 g																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav																																																													
22,65 g	5,95 g	2,03 g	2,03 g																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav																																																													
17,13 g	22,67 g	10,22 g	10,22 g																																																													
(00112) Pépes szoc. otthon	Reggeli	<p>Citromos tea, Darált sonka felv., Főtt tojás, Fonott kalacs, Ecetes torma konzerv</p> <p>Energia: 748,91 Kcal / 3 130,44 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Sav</td></tr> <tr><td>28,35 g</td><td>13,88 g</td><td>6,55 g</td><td>6,55 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>114,52 g 34,39 g 3,07 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	28,35 g	13,88 g	6,55 g	6,55 g	<p>Citromos tea, Derby tömlös natur, Zsemle, vizes</p> <p>Energia: 568,82 Kcal / 2 377,67 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Sav</td></tr> <tr><td>17,76 g</td><td>8,68 g</td><td>4,96 g</td><td>4,96 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>102,08 g 34,00 g 1,99 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	17,76 g	8,68 g	4,96 g	4,96 g	<p>Citromos tea, Körözött túró házi, Kenyér, félbarna</p> <p>Energia: 515,01 Kcal / 2 152,74 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Sav</td></tr> <tr><td>26,58 g</td><td>12,54 g</td><td>7,77 g</td><td>7,77 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>73,06 g 19,84 g 3,34 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	26,58 g	12,54 g	7,77 g	7,77 g	<p>Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Tejes kifli</p> <p>Energia: 510,48 Kcal / 2 133,81 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Sav</td></tr> <tr><td>13,21 g</td><td>2,92 g</td><td>1,34 g</td><td>1,34 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>104,19 g 50,35 g 1,06 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	13,21 g	2,92 g	1,34 g	1,34 g	<p>Citromos tea, Tej 2 dl., Minutella, Mini margarin 10g, Kenyér, félbarna</p> <p>Energia: 462,92 Kcal / 1 935,01 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Sav</td></tr> <tr><td>16,73 g</td><td>9,03 g</td><td>2,83 g</td><td>2,83 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>77,92 g 15,00 g 2,27 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	16,73 g	9,03 g	2,83 g	2,83 g	<p>Citromos tea, Karamellás tej, Vajas pogácsa</p> <p>Energia: 1 198,03 Kcal / 5 007,77 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Sav</td></tr> <tr><td>26,00 g</td><td>29,16 g</td><td>13,76 g</td><td>13,76 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>175,22 g 84,62 g 2,18 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	26,00 g	29,16 g	13,76 g	13,76 g	<p>Citromos tea, Tojásrántotta, Kenyér, félbarna</p> <p>Energia: 573,18 Kcal / 2 395,89 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Sav</td></tr> <tr><td>23,56 g</td><td>22,35 g</td><td>4,46 g</td><td>4,46 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>68,55 g 15,00 g 5,30 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	23,56 g	22,35 g	4,46 g	4,46 g
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav																																																												
	28,35 g	13,88 g	6,55 g	6,55 g																																																												
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav																																																												
	17,76 g	8,68 g	4,96 g	4,96 g																																																												
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav																																																													
26,58 g	12,54 g	7,77 g	7,77 g																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav																																																													
13,21 g	2,92 g	1,34 g	1,34 g																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav																																																													
16,73 g	9,03 g	2,83 g	2,83 g																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav																																																													
26,00 g	29,16 g	13,76 g	13,76 g																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav																																																													
23,56 g	22,35 g	4,46 g	4,46 g																																																													



Heti étlap 2023.04.10. - 2023.04.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(00112) Pépes szoc. otthon	Tízórai	Citromos tea		Körte befőtt			Citromos tea			Reszelt alma			Citromos tea			Citromos tea			Piskóta szelet			
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		Energia: 96,71 Kcal / 404,25 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,30 g	0,00 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,68 g	0,68 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
	Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
	15,02 g 15,00 g 0,00 g		23,70 g 14,10 g 0,02 g			15,02 g 15,00 g 0,00 g			11,90 g 0,00 g 0,02 g			15,02 g 15,00 g 0,00 g			15,02 g 15,00 g 0,00 g			0,00 g 0,00 g 0,00 g				
	Ebéd	Csontleves házi betéttel, Vagdalt (diétás), Tört burgonya, Őszibarack befőtt		Májgaluska leves, Darált csirkehús, Almamartas (friss gy.), Feladagos burgonya 100 g			Olasz zöldségleves, Húspuding, Sárgarépa főzelék *mir. *, Kenyér, félbarna			Rizsleves, Darált csirkehús, Vegyes gyümölcsmártáspüré, Tört burgonya			Burgonyaleves zöldséges (d), Húspuding, Fin.foz.pure (Mir.vegy.foz.), Kenyér, félbarna			Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Burgonyafőzelék, Kenyér, félbarna			Erőleves, Darált sajtos csirkemell, Burgonyapure dietas 300 g., Albabefőtt			
		Energia: 819,69 Kcal / 3 426,30 KJ		Energia: 737,64 Kcal / 3 083,34 KJ			Energia: 801,98 Kcal / 3 352,28 KJ			Energia: 776,88 Kcal / 3 247,36 KJ			Energia: 808,67 Kcal / 3 380,24 KJ			Energia: 945,26 Kcal / 3 951,19 KJ			Energia: 860,64 Kcal / 3 597,48 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		37,19 g	16,62 g	3,57 g	49,42 g	17,19 g	5,07 g	43,71 g	19,89 g	5,67 g	43,61 g	15,02 g	2,74 g	44,83 g	19,79 g	5,16 g	40,73 g	31,32 g	5,38 g	51,69 g	22,77 g	7,35 g
	Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
	127,99 g 14,08 g 8,68 g		94,48 g 39,76 g 6,20 g			109,90 g 10,13 g 9,56 g			112,40 g 27,27 g 6,32 g			110,82 g 5,20 g 9,46 g			123,25 g 0,08 g 9,88 g			103,23 g 15,28 g 6,25 g				
Vacsora	Citromos tea, Darált párizsi, Kenyér, félbarna		Citromos tea, Darált pulykafelv., Kenyér, félbarna, Kefír, 140 g			Citromos tea, Darált zalai felv., Kenyér, félbarna, Natur joghurt 140g			Citromos tea, Tej 2,5 dl, Szendvicsskrém, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Kefír, 140 g, Sajt kocka (8 db), Kenyér, félbarna			Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Darált zalai felv., Kenyér, félbarna, Gyümölcs joghurt				
	Energia: 461,66 Kcal / 1 929,74 KJ		Energia: 743,98 Kcal / 3 109,84 KJ			Energia: 808,46 Kcal / 3 379,36 KJ			Energia: 620,33 Kcal / 2 592,98 KJ			Energia: 776,66 Kcal / 3 246,44 KJ			Energia: 467,86 Kcal / 1 955,65 KJ			Energia: 595,69 Kcal / 2 489,98 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	15,93 g	13,69 g	4,62 g	24,33 g	7,19 g	3,79 g	22,21 g	16,03 g	7,54 g	25,11 g	20,83 g	8,88 g	19,63 g	13,01 g	8,14 g	24,73 g	1,67 g	0,46 g	22,82 g	12,53 g	5,18 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só					
68,64 g 15,30 g 3,21 g		76,28 g 21,44 g 2,18 g			74,70 g 22,02 g 3,53 g			82,36 g 15,95 g 3,50 g			76,12 g 23,50 g 2,64 g			67,96 g 15,32 g 4,08 g			97,19 g 31,55 g 3,80 g					





Heti étlap 2023.04.10. - 2023.04.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
(00112) Pépes szoc. otthon	Vacsora								
(00113) Tej és tejtermékme ntes szoc. ottho	Reggeli	Citromos tea, Főtt, füstölt tarja, Főtt tojás, Kenyér, félbarna, Ecetes torna konzerv	Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Miniméz 25g., Venusz, Liga margarin, Zsemle, vizes	Citromos tea, Párizsi, sertés, Venusz, Liga margarin, Zsemle, vizes	Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes	Citromos tea, Barackíz, Mini margarin 10g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tojásrántotta, Kenyér, félbarna	
		Energia: 574,77 Kcal / 2 402,54 KJ	Energia: 768,15 Kcal / 3 210,87 KJ	Energia: 602,31 Kcal / 2 517,66 KJ	Energia: 739,91 Kcal / 3 092,82 KJ	Energia: 550,79 Kcal / 2 302,30 KJ	Energia: 514,61 Kcal / 2 151,07 KJ	Energia: 635,21 Kcal / 2 655,18 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 26,08 g 13,89 g 4,78 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,72 g 31,66 g 4,46 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,75 g 15,65 g 4,26 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,80 g 28,34 g 8,58 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,63 g 14,31 g 4,78 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,21 g 6,06 g 1,20 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 23,69 g 22,38 g 4,46 g	
		Szénhidrát Cukor Só 85,63 g 19,48 g 4,46 g	Szénhidrát Cukor Só 98,70 g 30,24 g 3,90 g	Szénhidrát Cukor Só 99,84 g 32,70 g 1,74 g	Szénhidrát Cukor Só 99,98 g 31,80 g 2,95 g	Szénhidrát Cukor Só 84,88 g 16,80 g 2,75 g	Szénhidrát Cukor Só 103,73 g 48,69 g 2,00 g	Szénhidrát Cukor Só 83,57 g 30,00 g 5,30 g	
Tízórai	Citromos tea	Müzli szelet	Citromos tea	Kivi	Citromos tea	Citromos tea	Zabkeksz		
	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 60,80 Kcal / 254,14 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 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,00 g 0,00 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1,00 g 0,60 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,00 g 0,00 g 0,00 g		
	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 0,00 g 0,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 11,30 g 0,00 g 0,01 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 0,00 g 0,00 g 0,00 g		
Ebéd	Csontleves házi betéttel, Csirkepörkölt, Szarvacska tészta, Kovászos uborka	Májgaluska leves, Grill csirkecomb, Almamártás (friss) TM., Feladagos burgonya 100 g	Kertészleves, Natur szelet, Parolt rizskoret 100. g., Körte befőtt	Rizsleves, Roston csirkemell , Vegyes gyümölcs mártás T.M., Tört burgonya	Burgonyaleves zöldséges, Csemege sertés karaj, Finomfőzelék tejmentes *mir. *, Kenyér, félbarna	Daragaluska leves, Grill csirkecomb, Zöldbabfőzelék *mir.* TM., Kenyér, félbarna	Erőleves, Roston csirkemell , Burgonya petrezselymes 400 gr, Almabefőtt		





Heti étlap 2023.04.10. - 2023.04.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap																																												
(00113) Tej és tejtermékmentes szoc. otthon	Ebéd	Energia: 967,71 Kcal / 4 045,03 KJ									Energia: 744,39 Kcal / 3 111,55 KJ									Energia: 1 044,50 Kcal / 4 366,01 KJ									Energia: 825,18 Kcal / 3 449,25 KJ									Energia: 765,01 Kcal / 3 197,74 KJ									Energia: 774,85 Kcal / 3 238,87 KJ									Energia: 837,04 Kcal / 3 498,83 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																														
		72,60 g	32,99 g	5,58 g	52,77 g	21,32 g	4,18 g	36,12 g	41,70 g	6,74 g	40,73 g	17,06 g	2,00 g	45,46 g	21,56 g	4,95 g	68,29 g	21,96 g	4,22 g	45,83 g	19,87 g	2,19 g	94,01 g	0,08 g	9,94 g	88,37 g	34,70 g	7,82 g	129,75 g	14,10 g	6,80 g	123,29 g	36,33 g	7,11 g	95,47 g	0,00 g	9,67 g	74,94 g	3,08 g	9,76 g	115,99 g	14,60 g	7,15 g																					
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																								
(00113) Tej és tejtermékmentes szoc. otthon	Vacsora	Citromos tea, Párizsi, sertés, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Pulykamellsonka, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Tavaszi rolád, Kenyér, félbarna, Retek jégcsap			Citromos tea, Top löncs, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Sonka szalámi, Csészés margarin, Zsemle, vizes, Lilahagyma			Citromos tea, Túrista felvágott, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Téli kom.szalámi, Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna																																												
		Energia: 513,39 Kcal / 2 145,97 KJ									Energia: 437,19 Kcal / 1 827,45 KJ									Energia: 451,11 Kcal / 1 885,64 KJ									Energia: 573,27 Kcal / 2 396,27 KJ									Energia: 524,86 Kcal / 2 193,91 KJ									Energia: 468,49 Kcal / 1 958,29 KJ									Energia: 675,75 Kcal / 2 824,64 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																											
		17,89 g	13,89 g	4,68 g	19,09 g	4,23 g	1,32 g	16,37 g	11,27 g	4,39 g	20,11 g	19,71 g	7,23 g	19,71 g	8,36 g	2,52 g	24,61 g	6,15 g	2,09 g	17,17 g	31,67 g	12,62 g	79,10 g	15,30 g	3,61 g	79,34 g	15,78 g	3,72 g	70,83 g	15,60 g	3,14 g	77,96 g	15,00 g	4,92 g	88,63 g	16,80 g	3,35 g	77,90 g	15,00 g	2,40 g	67,80 g	15,20 g	3,80 g																					
(00114) Tejmentes pépes szoc. otthon	Reggeli	Citromos tea, Darált sonka felv., Főtt tojás, Zsemle, vizes, Ecetes torna konzerv			Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Miniméz 25g., Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes			Citromos tea, Barackíz, Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Tojásrántotta, Kenyér, félbarna																																												
		Energia: 555,17 Kcal / 2 320,61 KJ									Energia: 768,15 Kcal / 3 210,87 KJ									Energia: 564,91 Kcal / 2 361,32 KJ									Energia: 505,83 Kcal / 2 114,37 KJ									Energia: 550,79 Kcal / 2 302,30 KJ									Energia: 615,11 Kcal / 2 571,16 KJ									Energia: 624,91 Kcal / 2 612,12 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																											
		25,14 g	8,19 g	2,36 g	20,72 g	31,66 g	4,46 g	12,01 g	15,23 g	4,16 g	15,02 g	7,08 g	0,36 g	18,63 g	14,31 g	4,78 g	12,13 g	15,23 g	4,16 g	25,52 g	22,55 g	4,52 g	92,61 g	20,80 g	3,36 g	98,70 g	30,24 g	3,90 g	94,06 g	31,20 g	2,60 g	94,27 g	30,00 g	2,40 g	84,88 g	16,80 g	2,75 g	106,38 g	39,92 g	2,60 g	79,01 g	15,00 g	5,70 g																					



Heti étlap 2023.04.10. - 2023.04.16.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
(00114) Tejmentes pépes szoc. otthon	Reggeli								
	Tízórai	Citromos tea	Müzli szelet	Citromos tea	Reszelt alma	Citromos tea	Citromos tea	Zabkeksz	
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj	Energia: 59,14 Kcal / 247,21 Kj	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,68 g 0,68 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
	15,02 g 15,00 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	11,90 g 0,00 g 0,02 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g		
	Ebéd	Csontleves házi betéttel, Vagdalt (normál), Tört burgonya, Őszibarack befőtt	Májgaluska leves, Darált csirkehús, Almamártáspüré (friss) TM., Feladagos burgonya 100 g	Olasz zöldségleves, Húspuding, Sárgarépafozelék *mir.* TM., Kenyér, félbarna	Rizsleves, Darált csirkehús, Vegyes gyümölcsmártáspüré, Tört burgonya	Burgonyaleves zöldséges, Húspuding, Fin.foz.pure (Mir.vegy.foz.), Kenyér, félbarna	Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Zöldbabfozelékpüré *mir.*TM., Kenyér, félbarna	Erőleves, Húspuding, Tejmentes burg.pure, Őszibarack befőtt	
	Energia: 849,57 Kcal / 3 551,20 Kj	Energia: 677,34 Kcal / 2 831,28 Kj	Energia: 713,78 Kcal / 2 983,60 Kj	Energia: 776,88 Kcal / 3 247,36 Kj	Energia: 853,18 Kcal / 3 566,29 Kj	Energia: 759,62 Kcal / 3 175,21 Kj	Energia: 770,31 Kcal / 3 219,90 Kj		
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv		
38,70 g 17,65 g 3,83 g	48,61 g 15,66 g 3,38 g	39,24 g 18,97 g 5,03 g	43,61 g 15,02 g 2,74 g	44,53 g 24,65 g 5,77 g	38,73 g 24,23 g 4,61 g	38,83 g 19,17 g 5,44 g			
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
131,57 g 14,08 g 8,78 g	88,61 g 34,84 g 6,03 g	94,75 g 8,63 g 8,65 g	112,40 g 27,27 g 6,32 g	111,25 g 5,20 g 9,79 g	95,24 g 3,00 g 9,61 g	108,30 g 14,24 g 8,23 g			
Vacsora	Citromos tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes	Citromos tea, Darált pulykafelv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált zalai felv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált top löncs, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált sonka felv., Venusz, Liga margarin, Zsemle, vizes	Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált zalai felv., Kenyér, félbarna		
Energia: 550,79 Kcal / 2 302,30 Kj	Energia: 438,71 Kcal / 1 833,81 Kj	Energia: 503,19 Kcal / 2 103,33 Kj	Energia: 573,27 Kcal / 2 396,27 Kj	Energia: 589,08 Kcal / 2 462,35 Kj	Energia: 482,79 Kcal / 2 018,06 Kj	Energia: 503,19 Kcal / 2 103,33 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			
18,63 g 14,31 g 4,78 g	22,09 g 2,91 g 0,91 g	19,69 g 12,03 g 4,80 g	20,11 g 19,71 g 7,23 g	19,39 g 17,33 g 4,92 g	22,99 g 1,71 g 0,48 g	19,69 g 12,03 g 4,80 g			



Heti étlap 2023.04.10. - 2023.04.16.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
84,88 g	16,80 g	2,75 g	80,30 g	15,00 g	2,40 g	78,44 g	15,30 g	3,72 g	77,96 g	15,00 g	4,92 g	86,22 g	16,80 g	3,42 g	78,26 g	15,24 g	3,96 g	78,44 g	15,30 g	3,72 g



(00115)
Folyékony
pépes
szoc.otthon

Reggeli

Citromos tea, Tej 2,5 dl, Tejpép, Minijam *, 25 g			Citromos tea, Tej 2,5 dl, Tejpép, Miniméz 25g.			Citromos tea, Kefír, 140 g, Miniméz 25g., 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, Tejpép, Miniméz 25g.			Citromos tea, Tej 2,5 dl, Tejpép, Miniméz 25g.		
Energia: 526,04 Kcal / 2 198,85 KJ			Energia: 512,69 Kcal / 2 143,04 KJ			Energia: 484,46 Kcal / 2 025,04 KJ			Energia: 512,69 Kcal / 2 143,04 KJ			Energia: 275,86 Kcal / 1 153,09 KJ			Energia: 512,69 Kcal / 2 143,04 KJ			Energia: 574,72 Kcal / 2 402,33 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
19,15 g	9,83 g	3,99 g	19,11 g	9,83 g	3,99 g	4,41 g	4,51 g	2,94 g	19,11 g	9,83 g	3,99 g	11,76 g	4,28 g	2,42 g	19,11 g	9,83 g	3,99 g	19,24 g	9,86 g	3,99 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88,57 g	43,64 g	0,59 g	85,42 g	43,55 g	0,58 g	37,66 g	37,64 g	0,18 g	85,42 g	43,55 g	0,58 g	47,02 g	31,25 g	0,41 g	85,42 g	43,55 g	0,58 g	100,44 g	58,55 g	0,58 g



Tízórai

Citromos tea			Gyümölcs joghurt			Citromos tea			Gyümölcslé 0,2l- es különféle			Citromos tea			Citromos tea			Puding		
Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 92,50 Kcal / 386,65 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 102,09 Kcal / 426,74 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 88,00 Kcal / 367,84 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
0,13 g	0,03 g	0,00 g	3,13 g	0,50 g	0,38 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	1,10 g	2,30 g	1,60 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	18,75 g	16,25 g	0,08 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	25,40 g	0,00 g	0,00 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	15,80 g	12,40 g	0,00 g



Ebéd

Csontleves házi betéttel, Darált serteshús, Tört burgonya			Májgaluska leves, Darált serteshús, Almamártáspüré (friss), Féladagos burgonya			Olasz zöldségleves, Darált serteshús, Sárgarépafozelék *mir.*			Csirkebecsinált leves, Darált serteshús, Vegyes gyümölcsmártáspüré, Tört burgonya			Burgonyaleves zöldséges, Húspuding, Finomfozelékpüré			Daragaluska leves, Darált serteshús, Zöldbabfozelékpüré é *mir.*			Erőleves, Darált csirkehús, Burgonyapüre dietas 300 g., Almabefőtt		
Energia: 568,49 Kcal / 2 376,29 KJ			Energia: 688,20 Kcal / 2 876,68 KJ			Energia: 529,96 Kcal / 2 215,23 KJ			Energia: 1 057,92 Kcal / 4 422,11 KJ			Energia: 723,86 Kcal / 3 025,73 KJ			Energia: 398,78 Kcal / 1 666,90 KJ			Energia: 746,31 Kcal / 3 119,58 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
32,49 g	10,63 g	2,82 g	35,87 g	15,08 g	4,95 g	31,29 g	14,68 g	3,97 g	50,18 g	33,21 g	9,36 g	39,63 g	24,15 g	5,62 g	31,02 g	11,07 g	2,86 g	48,86 g	16,32 g	4,41 g



Heti étlap 2023.04.10. - 2023.04.16.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
83,83 g	0,05 g	5,17 g	100,35 g	35,50 g	5,45 g	66,60 g	9,89 g	5,21 g	134,82 g	27,27 g	5,88 g	85,10 g	5,20 g	8,79 g	43,11 g	3,09 g	5,57 g	98,96 g	14,63 g	5,90 g

Citromos tea, Tej 3dl, Árpakása körtével, Kefír, 140 g			Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Kefír, 140 g			Citromos tea, Tej 3dl, Zabkása almás és mazsolás, Tehéntúró félzsíros, Gyümölcs joghurt			Citromos tea, Tej 2 dl., Bébiétel húsos 200 g., Reszelt sajt			Citromos tea, Tej 3dl, Árpakása körtével, Kefír, 140 g			Citromos tea, Tej 3dl, Zabkása almás és mazsolás, Kefír, 140 g			Citromos tea, Tej 3dl, Árpakása körtével, Tehéntúró félzsíros, Gyümölcs joghurt		
Energia: 973,23 Kcal / 4 068,10 Kj			Energia: 642,00 Kcal / 2 683,56 Kj			Energia: 759,62 Kcal / 3 175,21 Kj			Energia: 605,18 Kcal / 2 529,65 Kj			Energia: 973,23 Kcal / 4 068,10 Kj			Energia: 952,62 Kcal / 3 981,95 Kj			Energia: 780,23 Kcal / 3 261,36 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
22,63 g	18,91 g	10,68 g	6,33 g	12,51 g	2,94 g	31,56 g	18,03 g	5,17 g	25,55 g	27,89 g	12,35 g	22,63 g	18,91 g	10,68 g	24,53 g	18,51 g	5,38 g	29,66 g	18,43 g	10,47 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
107,56 g	34,04 g	0,58 g	55,46 g	21,44 g	0,18 g	114,22 g	57,50 g	0,55 g	60,58 g	15,00 g	1,73 g	107,56 g	34,04 g	0,58 g	100,06 g	45,84 g	0,58 g	121,72 g	45,70 g	0,55 g

(00121) Epés szoc.otthon

Citromos tea, Sonka szalámi, Csészés margarin, Fonott kalacs			Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes			Citromos tea, Derby tömlös natur, Zsemle, vizes			Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Kefír, 140 g, Mini margarin 10g, Minijam *, 25 g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Derby tömlös natur, Zsemle, vizes			Citromos tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes		
Energia: 526,23 Kcal / 2 199,64 Kj			Energia: 805,55 Kcal / 3 367,20 Kj			Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 Kj			Energia: 609,52 Kcal / 2 547,79 Kj			Energia: 868,17 Kcal / 3 628,95 Kj			Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 Kj			Energia: 524,02 Kcal / 2 190,40 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
17,32 g	11,58 g	5,16 g	21,46 g	32,08 g	4,56 g	17,63 g	8,65 g	4,96 g	15,89 g	7,18 g	1,74 g	16,95 g	8,63 g	3,85 g	17,63 g	8,65 g	4,96 g	19,48 g	3,36 g	1,12 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
77,90 g	25,36 g	2,63 g	104,48 g	31,74 g	3,04 g	87,06 g	19,00 g	1,99 g	117,33 g	47,75 g	1,62 g	109,35 g	39,23 g	1,73 g	87,06 g	19,00 g	1,99 g	101,16 g	31,80 g	3,22 g



Heti étlap 2023.04.10. - 2023.04.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(00121) Epés szoc.otthon	Tízórai	Citromos tea	Körte befőtt	Citromos tea	Hámozott alma	Citromos tea	Citromos tea	Zabkeksz														
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj		Energia: 96,71 Kcal / 404,25 Kj		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj		Energia: 59,14 Kcal / 247,21 Kj		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj		Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,30 g	0,00 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,68 g	0,68 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	15,02 g	15,00 g	0,00 g	23,70 g	14,10 g	0,02 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	11,90 g	0,00 g	0,02 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	
	Ebéd	Csontleves házi betéttel, Vagdalt (diétás), Tört burgonya, Őszibarack befőtt	Májgaluska leves, Grill csirkecomb, Almamártás (friss) TM., Féladagos burgonya	Olasz zöldségleves, Húspuding, Sárgarépafozelék *mir.* TM., Kenyér, félbarna	Rizsleves, Roston csirkemell , Vegyes gyümölcsmártás, Tört burgonya	Burgonyaleves zöldséges, Húspuding, Finomfozelék tejmentes *mir.* , Zsemle, vizes	Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Zöldbabfozelékpüré *mir.*TM., Zsemle, vizes	Zöldségleves , Sajtos csirkemell, Burgonya petrezselymes 400 gr, Almabefőtt														
		Energia: 819,69 Kcal / 3 426,30 Kj		Energia: 810,02 Kcal / 3 385,88 Kj		Energia: 712,44 Kcal / 2 978,00 Kj		Energia: 781,31 Kcal / 3 265,88 Kj		Energia: 877,66 Kcal / 3 668,62 Kj		Energia: 717,27 Kcal / 2 998,19 Kj		Energia: 1 088,10 Kcal / 4 548,26 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.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
		37,19 g	16,62 g	3,57 g	54,52 g	21,46 g	4,19 g	38,16 g	20,09 g	5,19 g	39,85 g	17,18 g	2,00 g	45,88 g	24,96 g	5,85 g	40,23 g	17,71 g	3,82 g	54,55 g	31,04 g	6,95 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	127,99 g	14,08 g	8,68 g	102,37 g	34,70 g	8,32 g	93,02 g	8,59 g	8,26 g	112,42 g	27,27 g	7,15 g	114,37 g	0,95 g	9,56 g	97,26 g	3,83 g	10,29 g	137,51 g	15,24 g	8,12 g	
Vacsora	Citromos tea, Sajtos párizsi, Zsemle, vizes	Citromos tea, Pulykamellsonka, Zsemle, vizes	Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes, Natur joghurt 140g	Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sajtkocka (8 db), Zsemle, vizes	Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes, Kefír, 140 g	Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes															
	Energia: 520,19 Kcal / 2 174,39 Kj		Energia: 474,59 Kcal / 1 983,79 Kj		Energia: 897,59 Kcal / 3 751,93 Kj		Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 Kj		Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 Kj		Energia: 907,79 Kcal / 3 794,56 Kj		Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 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	19,83 g	4,65 g	1,42 g	24,91 g	16,65 g	7,70 g	28,10 g	8,90 g	5,31 g	18,13 g	9,15 g	5,36 g	22,83 g	18,79 g	7,72 g	20,43 g	12,45 g	4,90 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
84,12 g	16,80 g	2,73 g	85,12 g	17,28 g	2,86 g	90,94 g	23,52 g	3,07 g	88,26 g	21,20 g	2,68 g	85,92 g	18,56 g	2,00 g	91,32 g	23,24 g	2,93 g	84,22 g	16,80 g	2,86 g		





Heti étlap 2023.04.10. - 2023.04.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00121) Epés szoc.otthon	Vacsora							
(00122) Epés pépes szoc. otthon	Reggeli	Citromos tea, Darált sonka felv., Fonott kalacs, Kefír, 140 g	Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes	Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes	Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefír, 140 g, Mini margarin 10g, Minijam *, 25 g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes	Citromos tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes
		Energia: 832,23 Kcal / 3 478,72 KJ	Energia: 805,55 Kcal / 3 367,20 KJ	Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 KJ	Energia: 586,92 Kcal / 2 453,33 KJ	Energia: 868,17 Kcal / 3 628,95 KJ	Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 KJ	Energia: 524,02 Kcal / 2 190,40 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 21,52 g 11,06 g 6,70 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 21,46 g 32,08 g 4,56 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 17,63 g 8,65 g 4,96 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 15,89 g 4,68 g 1,29 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 16,95 g 8,63 g 3,85 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 17,63 g 8,65 g 4,96 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 19,48 g 3,36 g 1,12 g
		Szénhidrát Cukor Só 84,34 g 31,80 g 2,69 g	Szénhidrát Cukor Só 104,48 g 31,74 g 3,04 g	Szénhidrát Cukor Só 87,06 g 19,00 g 1,99 g	Szénhidrát Cukor Só 117,33 g 47,75 g 1,62 g	Szénhidrát Cukor Só 109,35 g 39,23 g 1,73 g	Szénhidrát Cukor Só 87,06 g 19,00 g 1,99 g	Szénhidrát Cukor Só 101,16 g 31,80 g 3,22 g
(00122) Epés pépes szoc. otthon	Tízórai	Citromos tea	Körte befőtt	Citromos tea	Reszelt alma	Citromos tea	Citromos tea	Zabkeksz
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 96,71 Kcal / 404,25 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 0,30 g 0,00 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 0,68 g 0,68 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 0,00 g 0,00 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 23,70 g 14,10 g 0,02 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 11,90 g 0,00 g 0,02 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 0,00 g 0,00 g 0,00 g
(00122) Epés pépes szoc. otthon	Ebéd	Csontleves házi betéttel, Vagdalt (diétás), Tört burgonya, Őszibarack befőtt	Májgaluska leves, Darált csirkehús, Almamártáspüré (friss) TM., Féladagos burgonya	Olasz zöldségleves, Húspuding, Sárgarépafozelék *mir.* TM., Zsemle, vizes	Rizsleves, Darált csirkehús, Vegyes gyümölcsmártáspüré, Tört burgonya	Burgonyaleves zöldséges, Húspuding, Fin.foz.pure (Mir.vegy.foz.), Zsemle, vizes	Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Zöldbabfozelékpüré *mir.*TM., Zsemle, vizes	Zöldségleves, Darált sajtos csirkemell, Burgonyapure dietas 300 g., Almabefőtt



Heti étlap 2023.04.10. - 2023.04.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap																																												
(00122) Epés pépes szoc. otthon	Ebéd	Energia: 819,68 Kcal / 3 426,26 KJ									Energia: 742,97 Kcal / 3 105,61 KJ									Energia: 758,34 Kcal / 3 169,86 KJ									Energia: 776,88 Kcal / 3 247,36 KJ									Energia: 897,74 Kcal / 3 752,55 KJ									Energia: 717,27 Kcal / 2 998,19 KJ									Energia: 967,77 Kcal / 4 045,28 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																	
		37,19 g	16,62 g	3,57 g	50,36 g	15,80 g	3,39 g	40,59 g	19,28 g	5,11 g	43,61 g	15,02 g	2,74 g	45,88 g	24,96 g	5,85 g	40,23 g	17,71 g	3,82 g	53,14 g	27,74 g	8,22 g																																										
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																	
	127,99 g	14,08 g	8,67 g	102,61 g	34,84 g	6,53 g	102,87 g	9,38 g	8,42 g	112,40 g	27,27 g	6,32 g	119,37 g	5,95 g	9,56 g	97,26 g	3,83 g	10,29 g	116,98 g	15,28 g	7,70 g																																											
	Vacsora	Citromos tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes									Citromos tea, Darált pulykafelv., Zsemle, vizes									Citromos tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes, Natur joghurt 140g									Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes									Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes									Citromos tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes, Kefír, 140 g									Citromos tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes								
		Energia: 550,79 Kcal / 2 302,30 KJ									Energia: 476,11 Kcal / 1 990,14 KJ									Energia: 897,59 Kcal / 3 751,93 KJ									Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ									Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 KJ									Energia: 907,79 Kcal / 3 794,56 KJ									Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																	
		18,63 g	14,31 g	4,78 g	22,83 g	3,33 g	1,01 g	24,91 g	16,65 g	7,70 g	28,10 g	8,90 g	5,31 g	18,13 g	9,15 g	5,36 g	22,83 g	18,79 g	7,72 g	20,43 g	12,45 g	4,90 g																																										
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																			
84,88 g	16,80 g	2,75 g	86,08 g	16,50 g	1,54 g	90,94 g	23,52 g	3,07 g	88,26 g	21,20 g	2,68 g	85,92 g	18,56 g	2,00 g	91,32 g	23,24 g	2,93 g	84,22 g	16,80 g	2,86 g																																												
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	Reggeli	Keserű tea, Főtt, füstölt tarja, Főtt tojás, Korpás zsemle, Ecetes torma konzerv									Keserű tea, Derby tömlös natur, Korpás zsemle									Keserű tea, Körözött túró házi, Korpás zsemle									Keserű tea, Natur joghurt 140g, Tejes kifli									Keserű tea, Pástétom, Korpás zsemle									Keserű tea, Sajt klf. Trappista, Csészés margarin, Zsemle, vizes									Keserű tea, Tojásrántotta, Korpás zsemle								
		Energia: 395,74 Kcal / 1 654,19 KJ									Energia: 290,36 Kcal / 1 213,70 KJ									Energia: 387,71 Kcal / 1 620,63 KJ									Energia: 504,58 Kcal / 2 109,14 KJ									Energia: 200,52 Kcal / 838,17 KJ									Energia: 535,56 Kcal / 2 238,64 KJ									Energia: 445,88 Kcal / 1 863,78 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																	
		22,30 g	13,84 g	4,53 g	13,11 g	8,18 g	4,61 g	24,76 g	12,69 g	7,58 g	9,49 g	5,40 g	3,28 g	8,44 g	6,61 g	0,07 g	26,10 g	23,10 g	12,46 g	21,74 g	22,50 g	4,27 g																																										
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																			
44,27 g	4,48 g	2,90 g	39,92 g	2,50 g	1,29 g	42,16 g	4,84 g	2,18 g	34,42 g	8,77 g	0,70 g	25,75 g	0,00 g	0,56 g	52,37 g	1,13 g	2,73 g	37,65 g	0,00 g	4,14 g																																												





Heti étlap 2023.04.10. - 2023.04.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	Reggeli							
	Tízórai	Keserű tea, Kefír, 140 g	Keserű tea, Korpovit keksz	Keserű tea, Mini margarin 10g, Korpás zsemle	Keserű tea, Mini margarin 10g, Tejes kifli	Keserű tea, Korpovit keksz	Keserű tea, Diab. almabefőtt	Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes
		Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ	Energia: 13,30 Kcal / 55,59 KJ	Energia: 87,47 Kcal / 365,62 KJ	Energia: 96,70 Kcal / 404,21 KJ	Energia: 13,30 Kcal / 55,59 KJ	Energia: 56,43 Kcal / 235,88 KJ	Energia: 137,06 Kcal / 572,91 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,30 g 4,50 g 2,94 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,53 g 0,43 g 0,04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 2,77 g 2,91 g 0,49 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 2,56 g 3,11 g 0,69 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,53 g 0,43 g 0,04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,46 g 0,37 g 0,01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5,98 g 4,18 g 2,57 g
		Szénhidrát Cukor Só 6,44 g 6,44 g 0,18 g	Szénhidrát Cukor Só 1,79 g 0,18 g 0,06 g	Szénhidrát Cukor Só 12,14 g 0,00 g 0,28 g	Szénhidrát Cukor Só 13,85 g 1,03 g 0,25 g	Szénhidrát Cukor Só 1,79 g 0,18 g 0,06 g	Szénhidrát Cukor Só 12,30 g 0,00 g 0,33 g	Szénhidrát Cukor Só 18,32 g 1,41 g 0,62 g
	Ebéd	Csontleves házi betéttel, Csirkepörkölt, Szarvacska tészta, Kovászos uborka	Májgaluska leves, Grill csirkecomb, Almamartas diab. (friss gyum., Feladagos burgonya 100 g	Olasz zöldségleves, Tavaszi rizseshús*I	Rizsleves, Roston csirkemell , Vegyes gyümölcsmártás diab., Feladagos burgonya 100 g	Karfiolleves *mirelitből*, Bolognai spagetti*diab.	Daragal.leves diab., Grill csirkecomb, Zöldbabfőzelék *mir*	Csontleves diab., Hentes tokány, Petrezselymes rizs
		Energia: 826,09 Kcal / 3 453,06 KJ	Energia: 757,81 Kcal / 3 167,65 KJ	Energia: 636,06 Kcal / 2 658,73 KJ	Energia: 615,28 Kcal / 2 571,87 KJ	Energia: 753,54 Kcal / 3 149,80 KJ	Energia: 742,33 Kcal / 3 102,94 KJ	Energia: 778,53 Kcal / 3 254,26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 67,05 g 30,21 g 5,14 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 65,36 g 24,74 g 6,01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 26,45 g 27,20 g 4,67 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 37,35 g 16,98 g 1,98 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 40,52 g 29,59 g 8,05 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 62,61 g 35,66 g 5,58 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 36,87 g 41,13 g 9,14 g
	Szénhidrát Cukor Só 70,61 g 0,05 g 9,14 g	Szénhidrát Cukor Só 66,80 g 15,66 g 7,23 g	Szénhidrát Cukor Só 70,37 g 0,00 g 5,77 g	Szénhidrát Cukor Só 74,44 g 9,29 g 6,64 g	Szénhidrát Cukor Só 80,29 g 0,00 g 4,38 g	Szénhidrát Cukor Só 41,75 g 0,04 g 7,46 g	Szénhidrát Cukor Só 64,34 g 0,00 g 6,95 g	



Heti étlap 2023.04.10. - 2023.04.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	Uzsonna	Alma	Alma	Diab. almabefőtt	Kivi	Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes	Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Kefír, 140 g														
		Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 34,78 Kcal / 145,38 KJ	Energia: 55,81 Kcal / 233,29 KJ	Energia: 60,80 Kcal / 254,14 KJ	Energia: 115,39 Kcal / 482,33 KJ	Energia: 109,54 Kcal / 457,88 KJ	Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ														
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		0,40 g	0,40 g	0,00 g	0,40 g	0,40 g	0,00 g	0,36 g	0,35 g	0,00 g	1,00 g	0,60 g	0,00 g	3,51 g	0,45 g	0,12 g	3,13 g	2,91 g	0,57 g	4,20 g	4,48 g	2,94 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	7,00 g	0,00 g	0,01 g	12,29 g	0,00 g	0,32 g	11,30 g	0,00 g	0,01 g	23,43 g	0,38 g	0,42 g	17,14 g	0,38 g	0,39 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g	
	(00165) Sószegény szoc. otthon	Vacsora	Keserű tea, Sajtos párizsi, Zsemle, vizes	Keserű tea, Pulykamellsonka, Zsemle, vizes	Keserű tea, Tavaszi rolád, Zsemle, vizes, Retek jégcsap	Keserű tea, Szendvicsskrém, Zsemle, vizes	Keserű tea, Csészés margarin, Korpás zsemle, Lilahagyma, Kefír, 140 g	Keserű tea, Túrista felvágott, Zsemle, vizes	Keserű tea, Téli kom.szalámi, Csészés margarin, Zsemle, vizes													
Energia: 371,84 Kcal / 1 554,29 KJ			Energia: 413,18 Kcal / 1 727,09 KJ	Energia: 391,89 Kcal / 1 638,10 KJ	Energia: 439,78 Kcal / 1 838,28 KJ	Energia: 609,28 Kcal / 2 546,79 KJ	Energia: 357,54 Kcal / 1 494,52 KJ	Energia: 540,44 Kcal / 2 259,04 KJ														
Fehérje			Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
17,47 g			10,72 g	3,41 g	19,80 g	4,64 g	1,42 g	15,92 g	11,48 g	4,44 g	16,16 g	17,29 g	6,89 g	12,55 g	10,68 g	4,45 g	22,20 g	6,16 g	2,08 g	16,68 g	22,88 g	10,27 g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
51,97 g		1,43 g	2,35 g	70,10 g	2,28 g	2,86 g	54,92 g	1,73 g	2,30 g	53,20 g	2,08 g	2,33 g	44,52 g	6,44 g	1,14 g	51,53 g	1,13 g	1,16 g	51,81 g	1,33 g	2,88 g	
Reggeli		Citromos tea, Sonka szalámi, Fonott kalacs, Csészés margarin	Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes	Citromos tea, Körözött túró házi, Zsemle, vizes	Citromos tea, Mini margarin 10g, Gyümölcs joghurt, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefír, 140 g, Mini margarin 10g, Minijam *, 25 g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sonka szalámi, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes														
	Energia: 706,73 Kcal / 2 954,13 KJ	Energia: 805,55 Kcal / 3 367,20 KJ	Energia: 604,14 Kcal / 2 525,31 KJ	Energia: 586,92 Kcal / 2 453,33 KJ	Energia: 868,17 Kcal / 3 628,95 KJ	Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 KJ	Energia: 569,22 Kcal / 2 379,34 KJ															
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	22,56 g	14,02 g	6,71 g	21,46 g	32,08 g	4,56 g	29,28 g	13,16 g	7,93 g	15,89 g	4,68 g	1,29 g	16,95 g	8,63 g	3,85 g	17,63 g	8,65 g	4,96 g	19,48 g	8,36 g	2,02 g	



Heti étlap 2023.04.10. - 2023.04.16.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	108,05 g	30,39 g	3,05 g	104,48 g	31,74 g	3,04 g	89,30 g	21,34 g	2,88 g	117,33 g	47,75 g	1,62 g	109,35 g	39,23 g	1,73 g	87,06 g	19,00 g	1,99 g	101,16 g	31,80 g	3,22 g
Tízórai	Citromos tea			Müzli szelet			Citromos tea			Kivi			Citromos tea			Citromos tea			Napolyi szelet, kakaós		
	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj			Energia: 60,80 Kcal / 254,14 Kj			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj			Energia: 142,89 Kcal / 597,28 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	1,00 g	0,60 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	1,71 g	7,17 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	11,30 g	0,00 g	0,01 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	18,99 g	0,00 g	0,00 g	
Ebéd	Csontleves házi betéttel, Vagdalt (diétás), Tört burgonya, Őszibarack befőtt			Májgaluska leves, Grill csirkecomb, Almamartas (friss gy.), Feladagos burgonya 100 g			Olasz zöldségleves, Tavasz rizshús, Körte befőtt			Rizsleves, Roston csirkemell, Vegyes gyümölcsmártáspüré, Tört burgonya			Burgonyaleves zöldséges, Húspuding, Finomfőzelék *mirelit sr.,zb., Zsemle, vizes			Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Zöldbabfőzelékpüré *mir.*TM., Zsemle, vizes			Zöldségleves, Sajtos csirkemell, Burgonya petrezselymes 400 gr, Almakompot (h) diab		
	Energia: 819,68 Kcal / 3 426,26 Kj			Energia: 805,86 Kcal / 3 368,49 Kj			Energia: 888,03 Kcal / 3 711,97 Kj			Energia: 781,31 Kcal / 3 265,88 Kj			Energia: 984,78 Kcal / 4 116,38 Kj			Energia: 717,27 Kcal / 2 998,19 Kj			Energia: 1 036,76 Kcal / 4 333,66 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	37,19 g	16,62 g	3,57 g	53,59 g	22,86 g	5,86 g	33,61 g	32,97 g	5,72 g	39,85 g	17,18 g	2,00 g	47,27 g	32,99 g	7,02 g	40,23 g	17,71 g	3,82 g	54,65 g	31,14 g	6,95 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
127,99 g	14,08 g	8,67 g	94,52 g	39,76 g	7,92 g	112,79 g	14,10 g	6,51 g	112,42 g	27,27 g	7,15 g	121,56 g	5,95 g	9,62 g	97,26 g	3,83 g	10,29 g	124,32 g	0,64 g	8,13 g	
Vacsora	Citromos tea, Sajtos párizsi, Zsemle, vizes			Citromos tea, Pulykamellsonka, Zsemle, vizes			Citromos tea, Tavasz rólád, Zsemle, vizes, Retek jégcsap			Citromos tea, Kefires túró, Zsemle, vizes			Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes			Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes			Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes		
	Energia: 520,19 Kcal / 2 174,39 Kj			Energia: 474,59 Kcal / 1 983,79 Kj			Energia: 540,24 Kcal / 2 258,20 Kj			Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 Kj			Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 Kj			Energia: 550,79 Kcal / 2 302,30 Kj			Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	20,62 g	11,13 g	3,52 g	19,83 g	4,65 g	1,42 g	19,07 g	11,89 g	4,55 g	28,10 g	8,90 g	5,31 g	18,13 g	9,15 g	5,36 g	18,63 g	14,31 g	4,78 g	20,43 g	12,45 g	4,90 g





Heti étlap 2023.04.10. - 2023.04.16.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
84,12 g	16,80 g	2,73 g	85,12 g	17,28 g	2,86 g	87,07 g	17,10 g	2,68 g	88,26 g	21,20 g	2,68 g	85,92 g	18,56 g	2,00 g	84,88 g	16,80 g	2,75 g	84,22 g	16,80 g	2,86 g

.....
élelmezésvezet

.....
intézményvezet

.....
érdekképiseleti fórum

