

Heti étlap 2023.04.17. - 2023.04.23.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|---|--|---|---|---|---|--|--|---|
| (00101) Normál szoc.otthon | Reggeli | Citromos tea, Tej 2 dl., Kuglóf | Citromos tea, Főtt virslis, Kenyér, félbarna, Mustár | Citromos tea, Paprikás tejföl, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Vaníliás tej, Vajkrém, Graham kifli 50 g | Citromos tea, Májusi csemege, Csészés margarin, Korpás kenyér | Citromos tea, Tej 2 dl., Csészés margarin, Szilvadzsem, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Tojásrántotta, Rozskenyér |
| | | Energia: 521,09 Kcal / 2 178,16 KJ | Energia: 643,83 Kcal / 2 691,21 KJ | Energia: 732,08 Kcal / 3 060,09 KJ | Energia: 723,22 Kcal / 3 023,06 KJ | Energia: 433,03 Kcal / 1 810,07 KJ | Energia: 598,76 Kcal / 2 502,82 KJ | Energia: 634,55 Kcal / 2 652,42 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,91 g 7,75 g 4,67 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 23,89 g 20,80 g 7,68 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,06 g 41,07 g 25,30 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,66 g 10,42 g 5,09 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,10 g 15,42 g 5,11 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,25 g 9,06 g 3,33 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 25,40 g 23,08 g 4,48 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só 87,98 g 31,36 g 1,04 g | Szénhidrát Cukor Só 90,20 g 30,58 g 4,69 g | Szénhidrát Cukor Só 73,75 g 20,80 g 3,18 g | Szénhidrát Cukor Só 136,01 g 60,87 g 4,64 g | Szénhidrát Cukor Só 79,30 g 16,64 g 2,62 g | Szénhidrát Cukor Só 109,14 g 42,27 g 2,41 g | Szénhidrát Cukor Só 79,64 g 15,93 g 4,88 g |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| Tízórai | Citromos tea | Alma | Citromos tea | Narancs | Citromos tea | Zabkeksz | Citromos tea | |
| | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | Energia: 41,41 Kcal / 173,09 KJ | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | |
| | Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,40 g 0,40 g 0,00 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,60 g 0,20 g 0,00 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,00 g 0,00 g 0,00 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g | |
| | Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g | Szénhidrát Cukor Só 7,00 g 0,00 g 0,01 g | Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g | Szénhidrát Cukor Só 8,50 g 0,00 g 0,01 g | Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g | Szénhidrát Cukor Só 0,00 g 0,00 g 0,00 g | Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g | |
| Ebéd | Zselici leves, Granatos kocka, Csemege uborka konzerv | Zöldségleves, Rakott brokkoli mir. | Lebbencsleves, Csirke aprópecsenye, Tökfőzelék, Korpás kenyér | Erdei gyümölcsleves, Csupaki aprópecsenyef*, Pírtott burgonya | Bableves kolbásszal, Tejberizs | Zabgaluskás leves F*, Sertés sült, Paradicsomos káposzta főzelék, Rozskenyér | Orjaleves, Dubarry csirkemell, Burgonyapüré | |
| | Energia: 852,23 Kcal / 3 562,32 KJ | Energia: 636,67 Kcal / 2 661,28 KJ | Energia: 981,15 Kcal / 4 101,21 KJ | Energia: 868,16 Kcal / 3 628,91 KJ | Energia: 1 139,50 Kcal / 4 763,11 KJ | Energia: 1 134,57 Kcal / 4 742,50 KJ | Energia: 853,29 Kcal / 3 566,75 KJ | |
| | Fehérje Zsír T.Zsírsv 38,09 g 28,61 g 5,42 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 39,26 g 32,11 g 9,89 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 45,04 g 41,10 g 7,28 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 33,02 g 27,56 g 5,03 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 45,94 g 32,72 g 12,20 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 32,04 g 70,70 g 20,28 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 48,87 g 34,84 g 9,96 g | |
| | Szénhidrát Cukor Só 108,85 g 0,66 g 8,03 g | Szénhidrát Cukor Só 46,53 g 2,31 g 6,67 g | Szénhidrát Cukor Só 105,12 g 1,76 g 5,63 g | Szénhidrát Cukor Só 119,15 g 30,07 g 3,11 g | Szénhidrát Cukor Só 160,42 g 30,60 g 4,61 g | Szénhidrát Cukor Só 90,09 g 12,45 g 6,99 g | Szénhidrát Cukor Só 84,77 g 0,07 g 7,39 g | |





Heti étlap 2023.04.17. - 2023.04.23.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------------|---|---|---|--|---|---|---|------------|---------|---------|------------|---------|---------|------------|---------|---------|------------|---------|---------|---------|--------|--------|---------|--------|--------|---------|---------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|---------|--------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|------------|-------|----|------------|-------|----|------------|-------|----|------------|-------|----|------------|-------|----|------------|-------|----|------------|-------|----|---------|---------|--------|---------|---------|--------|---------|---------|--------|----------|---------|--------|---------|---------|--------|----------|---------|--------|---------|---------|--------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| (00101) Normál szoc.otthon | Ebéd | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Vacsora | Citromos tea, Sonka szalámi, Korpás kenyér | Citromos tea, Tej 2 dl., Csészés margarin, Kenyér, félbarna, Lilahagyma | Citromos tea, Finom májas, Kenyér, félbarna, Uborka | Citromos tea, Főtt császárszalonna, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Kenyér, félbarna, Zöldpaprika | Citromos tea, Füst. sertés kolbász, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Torrero szalámi, Kenyér, félbarna | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 434,23 Kcal / 1 815,08 Kj | Energia: 480,59 Kcal / 2 008,87 Kj | Energia: 446,08 Kcal / 1 864,61 Kj | Energia: 534,86 Kcal / 2 235,71 Kj | Energia: 427,49 Kcal / 1 786,91 Kj | Energia: 666,86 Kcal / 2 787,47 Kj | Energia: 632,04 Kcal / 2 641,93 Kj | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>18,62 g</td><td>3,33 g</td><td>1,07 g</td> <td>17,09 g</td><td>9,06 g</td><td>3,33 g</td> <td>18,40 g</td><td>8,93 g</td><td>2,64 g</td> <td>17,73 g</td><td>20,83 g</td><td>8,70 g</td> <td>15,91 g</td><td>8,65 g</td><td>5,20 g</td> <td>21,15 g</td><td>27,73 g</td><td>12,60 g</td> <td>24,99 g</td><td>28,69 g</td><td>10,90 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>80,46 g</td><td>16,94 g</td><td>3,07 g</td> <td>80,41 g</td><td>15,00 g</td><td>2,40 g</td> <td>71,93 g</td><td>15,00 g</td><td>3,51 g</td> <td>68,52 g</td><td>15,30 g</td><td>3,68 g</td> <td>70,88 g</td><td>17,06 g</td><td>2,46 g</td> <td>71,28 g</td><td>15,30 g</td><td>3,86 g</td> <td>67,50 g</td><td>15,00 g</td><td>4,55 g</td> </tr> </table> | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | 18,62 g | 3,33 g | 1,07 g | 17,09 g | 9,06 g | 3,33 g | 18,40 g | 8,93 g | 2,64 g | 17,73 g | 20,83 g | 8,70 g | 15,91 g | 8,65 g | 5,20 g | 21,15 g | 27,73 g | 12,60 g | 24,99 g | 28,69 g | 10,90 g | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | 80,46 g | 16,94 g | 3,07 g | 80,41 g | 15,00 g | 2,40 g | 71,93 g | 15,00 g | 3,51 g | 68,52 g | 15,30 g | 3,68 g | 70,88 g | 17,06 g | 2,46 g | 71,28 g | 15,30 g | 3,86 g | 67,50 g | 15,00 g | 4,55 g | | | | | | | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18,62 g | 3,33 g | 1,07 g | 17,09 g | 9,06 g | 3,33 g | 18,40 g | 8,93 g | 2,64 g | 17,73 g | 20,83 g | 8,70 g | 15,91 g | 8,65 g | 5,20 g | 21,15 g | 27,73 g | 12,60 g | 24,99 g | 28,69 g | 10,90 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 80,46 g | 16,94 g | 3,07 g | 80,41 g | 15,00 g | 2,40 g | 71,93 g | 15,00 g | 3,51 g | 68,52 g | 15,30 g | 3,68 g | 70,88 g | 17,06 g | 2,46 g | 71,28 g | 15,30 g | 3,86 g | 67,50 g | 15,00 g | 4,55 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| (00112) Pépes szoc. otthon | Reggeli | Citromos tea, Tej 2 dl., Kuglóf | Citromos tea, Daráltvirsli, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Paprikás tejföl, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Vaníliás tej, Vajkrém, Graham kifli 50 g | Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Csészés margarin, Korpás kenyér | Citromos tea, Tej 2,5 dl, Szilvadzsem, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Tojásrántotta, Kenyér, félbarna | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 521,09 Kcal / 2 178,16 Kj | Energia: 622,24 Kcal / 2 600,96 Kj | Energia: 732,08 Kcal / 3 060,09 Kj | Energia: 723,22 Kcal / 3 023,06 Kj | Energia: 525,53 Kcal / 2 196,72 Kj | Energia: 572,03 Kcal / 2 391,09 Kj | Energia: 573,18 Kcal / 2 395,89 Kj | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>16,91 g</td><td>7,75 g</td><td>4,67 g</td> <td>23,44 g</td><td>20,52 g</td><td>8,08 g</td> <td>15,06 g</td><td>41,07 g</td><td>25,30 g</td> <td>19,66 g</td><td>10,42 g</td><td>5,09 g</td> <td>15,03 g</td><td>7,15 g</td><td>2,19 g</td> <td>18,95 g</td><td>4,81 g</td><td>2,34 g</td> <td>23,56 g</td><td>22,35 g</td><td>4,46 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>87,98 g</td><td>31,36 g</td><td>1,04 g</td> <td>85,99 g</td><td>30,61 g</td><td>4,43 g</td> <td>73,75 g</td><td>20,80 g</td><td>3,18 g</td> <td>136,01 g</td><td>60,87 g</td><td>4,64 g</td> <td>96,63 g</td><td>32,89 g</td><td>1,59 g</td> <td>111,79 g</td><td>42,27 g</td><td>2,35 g</td> <td>68,55 g</td><td>15,00 g</td><td>5,30 g</td> </tr> </table> | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | 16,91 g | 7,75 g | 4,67 g | 23,44 g | 20,52 g | 8,08 g | 15,06 g | 41,07 g | 25,30 g | 19,66 g | 10,42 g | 5,09 g | 15,03 g | 7,15 g | 2,19 g | 18,95 g | 4,81 g | 2,34 g | 23,56 g | 22,35 g | 4,46 g | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | 87,98 g | 31,36 g | 1,04 g | 85,99 g | 30,61 g | 4,43 g | 73,75 g | 20,80 g | 3,18 g | 136,01 g | 60,87 g | 4,64 g | 96,63 g | 32,89 g | 1,59 g | 111,79 g | 42,27 g | 2,35 g | 68,55 g | 15,00 g | 5,30 g | | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16,91 g | 7,75 g | 4,67 g | 23,44 g | 20,52 g | 8,08 g | 15,06 g | 41,07 g | 25,30 g | 19,66 g | 10,42 g | 5,09 g | 15,03 g | 7,15 g | 2,19 g | 18,95 g | 4,81 g | 2,34 g | 23,56 g | 22,35 g | 4,46 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 87,98 g | 31,36 g | 1,04 g | 85,99 g | 30,61 g | 4,43 g | 73,75 g | 20,80 g | 3,18 g | 136,01 g | 60,87 g | 4,64 g | 96,63 g | 32,89 g | 1,59 g | 111,79 g | 42,27 g | 2,35 g | 68,55 g | 15,00 g | 5,30 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |



Heti étlap 2023.04.17. - 2023.04.23.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|---|--|---|--|--|--|---|--|--|
| (00112) Pépes szoc. otthon | Tízórai | Citromos tea | Reszelt alma | Citromos tea | Körte befőtt | Citromos tea | Zabkeksz | Citromos tea |
| | | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj | Energia: 59,14 Kcal / 247,21 Kj | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj | Energia: 96,71 Kcal / 404,25 Kj | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj | Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj |
| | | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír |
| | | 0,13 g 0,03 g 0,00 g | 0,68 g 0,68 g 0,00 g | 0,13 g 0,03 g 0,00 g | 0,30 g 0,00 g 0,00 g | 0,13 g 0,03 g 0,00 g | 0,00 g 0,00 g 0,00 g | 0,13 g 0,03 g 0,00 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | |
| | 15,02 g 15,00 g 0,00 g | 11,90 g 0,00 g 0,02 g | 15,02 g 15,00 g 0,00 g | 23,70 g 14,10 g 0,02 g | 15,02 g 15,00 g 0,00 g | 0,00 g 0,00 g 0,00 g | 15,02 g 15,00 g 0,00 g | |
| | Ebéd | Olasz zöldségleves, Húspuding, Parajfőzelék, Feladagos burgonya 100 g | Zöldbabpure leves *mirelitből, Darált serteshús, Tejf.burgonyafőzelék diétás, Kenyér, félbarna | Köménymag leves zsemlekocka, Húsgombóc (diétás), Sárgarépa-főzelék üre (friss), Kenyér, félbarna | Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Tökfőzelék diétás, Kenyér, félbarna | Erőleves, Húspuding, Burgonyapure dietas 300 g., Almabefőtt | Rizsleves, Darált csirkehús, Meggy mártáspüré *mir.*, Kenyér, félbarna | Erőleves, Darált csirkehús, Burgonyapure dietas 300 g., Almabefőtt |
| | | Energia: 742,49 Kcal / 3 103,61 Kj | Energia: 705,69 Kcal / 2 949,78 Kj | Energia: 763,87 Kcal / 3 192,98 Kj | Energia: 801,02 Kcal / 3 348,26 Kj | Energia: 792,30 Kcal / 3 311,81 Kj | Energia: 748,68 Kcal / 3 129,48 Kj | Energia: 746,31 Kcal / 3 119,58 Kj |
| | | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír |
| | | 42,16 g 30,54 g 7,56 g | 38,36 g 17,15 g 5,23 g | 33,69 g 26,17 g 5,08 g | 37,60 g 25,59 g 5,65 g | 39,68 g 20,80 g 6,59 g | 45,06 g 17,37 g 4,32 g | 48,86 g 16,32 g 4,41 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | |
| | 73,10 g 1,04 g 10,69 g | 97,69 g 2,66 g 7,24 g | 96,95 g 5,99 g 10,75 g | 96,77 g 0,97 g 9,21 g | 109,36 g 14,83 g 7,66 g | 99,87 g 26,21 g 6,18 g | 98,96 g 14,63 g 5,90 g | |
| Vacsora | Citromos tea, Darált sonka felv., Kenyér, félbarna, Kefír, 140 g | Citromos tea, Derby tömlös natur, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Finom májas, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Darált párizsi, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Tej 2 dl., Sajt kocka (8 db), Kenyér, félbarna | Citromos tea, Kapros túró, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna, Natur joghurt 140g | |
| | Energia: 729,86 Kcal / 3 050,81 Kj | Energia: 417,66 Kcal / 1 745,82 Kj | Energia: 441,38 Kcal / 1 844,97 Kj | Energia: 461,66 Kcal / 1 929,74 Kj | Energia: 516,72 Kcal / 2 159,89 Kj | Energia: 554,13 Kcal / 2 316,26 Kj | Energia: 749,07 Kcal / 3 131,11 Kj | |
| | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | |
| | 20,85 g 7,19 g 3,90 g | 14,93 g 8,03 g 4,80 g | 18,00 g 8,89 g 2,64 g | 15,93 g 13,69 g 4,62 g | 22,23 g 11,53 g 6,83 g | 24,75 g 7,87 g 4,66 g | 17,41 g 11,05 g 3,10 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | | |
| 76,34 g 21,74 g 3,86 g | 70,82 g 17,50 g 2,45 g | 71,25 g 15,00 g 3,50 g | 68,64 g 15,30 g 3,21 g | 80,28 g 17,06 g 2,73 g | 76,00 g 19,60 g 3,16 g | 75,51 g 21,72 g 2,21 g | | |





Heti étlap 2023.04.17. - 2023.04.23.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|---|------------------------|--|---|---|--|---|--|---|
| | Vacsora | | | | | | | |
| (00113) Tej és tejtermékmentes szoc. ottho | Reggeli | Citromos tea, Zala felvágott, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Főtt virsli, Mustár, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Miniméz 25g., Mini margarin 10g, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Minijam *, 25 g, Mini margarin 10g, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Májusi csemege, Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Venusz, Liga margarin, Szilvadzsem, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Tojásrántotta, Kenyér, félbarna |
| | | Energia: 503,19 Kcal / 2 103,33 KJ | Energia: 643,83 Kcal / 2 691,21 KJ | Energia: 548,45 Kcal / 2 292,52 KJ | Energia: 506,67 Kcal / 2 117,88 KJ | Energia: 447,75 Kcal / 1 871,60 KJ | Energia: 577,79 Kcal / 2 415,16 KJ | Energia: 573,18 Kcal / 2 395,89 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.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 |
| | | 19,69 g 12,03 g 4,80 g | 23,89 g 20,80 g 7,68 g | 12,05 g 6,23 g 1,26 g | 10,18 g 6,06 g 1,20 g | 16,17 g 23,80 g 7,40 g | 10,49 g 15,06 g 4,10 g | 23,56 g 22,35 g 4,46 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | |
| | 78,44 g 15,30 g 3,72 g | 90,20 g 30,58 g 4,69 g | 110,18 g 47,40 g 2,40 g | 101,69 g 46,29 g 2,01 g | 68,82 g 15,00 g 3,31 g | 98,62 g 42,27 g 2,22 g | 68,55 g 15,00 g 5,30 g | |
| | | | | | | | | |
| | Tízórai | Citromos tea | Alma | Citromos tea | Narancs | Citromos tea | Zabkeksz | Citromos tea |
| | | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | Energia: 41,41 Kcal / 173,09 KJ | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 0,13 g 0,03 g 0,00 g | 0,40 g 0,40 g 0,00 g | 0,13 g 0,03 g 0,00 g | 0,60 g 0,20 g 0,00 g | 0,13 g 0,03 g 0,00 g | 0,00 g 0,00 g 0,00 g | 0,13 g 0,03 g 0,00 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| | | 15,02 g 15,00 g 0,00 g | 7,00 g 0,00 g 0,01 g | 15,02 g 15,00 g 0,00 g | 8,50 g 0,00 g 0,01 g | 15,02 g 15,00 g 0,00 g | 0,00 g 0,00 g 0,00 g | 15,02 g 15,00 g 0,00 g |
| | Ebéd | | | | | | | |





Heti étlap 2023.04.17. - 2023.04.23.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap | | |
|--|------------------------|---|---|---|--|--|---|--|--|--|
| (00113) Tej és tejtermékmentes szoc. ottho | Ebéd | Olasz zöldségleves, Csemege sertés karaj, Parajfőzelék tejmentes *mir.*, Feladagos burgonya 100 g | Zöldbableves *mir.* TM., Paprikás burgonya hússal, Csemege uborka konzerv, Kenyér, félbarna | Köménymag leves levesgyöngy, Húsgombóc (diétás), Sárgarépa-főzelék *mir.* TM., Kenyér, félbarna | Daragaluska leves, Majorannás aprópecsenye, Tökfőzelék tejmentes, Kenyér, félbarna | Erőleves, Fűszeres csirkecomb filé, Parolt rizskoret 100. g., Almabefőtt | Rizsleves, Főtt hús, Meggymártás *mir.* TM., Kenyér, félbarna | Orjaleves, Rozmaringos sült csirkecomb, Tört burgonya, Őszibarack befőtt | | |
| | | Energia: 537,23 Kcal / 2 245,62 KJ | Energia: 820,89 Kcal / 3 431,32 KJ | Energia: 819,28 Kcal / 3 424,59 KJ | Energia: 736,61 Kcal / 3 079,03 KJ | Energia: 969,89 Kcal / 4 054,14 KJ | Energia: 715,71 Kcal / 2 991,67 KJ | Energia: 972,85 Kcal / 4 066,51 KJ | | |
| | | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | | |
| | | 34,08 g 19,26 g 4,07 g | 39,67 g 22,41 g 4,60 g | 33,51 g 28,02 g 5,04 g | 41,54 g 29,75 g 5,77 g | 46,05 g 32,96 g 4,62 g | 38,37 g 17,17 g 4,47 g | 67,34 g 30,14 g 5,15 g | | |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | | |
| | 55,65 g 0,00 g 8,54 g | 112,86 g 2,00 g 10,73 g | 106,78 g 8,39 g 8,43 g | 74,61 g 0,08 g 7,60 g | 120,92 g 14,60 g 3,64 g | 98,87 g 25,55 g 5,07 g | 105,58 g 14,00 g 6,42 g | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | Vacsora | Citromos tea, Sonka szalámi, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Top löncs, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Finom májas, Kenyér, félbarna, Uborka | Citromos tea, Főtt császárszalonna, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Olasz felv., Kenyér, félbarna, Zöldpaprika | Citromos tea, Füst. sertés kolbász, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Torrero szalámi, Kenyér, félbarna | | |
| | | Energia: 424,59 Kcal / 1 774,79 KJ | Energia: 521,54 Kcal / 2 180,04 KJ | Energia: 497,81 Kcal / 2 080,85 KJ | Energia: 534,86 Kcal / 2 235,71 KJ | Energia: 583,28 Kcal / 2 438,11 KJ | Energia: 666,86 Kcal / 2 787,47 KJ | Energia: 632,04 Kcal / 2 641,93 KJ | | |
| Fehérje Zsír T.Zsír | | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | | | |
| 18,61 g 2,91 g 1,02 g | | 18,15 g 19,51 g 7,17 g | 20,36 g 9,13 g 2,70 g | 17,73 g 20,83 g 8,70 g | 18,09 g 15,25 g 9,90 g | 21,15 g 27,73 g 12,60 g | 24,99 g 28,69 g 10,91 g | | | |
| Szénhidrát Cukor Só | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| 80,36 g 15,30 g 4,08 g | 67,50 g 15,00 g 4,52 g | 82,39 g 15,00 g 3,91 g | 68,52 g 15,30 g 3,68 g | 69,12 g 15,30 g 2,95 g | 71,28 g 15,30 g 3,86 g | 67,50 g 15,00 g 4,55 g | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |



Heti étlap 2023.04.17. - 2023.04.23.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|---|----------------|--|---|---|---|--|---|--|
| (00114) Tejmentes pépes szoc. otthon | Reggeli | Citromos tea, Darált zalai felv., Kenyér, félbarna | Citromos tea, Daráltvirslisli, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Miniméz 25g., Mini margarin 10g, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Minijam *, 25 g, Mini margarin 10g, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Harcspástétom, zöldfűszeres, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Venusz, Liga margarin, Szilvadzssem, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Tojásrántotta, Kenyér, félbarna |
| | | Energia: 503,19 Kcal / 2 103,33 KJ | Energia: 622,24 Kcal / 2 600,96 KJ | Energia: 548,45 Kcal / 2 292,52 KJ | Energia: 506,67 Kcal / 2 117,88 KJ | Energia: 654,39 Kcal / 2 735,35 KJ | Energia: 629,52 Kcal / 2 631,39 KJ | Energia: 624,91 Kcal / 2 612,12 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,69 g 12,03 g 4,80 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 23,44 g 20,52 g 8,08 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,05 g 6,23 g 1,26 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,18 g 6,06 g 1,20 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,63 g 31,43 g 4,40 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,45 g 15,26 g 4,16 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 25,52 g 22,55 g 4,52 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só 78,44 g 15,30 g 3,72 g | Szénhidrát Cukor Só 85,99 g 30,61 g 4,43 g | Szénhidrát Cukor Só 110,18 g 47,40 g 2,40 g | Szénhidrát Cukor Só 101,69 g 46,29 g 2,01 g | Szénhidrát Cukor Só 73,22 g 15,24 g 3,50 g | Szénhidrát Cukor Só 109,08 g 42,27 g 2,62 g | Szénhidrát Cukor Só 79,01 g 15,00 g 5,70 g |
| | | | | | | | | |
| | Tízórai | Citromos tea | Reszelt alma | Citromos tea | Körte befőtt | Citromos tea | Zabkeksz | Citromos tea |
| | | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | Energia: 96,71 Kcal / 404,25 KJ | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,68 g 0,68 g 0,00 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,30 g 0,00 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 | Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g | Szénhidrát Cukor Só 11,90 g 0,00 g 0,02 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 0,00 g 0,00 g 0,00 g | Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g |
| | Ebéd | Olasz zöldségleves, Húspuding, Parajfőzelék tejmentes *mir.*, Féladagos burgonya | Zöldbableves *mir.* TM., Darált serteshús, Burgonyafőzelék tejmentes, Kenyér, félbarna | Köménymag leves zsemlekocta, Darált serteshús, Sárgarépafőzelék *mir.* TM., Kenyér, félbarna | Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Tökfőzelék tejmentes, Kenyér, félbarna | Erőleves, Húspuding, Tej mentes burg.pure, Almabefőtt | Rizsleves, Darált serteshús, Meggymártás *mir.* TM., Kenyér, félbarna | Csontleves házi betéttel, Darált csirkehús, Tejment.burg.pure 200 g., Almabefőtt |
| | | Energia: 704,14 Kcal / 2 943,31 KJ | Energia: 674,17 Kcal / 2 818,03 KJ | Energia: 574,91 Kcal / 2 403,12 KJ | Energia: 719,79 Kcal / 3 008,72 KJ | Energia: 768,89 Kcal / 3 213,96 KJ | Energia: 667,93 Kcal / 2 791,95 KJ | Energia: 610,41 Kcal / 2 551,51 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv 40,18 g 22,99 g 5,31 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 37,69 g 14,69 g 3,73 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 32,67 g 15,49 g 3,82 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 35,74 g 22,80 g 4,51 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 38,63 g 19,47 g 5,44 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 32,07 g 14,74 g 3,61 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 46,05 g 12,29 g 2,43 g |
| Szénhidrát Cukor Só 82,24 g 0,24 g 9,59 g | | Szénhidrát Cukor Só 96,11 g 2,00 g 7,03 g | Szénhidrát Cukor Só 75,01 g 8,39 g 5,28 g | Szénhidrát Cukor Só 91,71 g 0,00 g 8,77 g | Szénhidrát Cukor Só 107,30 g 14,84 g 8,22 g | Szénhidrát Cukor Só 98,75 g 25,55 g 5,01 g | Szénhidrát Cukor Só 77,29 g 10,30 g 7,40 g | |





Heti étlap 2023.04.17. - 2023.04.23.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap | |
|--|----------------|--|--|--|---|--|--|--|--|
| (00114) Tejmentes pépes szoc. otthon | Ebéd | | | | | | | | |
| | Vacsora | Citromos tea, Darált sonka felv., Kenyér, félbarna | Citromos tea, Darált top löncs, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Finom májas, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Darált párizsi, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Darált olasz felv., Kenyér, félbarna | Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna | |
| | | Energia: 424,59 Kcal / 1 774,79 KJ | Energia: 521,54 Kcal / 2 180,04 KJ | Energia: 493,11 Kcal / 2 061,20 KJ | Energia: 461,66 Kcal / 1 929,74 KJ | Energia: 575,44 Kcal / 2 405,34 KJ | Energia: 482,79 Kcal / 2 018,06 KJ | Energia: 443,80 Kcal / 1 855,08 KJ | |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,61 g 2,91 g 1,02 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,15 g 19,51 g 7,17 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,96 g 9,09 g 2,70 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,93 g 13,69 g 4,62 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,61 g 15,13 g 9,90 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 22,99 g 1,71 g 0,48 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 14,89 g 7,05 g 0,36 g | |
| | | Szénhidrát Cukor Só 80,36 g 15,30 g 4,08 g | Szénhidrát Cukor Só 67,50 g 15,00 g 4,52 g | Szénhidrát Cukor Só 81,71 g 15,00 g 3,90 g | Szénhidrát Cukor Só 68,64 g 15,30 g 3,21 g | Szénhidrát Cukor Só 67,92 g 15,30 g 2,95 g | Szénhidrát Cukor Só 78,26 g 15,24 g 3,96 g | Szénhidrát Cukor Só 79,25 g 15,00 g 2,40 g | |
| | | | | | | | | | |
| (00115) Folyékony pépes szoc.otthon | Reggeli | 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, Gyümölcs joghurt , Ht darált keksz | Citromos tea, Tej 2,5 dl, Tejpép, Miniméz 25g. | Citromos tea, Tej 2,5 dl, Gyümölcs joghurt , Ht darált keksz | Citromos tea, Tej 2,5 dl, Gyümölcs joghurt , Ht darált keksz | Citromos tea, Tej 2,5 dl, Tejpép, Miniméz 25g. | |
| | | Energia: 275,86 Kcal / 1 153,09 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: 275,86 Kcal / 1 153,09 KJ | Energia: 275,86 Kcal / 1 153,09 KJ | Energia: 512,69 Kcal / 2 143,04 KJ | |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,76 g 4,28 g 2,42 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,11 g 9,83 g 3,99 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,76 g 4,28 g 2,42 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,11 g 9,83 g 3,99 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,76 g 4,28 g 2,42 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,76 g 4,28 g 2,42 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,11 g 9,83 g 3,99 g | |
| | | Szénhidrát Cukor Só 47,02 g 31,25 g 0,41 g | Szénhidrát Cukor Só 85,42 g 43,55 g 0,58 g | Szénhidrát Cukor Só 47,02 g 31,25 g 0,41 g | Szénhidrát Cukor Só 85,42 g 43,55 g 0,58 g | Szénhidrát Cukor Só 47,02 g 31,25 g 0,41 g | Szénhidrát Cukor Só 47,02 g 31,25 g 0,41 g | Szénhidrát Cukor Só 85,42 g 43,55 g 0,58 g | |
| | | | | | | | | | |



Heti étlap 2023.04.17. - 2023.04.23.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap | |
|--|--|---|--|--|--|--|--|--|---------------------|
| (00115) Folyékony pépes szoc.otthon | Tízórai | Citromos tea | Puding | Citromos tea | Gyümölcs joghurt | Citromos tea | Puding | Citromos tea | |
| | | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj | Energia: 88,00 Kcal / 367,84 Kj | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj | Energia: 92,50 Kcal / 386,65 Kj | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj | Energia: 88,00 Kcal / 367,84 Kj | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj | |
| | | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír |
| | | 0,13 g 0,03 g 0,00 g | 1,10 g 2,30 g 1,60 g | 0,13 g 0,03 g 0,00 g | 3,13 g 0,50 g 0,38 g | 0,13 g 0,03 g 0,00 g | 1,10 g 2,30 g 1,60 g | 0,13 g 0,03 g 0,00 g | |
| | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | |
| | 15,02 g 15,00 g 0,00 g | 15,80 g 12,40 g 0,00 g | 15,02 g 15,00 g 0,00 g | 18,75 g 16,25 g 0,08 g | 15,02 g 15,00 g 0,00 g | 15,80 g 12,40 g 0,00 g | 15,02 g 15,00 g 0,00 g | | |
| | | | | | | | | | |
| | Ebéd | Olasz zöldségleves, Darált serteshús, Parafőzelék, Feladagos burgonya 100 g | Zöldbabpure leves diab.*mir.*, Darált serteshús, Burgonyafőzelék tejmentes | Zellerkrémleves (frissből), Húsgombóc (diétás), Sárgarépafőzelék üre (friss) | Daragaluska leves, Majorannás darált serteshús, Tökfőzelék diétás | Erőleves, Darált csirkehús, Burgonyapure dietas 300 g., Almabefőtt | Rizsleves, Darált serteshús, Meggy mártáspüré *mir.* TM., Piritott dara 20g. | Csontleves házi betéttel, Darált serteshús, Burgonyapure 200 gr. | |
| | | Energia: 599,79 Kcal / 2 507,12 Kj | Energia: 515,44 Kcal / 2 154,54 Kj | Energia: 711,59 Kcal / 2 974,45 Kj | Energia: 663,75 Kcal / 2 774,48 Kj | Energia: 746,31 Kcal / 3 119,58 Kj | Energia: 596,84 Kcal / 2 494,79 Kj | Energia: 492,77 Kcal / 2 059,78 Kj | |
| | | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | |
| 34,64 g 25,83 g 6,01 g | | 30,39 g 13,30 g 3,27 g | 31,58 g 28,33 g 6,13 g | 37,59 g 30,92 g 6,66 g | 48,86 g 16,32 g 4,41 g | 25,99 g 17,43 g 3,65 g | 31,15 g 14,88 g 5,00 g | | |
| Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| 55,95 g 0,80 g 7,34 g | 67,02 g 0,00 g 5,99 g | 80,34 g 6,59 g 9,90 g | 50,92 g 1,05 g 6,63 g | 98,96 g 14,63 g 5,90 g | 81,11 g 25,55 g 5,49 g | 57,57 g 0,08 g 5,95 g | | | |
| | | | | | | | | | |
| Vacsora | Citromos tea, Tej 3dl, Zabkása almás és mazsolás, Natur joghurt 140g | Citromos tea, Tej 2,5 dl, Árpakása körtével, Gyümölcs joghurt | Citromos tea, Tej 3dl, Zabkása almás és mazsolás, Natur joghurt 140g | Citromos tea, Tej 3dl, Árpakása körtével, Kefír, 140 g | Citromos tea, Tej 2,5 dl, Zabkása almás és mazsolás, Tehéntúró félzsíros, Natur joghurt 140g | Citromos tea, Tej 3dl, Árpakása körtével, Kefír, 140 g | Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Reszelt sajt, Kefír, 140 g | | |
| | Energia: 952,62 Kcal / 3 981,95 Kj | Energia: 684,47 Kcal / 2 861,08 Kj | Energia: 952,62 Kcal / 3 981,95 Kj | Energia: 973,23 Kcal / 4 068,10 Kj | Energia: 999,86 Kcal / 4 179,41 Kj | Energia: 973,23 Kcal / 4 068,10 Kj | Energia: 939,50 Kcal / 3 927,11 Kj | | |
| | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | | |



Heti étlap 2023.04.17. - 2023.04.23.

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|---------|--------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|------------|---------|---------|------------|---------|--------|------------|---------|---------|------------|---------|---------|
| 24,81 g | 18,23 g | 5,24 g | 19,86 g | 14,18 g | 7,72 g | 24,81 g | 18,23 g | 5,24 g | 22,63 g | 18,91 g | 10,68 g | 31,21 g | 20,98 g | 7,19 g | 22,63 g | 18,91 g | 10,68 g | 28,49 g | 34,99 g | 17,23 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 100,34 g | 46,12 g | 0,61 g | 117,22 g | 43,85 g | 0,41 g | 100,34 g | 46,12 g | 0,61 g | 107,56 g | 34,04 g | 0,58 g | 99,54 g | 47,97 g | 0,61 g | 107,56 g | 34,04 g | 0,58 g | 56,74 g | 21,44 g | 2,12 g |

| | | | | | | | |
|----------------|---|--|---|--|---|---|--|
| Reggeli | Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes | Citromos tea, Főtt virsli, Zsemle, vizes | Citromos tea, Kéfires túró, Zsemle, vizes | Citromos tea, Miniméz 25g., Mini margarin 10g, Zsemle, vizes, Kefir, 140 g | Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes | Citromos tea, Minijam *, 25 g, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes, Natur joghurt 140g | Citromos tea, Pulykamellsonka, Zsemle, vizes |
| | Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 KJ | Energia: 699,12 Kcal / 2 922,32 KJ | Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ | Energia: 939,45 Kcal / 3 926,90 KJ | Energia: 743,52 Kcal / 3 107,91 KJ | Energia: 952,80 Kcal / 3 982,70 KJ | Energia: 474,59 Kcal / 1 983,79 KJ |
| | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | 20,43 g 12,45 g 4,90 g | 25,45 g 20,14 g 7,84 g | 28,10 g 8,90 g 5,31 g | 17,04 g 11,16 g 4,30 g | 21,33 g 32,05 g 4,56 g | 17,36 g 10,88 g 4,16 g | 19,83 g 4,65 g 1,42 g |

| | | | | | | | |
|----------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|------------------------------|---------------------------------|
| Tízórai | Citromos tea | Hámozott alma | Citromos tea | Körte befőtt | Citromos tea | Zabkeksz | Citromos tea |
| | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | Energia: 96,71 Kcal / 404,25 KJ | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ |
| | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | 0,13 g 0,03 g 0,00 g | 0,68 g 0,68 g 0,00 g | 0,13 g 0,03 g 0,00 g | 0,30 g 0,00 g 0,00 g | 0,13 g 0,03 g 0,00 g | 0,00 g 0,00 g 0,00 g | 0,13 g 0,03 g 0,00 g |

| | | | | | | | |
|-------------|---|---|--|--|--|---|---|
| Ebéd | Olasz zöldségleves, Húspuding, Parajfőzelék* epés, Feladagos burgonya 100 g | Zöldbabpure leves *mirelitből, Natur szelet, Burgonyafőzelék tejmentes, Zsemle, vizes | Köménymag leves zsemlekocka, Húsgombóc (diétás), Sárgarépa-főz.tejmentes(frissr, Zsemle, vizes | Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Tökfőzelék tejmentes, Zsemle, vizes | Erőleves, Fűszeres csirkecomb filé, Párolt rizs , Almabefőtt | Rizsleves, Főtt hús, Meggymártáspüré *mir. *, Zsemle, vizes | Erőleves, Őszibarackos csirkemell, Petrezselymes burgonya |
| | Energia: 703,80 Kcal / 2 941,88 KJ | Energia: 871,83 Kcal / 3 644,25 KJ | Energia: 756,34 Kcal / 3 161,50 KJ | Energia: 702,21 Kcal / 2 935,24 KJ | Energia: 927,39 Kcal / 3 876,49 KJ | Energia: 771,14 Kcal / 3 223,37 KJ | Energia: 859,11 Kcal / 3 591,08 KJ |
| | Fehérje Zsír T.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 |
| | | | | | | | |



(00121) Epés szoc.otthon



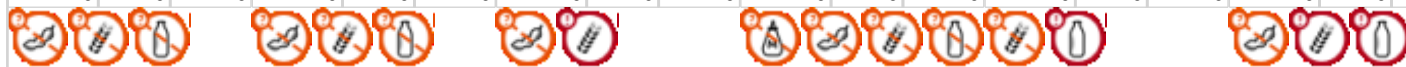


Heti étlap 2023.04.17. - 2023.04.23.

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|---------|--------|------------|---------|--------|------------|---------|---------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|
| 37,29 g | 29,34 g | 6,08 g | 44,65 g | 26,03 g | 5,44 g | 33,67 g | 23,90 g | 4,55 g | 38,15 g | 17,40 g | 3,82 g | 44,45 g | 35,86 g | 4,95 g | 38,16 g | 19,07 g | 5,76 g | 51,67 g | 29,68 g | 6,99 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 71,06 g | 3,40 g | 8,70 g | 111,88 g | 2,75 g | 9,98 g | 99,29 g | 0,75 g | 12,42 g | 96,33 g | 0,83 g | 9,86 g | 105,42 g | 14,60 g | 3,60 g | 107,61 g | 26,96 g | 4,84 g | 93,78 g | 0,00 g | 6,98 g |



| | | | | | | | |
|----------------|--|--|--|---|--|--|--|
| Vacsora | Citromos tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes | Citromos tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes | Citromos tea, Finom májas, Zsemle, vizes | Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes | Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes | Citromos tea, Kéfires túró, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes |
| | Energia: 461,99 Kcal / 1 931,12 KJ | Energia: 520,19 Kcal / 2 174,39 KJ | Energia: 530,51 Kcal / 2 217,53 KJ | Energia: 550,79 Kcal / 2 302,30 KJ | Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 KJ | Energia: 525,10 Kcal / 2 194,92 KJ | Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 KJ |
| | Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,35 g 3,33 g 1,12 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 23,73 g 2,13 g 0,58 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,70 g 9,51 g 2,80 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,63 g 14,31 g 4,78 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,13 g 9,15 g 5,36 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 25,40 g 8,28 g 5,15 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,63 g 7,47 g 0,46 g |
| | Szénhidrát Cukor Só 86,14 g 16,80 g 3,22 g | Szénhidrát Cukor Só 84,04 g 16,74 g 3,10 g | Szénhidrát Cukor Só 87,49 g 16,50 g 3,04 g | Szénhidrát Cukor Só 84,88 g 16,80 g 2,75 g | Szénhidrát Cukor Só 85,92 g 18,56 g 2,00 g | Szénhidrát Cukor Só 72,02 g 19,70 g 3,14 g | Szénhidrát Cukor Só 85,03 g 16,50 g 1,54 g |



(00122) Epés pépes szoc. otthon

| | | | | | | | |
|----------------|---|---|--|--|---|---|--|
| Reggeli | Citromos tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes | Citromos tea, Daráltvirslí, Zsemle, vizes | Citromos tea, Kéfires túró, Zsemle, vizes | Citromos tea, Miniméz 25g., Mini margarin 10g, Zsemle, vizes, Kefír, 140 g | Citromos tea, Harcspástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes | Citromos tea, Minijam *, 25 g, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes, Natur joghurt 140g | Citromos tea, Darált pulykafelv., Zsemle, vizes |
| | Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 KJ | Energia: 711,37 Kcal / 2 973,53 KJ | Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ | Energia: 939,45 Kcal / 3 926,90 KJ | Energia: 743,52 Kcal / 3 107,91 KJ | Energia: 952,80 Kcal / 3 982,70 KJ | Energia: 476,11 Kcal / 1 990,14 KJ |
| | Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,43 g 12,45 g 4,90 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 26,14 g 21,14 g 8,24 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 28,10 g 8,90 g 5,31 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,04 g 11,16 g 4,30 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 21,33 g 32,05 g 4,56 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,36 g 10,88 g 4,16 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 22,83 g 3,33 g 1,01 g |
| | Szénhidrát Cukor Só 84,22 g 16,80 g 2,86 g | Szénhidrát Cukor Só 102,23 g 32,11 g 3,97 g | Szénhidrát Cukor Só 88,26 g 21,20 g 2,68 g | Szénhidrát Cukor Só 121,22 g 54,14 g 1,72 g | Szénhidrát Cukor Só 89,46 g 16,74 g 3,04 g | Szénhidrát Cukor Só 124,65 g 54,51 g 1,76 g | Szénhidrát Cukor Só 86,08 g 16,50 g 1,54 g |





Heti étlap 2023.04.17. - 2023.04.23.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|---|--|--|---|------------|--|--|------------|---|--|---------|--|---|---------|---|---|------------|---------------------------------------|--|------------|------------|---------|---------|--------|
| (00122) Epés pépes szoc. otthon | Tízórai | Citromos tea | | Reszelt alma | | | Citromos tea | | | Körte befőtt | | | Citromos tea | | | Zabkeksz | | | Citromos tea | | | | | |
| | | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj | | Energia: 59,14 Kcal / 247,21 Kj | | | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj | | | Energia: 96,71 Kcal / 404,25 Kj | | | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj | | | Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj | | | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | | |
| | | 0,13 g | 0,03 g | 0,00 g | 0,68 g | 0,68 g | 0,00 g | 0,13 g | 0,03 g | 0,00 g | 0,30 g | 0,00 g | 0,00 g | 0,13 g | 0,03 g | 0,00 g | 0,00 g | 0,00 g | 0,00 g | 0,13 g | 0,03 g | 0,00 g | | |
| | Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | | Cukor | Só |
| | 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 | 23,70 g | | 14,10 g | 0,02 g | 15,02 g | | 15,00 g | 0,00 g | 15,02 g | | 15,00 g | 0,00 g |
| | Ebéd | Olasz zöldségleves, Húspuding, Parajfőzelék* epés, Zsemle, vizes | | Zöldbabpure leves *mirelitből, Darált serteshús, Burgonyafőzelék tejmentes, Zsemle, vizes | | | Köménymag leves zsemlekocka, Húsgombóc (diétás), Sárgarépa-főz.püré (friss) TM., Zsemle, vizes | | | Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Tökfőzelék tejmentes, Zsemle, vizes | | | Erőleves, Húspuding, Burgonyapure diétás 300 g., Almabefőtt | | | Rizsleves, Darált serteshús, Meggy mártáspüré *mir.* TM., Zsemle, vizes | | | Erőleves, Darált csirkehús, Tej mentes burg.pure, Almabefőtt | | | | | |
| | | Energia: 785,25 Kcal / 3 282,35 Kj | | Energia: 721,42 Kcal / 3 015,54 Kj | | | Energia: 784,16 Kcal / 3 277,79 Kj | | | Energia: 702,21 Kcal / 2 935,24 Kj | | | Energia: 792,30 Kcal / 3 311,81 Kj | | | Energia: 711,80 Kcal / 2 975,32 Kj | | | Energia: 721,56 Kcal / 3 016,12 Kj | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | | |
| | | 42,12 g | 28,83 g | 6,12 g | 39,10 g | 15,03 g | 3,81 g | 33,34 g | 25,73 g | 4,76 g | 38,15 g | 17,40 g | 3,82 g | 39,68 g | 20,80 g | 6,59 g | 33,41 g | 15,03 g | 3,69 g | 46,73 g | 16,11 g | 3,42 g | | |
| | Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | | Cukor | Só |
| | 87,06 g | | 4,19 g | 8,87 g | 104,76 g | | 2,75 g | 6,99 g | 102,42 g | | 6,74 g | 10,45 g | 96,33 g | | 0,83 g | 9,86 g | 109,36 g | | 14,83 g | 7,66 g | 106,72 g | | 26,30 g | 4,78 g |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Vacsora | Citromos tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes, Kefír, 140 g | | Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Zsemle, vizes | | | Citromos tea, Finom májas, Zsemle, vizes | | | Citromos tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes | | | Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes | | | Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes | | | Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes | | | | | | |
| | Energia: 818,99 Kcal / 4 232,38 Kj | | Energia: 520,19 Kcal / 2 174,39 Kj | | | Energia: 530,51 Kcal / 2 217,53 Kj | | | Energia: 550,79 Kcal / 2 302,30 Kj | | | Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 Kj | | | Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 Kj | | | Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 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 | | | |
| | 23,55 g | 7,81 g | 4,06 g | 23,73 g | 2,13 g | 0,58 g | 20,70 g | 9,51 g | 2,80 g | 18,63 g | 14,31 g | 4,78 g | 18,13 g | 9,15 g | 5,36 g | 28,10 g | 8,90 g | 5,31 g | 15,63 g | 7,47 g | 0,46 g | | | |
| Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | | Cukor | Só | |
| 92,58 g | | 23,24 g | 3,40 g | 84,04 g | | 16,74 g | 3,10 g | 87,49 g | | 16,50 g | 3,04 g | 84,88 g | | 16,80 g | 2,75 g | 85,92 g | | 18,56 g | 2,00 g | 88,26 g | | 21,20 g | 2,68 g | |





Heti étlap 2023.04.17. - 2023.04.23.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|--|-----------------------|--|--|--|---|---|---|--|
| | Vacsora | | | | | | | |
| (00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon | Reggeli | Keserű tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes | Keserű tea, Főtt virsli, Korpás zsemle, Mustár | Keserű tea, Paprikás tejföl, Zsemle, vizes | Keserű tea, Tej 2 dl., Vajkrém, Graham kifli 50 g | Keserű tea, Májusi csemege, Csészés margarin, Zsemle, vizes | Keserű tea, Tej 2 dl., Diab.minijam * 20 g, Csészés margarin, Zsemle, vizes | Keserű tea, Tojásrántotta, Zsemle, vizes |
| | | Energia: 392,24 Kcal / 1 639,56 KJ | Energia: 518,74 Kcal / 2 168,33 KJ | Energia: 585,92 Kcal / 2 449,15 KJ | Energia: 360,13 Kcal / 1 505,34 KJ | Energia: 312,44 Kcal / 1 306,00 KJ | Energia: 437,95 Kcal / 1 830,63 KJ | Energia: 513,96 Kcal / 2 148,35 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 |
| | | 17,28 g 12,04 g 4,79 g | 24,61 g 21,30 g 7,52 g | 11,48 g 40,87 g 25,23 g | 14,05 g 8,37 g 4,23 g | 15,68 g 15,01 g 5,05 g | 16,66 g 9,28 g 3,38 g | 23,11 g 22,56 g 4,51 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| | 52,07 g 1,43 g 2,48 g | 56,42 g 0,58 g 3,81 g | 40,70 g 6,55 g 1,95 g | 56,40 g 1,32 g 3,22 g | 52,83 g 1,13 g 2,39 g | 68,30 g 1,13 g 1,58 g | 52,64 g 1,13 g 4,46 g | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | Tízórai | Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes | Keserű tea, Korpovit keksz | Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes | Keserű tea, Mini margarin 10g, Graham kifli 50 g | Keserű tea, Kefír, 140 g | Keserű tea, Korpovit keksz | Keserű tea, Korpovit keksz |
| | | Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ | Energia: 13,30 Kcal / 55,59 KJ | Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ | Energia: 96,30 Kcal / 402,53 KJ | Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ | Energia: 13,30 Kcal / 55,59 KJ | Energia: 13,30 Kcal / 55,59 KJ |
| Fehérje Zsír T.Zsírsv | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | |
| 3,23 g 2,93 g 0,57 g | | 0,53 g 0,43 g 0,04 g | 3,23 g 2,93 g 0,57 g | 2,15 g 2,97 g 0,45 g | 4,30 g 4,50 g 2,94 g | 0,53 g 0,43 g 0,04 g | 0,53 g 0,43 g 0,04 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | |
| 17,14 g 0,38 g 0,39 g | 1,79 g 0,18 g 0,06 g | 17,14 g 0,38 g 0,39 g | 15,00 g 0,27 g 0,92 g | 6,44 g 6,44 g 0,18 g | 1,79 g 0,18 g 0,06 g | 1,79 g 0,18 g 0,06 g | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |





Heti étlap 2023.04.17. - 2023.04.23.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap | |
|--|-----------------------|--|------------------------------------|---|--|---|---|---|--|
| (00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon | Ebéd | Olasz zöldségleves, Csemege sertés karaj, Parajfőzelék, Feladagos burgonya 100 g | Zöldségleves, Rakott brokkoli mir. | Zellerkrémleves (frissből), Sertés vetreце, Szarvacska tészta | Daragaluska leves diab., Majorannás aprópecsenye, Tökfőzelék | Erőleves diab., Fűszeres csirkecomb filé, Párolt rizs diab., Diab. almabefőtt | Rizsleves, Főtt hús, Meggymártás diab., Zsemle, vizes | Csontleves diab., Rozmaringos sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Vágott vegyes savanyú konzerv. | |
| | | Energia: 567,48 Kcal / 2 372,07 KJ | Energia: 636,67 Kcal / 2 661,28 KJ | Energia: 844,97 Kcal / 3 531,97 KJ | Energia: 803,23 Kcal / 3 357,50 KJ | Energia: 683,32 Kcal / 2 856,28 KJ | Energia: 557,51 Kcal / 2 330,39 KJ | Energia: 837,97 Kcal / 3 502,71 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 | |
| | | 34,82 g 23,05 g 5,49 g | 39,26 g 32,11 g 9,89 g | 43,73 g 38,97 g 8,40 g | 37,09 g 46,92 g 9,42 g | 37,30 g 31,89 g 4,49 g | 34,87 g 14,64 g 4,22 g | 64,41 g 36,36 g 5,79 g | |
| | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | | |
| | 53,91 g 0,56 g 8,31 g | 46,53 g 2,31 g 6,67 g | 78,28 g 0,71 g 5,77 g | 56,67 g 0,94 g 6,00 g | 60,39 g 0,00 g 4,23 g | 68,50 g 14,32 g 3,57 g | 62,90 g 0,00 g 6,70 g | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | Uzsonna | Alma | Sajt kocka (8 db), Korpás zsemle | Korpovit keksz | Diab. almabefőtt | Diab.minijam * 20 g, Korpás zsemle | Kefír, 140 g | Alma | |
| | | Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ | Energia: 113,75 Kcal / 475,48 KJ | Energia: 12,68 Kcal / 53,00 KJ | Energia: 55,81 Kcal / 233,29 KJ | Energia: 92,70 Kcal / 387,49 KJ | Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ | Energia: 34,78 Kcal / 145,38 KJ | |
| Fehérje Zsír T.Zsírsv | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | | |
| 0,40 g 0,40 g 0,00 g | | 5,42 g 4,14 g 2,49 g | 0,43 g 0,41 g 0,04 g | 0,36 g 0,35 g 0,01 g | 3,05 g 0,43 g 0,04 g | 4,20 g 4,48 g 2,94 g | 0,40 g 0,40 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 | | |
| 7,00 g 0,00 g 0,01 g | | 13,32 g 1,03 g 0,51 g | 1,79 g 0,18 g 0,06 g | 12,30 g 0,00 g 0,33 g | 18,43 g 0,00 g 0,31 g | 6,44 g 6,44 g 0,18 g | 7,00 g 0,00 g 0,01 g | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |





Heti étlap 2023.04.17. - 2023.04.23.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|---|---|--|--|--|--|--|---|--|
| (00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon | Vacsora | Keserű tea, Sonka szalámi, Korpás zsemle | Keserű tea, Tej 2 dl., Csészés margarin, Zsemle, vizes, Lilahagyma | Keserű tea, Finom májas, Korpás zsemle, Uborka | Keserű tea, Főtt császárszalonna, Korpás zsemle | Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Korpás zsemle, Zöldpaprika | Keserű tea, Füst. sertés kolbász, Zsemle, vizes | Keserű tea, Torrero szalámi, Zsemle, vizes |
| | | Energia: 309,80 Kcal / 1 294,96 KJ | Energia: 417,42 Kcal / 1 744,82 KJ | Energia: 318,78 Kcal / 1 332,50 KJ | Energia: 407,56 Kcal / 1 703,60 KJ | Energia: 300,20 Kcal / 1 254,84 KJ | Energia: 520,70 Kcal / 2 176,53 KJ | Energia: 572,82 Kcal / 2 394,39 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,50 g 3,24 g 0,80 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,52 g 9,26 g 3,38 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,58 g 9,08 g 2,45 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,91 g 20,98 g 8,51 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 14,09 g 8,80 g 5,01 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,57 g 27,53 g 12,53 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 24,54 g 28,90 g 10,95 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só 51,14 g 0,30 g 2,80 g | Szénhidrát Cukor Só 63,67 g 1,13 g 1,55 g | Szénhidrát Cukor Só 41,03 g 0,00 g 2,35 g | Szénhidrát Cukor Só 37,62 g 0,30 g 2,52 g | Szénhidrát Cukor Só 39,98 g 2,06 g 1,30 g | Szénhidrát Cukor Só 38,23 g 1,05 g 2,63 g | Szénhidrát Cukor Só 51,59 g 1,13 g 3,71 g |
| | | | | | | | | |
| (00165) Sószegény szoc. otthon | Reggeli | Citromos tea, Tej 2 dl., Kuglóf | Citromos tea, Főtt virsli, Zsemle, vizes | Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes | Citromos tea, Vaníliás tej, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes | Citromos tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes, Kefír, 140 g | Citromos tea, Tej 2 dl., Csészés margarin, Szilvadzsem, Zsemle, vizes | Citromos tea, Pulykamellsonka, Zsemle, vizes |
| | | Energia: 521,09 Kcal / 2 178,16 KJ | Energia: 699,12 Kcal / 2 922,32 KJ | Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ | Energia: 780,64 Kcal / 3 263,08 KJ | Energia: 811,99 Kcal / 3 394,12 KJ | Energia: 687,89 Kcal / 2 875,38 KJ | Energia: 474,59 Kcal / 1 983,79 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,91 g 7,75 g 4,67 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 25,45 g 20,14 g 7,84 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 28,10 g 8,90 g 5,31 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 22,96 g 11,24 g 3,85 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,83 g 11,13 g 4,30 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,95 g 9,68 g 3,49 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,83 g 4,65 g 1,42 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só 87,98 g 31,36 g 1,04 g | Szénhidrát Cukor Só 102,04 g 32,08 g 3,85 g | Szénhidrát Cukor Só 88,26 g 21,20 g 2,68 g | Szénhidrát Cukor Só 143,75 g 60,77 g 2,30 g | Szénhidrát Cukor Só 90,00 g 22,94 g 1,72 g | Szénhidrát Cukor Só 125,38 g 43,77 g 1,95 g | Szénhidrát Cukor Só 85,12 g 17,28 g 2,86 g |
| | | | | | | | | |
| Tízórai | Citromos tea | Alma | Citromos tea | Narancs | Citromos tea | Zabkeksz | Citromos tea | |
| | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | Energia: 41,41 Kcal / 173,09 KJ | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | |
| | Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,40 g 0,40 g 0,00 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,60 g 0,20 g 0,00 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,00 g 0,00 g 0,00 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g | |
| | Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g | Szénhidrát Cukor Só 7,00 g 0,00 g 0,01 g | Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g | Szénhidrát Cukor Só 8,50 g 0,00 g 0,01 g | Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g | Szénhidrát Cukor Só 0,00 g 0,00 g 0,00 g | Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g | |





Heti étlap 2023.04.17. - 2023.04.23.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|----------------|---|---|---|--|---|---|--|------------|------------------------------------|---------|------------------------------------|------------|--------------------------------------|------------|------------|---------|------------|------------|---------|---------|--------|
| (00165) Sószegény szoc. otthon | Ebéd | <p>Olasz zöldségleves, Csemege sertés karaj, Parajfőzelék* epés, Feladagos burgonya 100 g</p> | <p>Zöldbableves *mirelitből, Paprikás burgonya hússal</p> | <p>Köménymag leves zsemlekocka, Húsgombóc (diétás), Sárgarépa főz.tejmentes(frissr, Zsemle, vizes</p> | <p>Daragaluska leves, Majorannás aprópecsenye, Tökfőzelék tejmentes, Zsemle, vizes</p> | <p>Erőleves, Fűszeres csirkecomb filé, Párolt rizs , Almabefőtt</p> | <p>Rizsleves, Főtt hús, Meggy mártáspüré *mir.* Zsemle, vizes</p> | <p>Orjaleves, Rozmaringos sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Őszibarack befőtt</p> | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 635,71 Kcal / 2 657,27 KJ | | Energia: 673,98 Kcal / 2 817,24 KJ | | Energia: 756,34 Kcal / 3 161,50 KJ | | Energia: 781,17 Kcal / 3 265,29 KJ | | Energia: 927,39 Kcal / 3 876,49 KJ | | Energia: 771,14 Kcal / 3 223,37 KJ | | Energia: 1 050,80 Kcal / 4 392,34 KJ | | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 38,22 g | 26,25 g | 5,26 g | 34,36 g | 21,79 g | 4,43 g | 33,67 g | 23,90 g | 4,55 g | 42,89 g | 30,06 g | 5,85 g | 44,45 g | 35,86 g | 4,95 g | 38,16 g | 19,07 g | 5,76 g | 67,52 g | 38,83 g | 6,13 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| | 60,28 g | 3,20 g | 8,58 g | 82,96 g | 0,00 g | 7,02 g | 99,29 g | 0,75 g | 12,42 g | 82,73 g | 0,83 g | 7,37 g | 105,42 g | 14,60 g | 3,60 g | 107,61 g | 26,96 g | 4,84 g | 105,27 g | 14,00 g | 5,83 g | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Vacsora | <p>Citromos tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes</p> | <p>Citromos tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes</p> | <p>Citromos tea, Finom májas, Zsemle, vizes, Uborka</p> | <p>Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes</p> | <p>Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes, Zöldpaprika</p> | <p>Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes</p> | <p>Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes</p> | | | | | | | | | | | | | | |
| Energia: 461,99 Kcal / 1 931,12 KJ | | Energia: 520,19 Kcal / 2 174,39 KJ | | Energia: 535,21 Kcal / 2 237,18 KJ | | Energia: 550,79 Kcal / 2 302,30 KJ | | Energia: 516,62 Kcal / 2 159,47 KJ | | Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ | | Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 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 | |
| 19,35 g | | 3,33 g | 1,12 g | 23,73 g | 2,13 g | 0,58 g | 21,10 g | 9,55 g | 2,80 g | 18,63 g | 14,31 g | 4,78 g | 18,61 g | 9,27 g | 5,36 g | 28,10 g | 8,90 g | 5,31 g | 15,63 g | 7,47 g | 0,46 g | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | |
| 86,14 g | 16,80 g | 3,22 g | 84,04 g | 16,74 g | 3,10 g | 88,17 g | 16,50 g | 3,05 g | 84,88 g | 16,80 g | 2,75 g | 87,12 g | 18,56 g | 2,00 g | 88,26 g | 21,20 g | 2,68 g | 85,03 g | 16,50 g | 1,54 g | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

.....
élmezésvezet

.....
intézményvezet

.....
érdekképviseleti fórum

