

Heti étlap 2023.04.24. - 2023.04.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
<b>(00101) Normál szoc.otthon</b>	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Tej 2 dl., Vaj (100 g.), Fonott kalacs	Citromos tea, Krémjoghurt, Tökmagvas kifli 50g	Citromos tea, Kakaó, Sós kalács	Citromos tea, Körözött túró házi, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Párizsi, sertés, Tönköly kenyér	Citromos tea, Tej 2 dl., Áfonyalekvár, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Hagymás tojásrántotta, Rozskenyér		
		Energia: 535,17 Kcal / 2 237,01 KJ	Energia: 566,48 Kcal / 2 367,89 KJ	Energia: 566,75 Kcal / 2 369,02 KJ	Energia: 577,04 Kcal / 2 412,03 KJ	Energia: 234,93 Kcal / 982,01 KJ	Energia: 553,97 Kcal / 2 315,59 KJ	Energia: 627,15 Kcal / 2 621,49 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 17,41 g 9,57 g 5,76 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 16,56 g 17,56 g 6,41 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 20,59 g 8,28 g 3,89 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 26,71 g 12,57 g 7,77 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 17,78 g 15,38 g 5,17 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 17,16 g 4,06 g 1,93 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 24,13 g 21,64 g 4,11 g		
		Szénhidrát Cukor Só 85,93 g 25,07 g 1,10 g	Szénhidrát Cukor Só 83,34 g 32,10 g 0,86 g	Szénhidrát Cukor Só 99,11 g 33,01 g 3,52 g	Szénhidrát Cukor Só 88,08 g 34,84 g 3,34 g	Szénhidrát Cukor Só 72,59 g 15,71 g 8,93 g	Szénhidrát Cukor Só 110,94 g 45,60 g 2,31 g	Szénhidrát Cukor Só 82,26 g 15,93 g 4,85 g		
	<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Banán	Citromos tea	Körte	Citromos tea	Müzli szelet	Citromos tea		
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 104,97 Kcal / 438,77 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 52,99 Kcal / 221,50 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.Zsírsvav 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 1,30 g 0,10 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,40 g 0,30 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,00 g 0,00 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,13 g 0,03 g 0,00 g		
		Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 24,20 g 0,00 g 0,06 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 12,00 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		
	<b>Ebéd</b>	Sárgaborsóleves pulykahússal, Diós metélt	Burgonyaleves zöldséges, Spenótos-sajtos csirkemell, Párolt rizs	Daragaluska leves, Majorannás aprópecsenye, Zöldborsófőzelék, Korpás kenyér	Karalábéleves, Csülökpörkölt, Sós burgonya, Kovászos uborka	Somogyi kanászleves, Lekváros bukta	Tavaszi leves, Petrezselymes fasírt, Burgonyafőzelék, Rozskenyér	Erőleves, Sertés borda Budapest módra, Petrezselymes rizs		
		Energia: 1 195,59 Kcal / 4 997,57 KJ	Energia: 1 121,71 Kcal / 4 688,75 KJ	Energia: 1 009,46 Kcal / 4 219,54 KJ	Energia: 1 063,44 Kcal / 4 445,18 KJ	Energia: 252,08 Kcal / 1 053,69 KJ	Energia: 1 352,15 Kcal / 5 651,99 KJ	Energia: 1 402,23 Kcal / 5 861,32 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 47,45 g 50,87 g 12,03 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 50,56 g 45,34 g 11,31 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 54,47 g 39,20 g 6,18 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 39,06 g 66,19 g 19,50 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 20,23 g 11,41 g 4,55 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 39,90 g 69,70 g 9,65 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 43,85 g 94,19 g 26,26 g		
Szénhidrát Cukor Só 133,56 g 20,03 g 2,28 g		Szénhidrát Cukor Só 125,83 g 1,09 g 5,03 g	Szénhidrát Cukor Só 107,17 g 0,82 g 6,73 g	Szénhidrát Cukor Só 75,37 g 0,00 g 10,92 g	Szénhidrát Cukor Só 16,62 g 0,00 g 4,29 g	Szénhidrát Cukor Só 138,38 g 0,47 g 6,72 g	Szénhidrát Cukor Só 93,11 g 0,00 g 6,95 g			





### Heti étlap 2023.04.24. - 2023.04.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
<b>(00101) Normál szoc.otthon</b>	<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Bácskai hurka, Korpás kenyér, Retek jégcsap	Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Rozskenyér	Citromos tea, Bécsi felvágott, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Zala felvágott, Kenyér, félbarna, Zöldpaprika	Citromos tea, Tej 2 dl., Csészés margarin, Kenyér, félbarna, Lilahagyma	Citromos tea, Paprikas csem.szalami, Csészés margarin, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Ínyenc sonka, Kenyér, félbarna	
		Energia: 509,02 Kcal / 2 127,70 KJ	Energia: 558,56 Kcal / 2 334,78 KJ	Energia: 415,40 Kcal / 1 736,37 KJ	Energia: 459,30 Kcal / 1 919,87 KJ	Energia: 480,59 Kcal / 2 008,87 KJ	Energia: 569,32 Kcal / 2 379,76 KJ	Energia: 416,76 Kcal / 1 742,06 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
		21,08 g 8,53 g 2,78 g	20,61 g 15,62 g 5,03 g	20,73 g 6,43 g 0,30 g	18,21 g 11,95 g 4,74 g	17,09 g 9,06 g 3,33 g	17,77 g 24,35 g 8,14 g	22,65 g 5,95 g 2,03 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
84,99 g 16,64 g 2,74 g	82,30 g 15,93 g 2,80 g	67,50 g 15,00 g 3,50 g	69,18 g 15,30 g 3,32 g	80,41 g 15,00 g 2,40 g	67,44 g 15,00 g 3,92 g	67,44 g 15,00 g 3,97 g			
<b>(00112) Pépes szoc. otthon</b>	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Tej 2 dl., Fonott kalacs	Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Kalocsai rúd	Citromos tea, Kakaó, Zebra rúd	Citromos tea, Körözött túró házi, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált párizsi, Tönköly kenyér, Gyümölcs joghurt	Citromos tea, Tej 2 dl., Áfonyalekvár, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Kefíres túró, Kenyér, félbarna	
		Energia: 520,09 Kcal / 2 173,98 KJ	Energia: 649,76 Kcal / 2 716,00 KJ	Energia: 849,15 Kcal / 3 549,45 KJ	Energia: 577,04 Kcal / 2 412,03 KJ	Energia: 327,43 Kcal / 1 368,66 KJ	Energia: 553,97 Kcal / 2 315,59 KJ	Energia: 525,10 Kcal / 2 194,92 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
		17,40 g 7,90 g 4,73 g	16,13 g 7,96 g 6,24 g	24,83 g 19,22 g 8,31 g	26,71 g 12,57 g 7,77 g	20,91 g 15,88 g 5,55 g	17,16 g 4,06 g 1,93 g	25,40 g 8,28 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	
85,92 g 25,06 g 1,10 g	120,29 g 51,71 g 3,04 g	145,33 g 44,75 g 1,58 g	88,08 g 34,84 g 3,34 g	91,34 g 31,96 g 9,01 g	110,94 g 45,60 g 2,31 g	72,02 g 19,70 g 3,14 g			
<b>Tízórai</b>	<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Banán	Citromos tea	Őszibarack befőtt	Citromos tea	Müzli szelet	Citromos tea	
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 104,97 Kcal / 438,77 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 87,81 Kcal / 367,05 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	1,30 g 0,10 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,50 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	24,20 g 0,00 g 0,06 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	21,20 g 14,00 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			



Heti étlap 2023.04.24. - 2023.04.30.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
(00112) Pépes szoc. otthon	Ebéd	Olasz zöldségleves, Darált pulykahús, Tejment.burg.pure 200 g., Körte befőtt	Köménymag leves zsemlekocka, Húspuding, Öszibarack mártás, Kenyér, félbarna	Zöldségleves , Pirított csirkemáj (darálva), Zöldborsópüre főzelék *mir.* , Kenyér, félbarna	Gyümölcsleves, Darált csirkehús, Burgonyapure, Almabefőtt	Rizsleves, Húspuding, Almamartas (friss gy.), Féladagos burgonya , Kenyér, félbarna	Tavaszi leves, Húsgombóc (diétás), Paradicsom martas, Féladagos burgonya	Húsleves, Darált csirkehús, Burgonyapure, Körte befőtt		
		Energia: 579,58 Kcal / 2 422,64 KJ	Energia: 764,29 Kcal / 3 194,73 KJ	Energia: 839,03 Kcal / 3 507,15 KJ	Energia: 1 005,23 Kcal / 4 201,86 KJ	Energia: 957,13 Kcal / 4 000,80 KJ	Energia: 831,60 Kcal / 3 476,09 KJ	Energia: 906,03 Kcal / 3 787,21 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv		
		28,10 g 14,61 g 3,49 g	34,88 g 22,50 g 6,99 g	57,10 g 24,31 g 4,59 g	47,96 g 16,63 g 5,63 g	39,57 g 21,64 g 6,80 g	33,12 g 24,87 g 4,47 g	53,42 g 17,06 g 4,68 g		
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
	82,18 g 14,10 g 5,87 g	103,74 g 28,44 g 7,41 g	96,38 g 0,00 g 8,18 g	161,74 g 54,69 g 6,31 g	148,18 g 40,00 g 9,84 g	117,04 g 19,98 g 8,75 g	132,39 g 14,23 g 11,55 g			
Vacsora	Citromos tea, Kefír, 140 g, Darált top löncs, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tej 2 dl., Darált sonka felv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált zalai felv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tej 2,5 dl, Pástétom, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Kenyér, félbarna, Kefír, 140 g			
	Energia: 878,54 Kcal / 3 672,30 KJ	Energia: 497,19 Kcal / 2 078,25 KJ	Energia: 469,92 Kcal / 1 964,27 KJ	Energia: 451,46 Kcal / 1 887,10 KJ	Energia: 565,13 Kcal / 2 362,24 KJ	Energia: 654,39 Kcal / 2 735,35 KJ	Energia: 824,86 Kcal / 3 447,91 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			
	22,35 g 23,99 g 10,11 g	18,77 g 14,89 g 5,01 g	23,45 g 5,71 g 2,59 g	17,73 g 11,83 g 4,74 g	23,39 g 10,80 g 2,40 g	18,63 g 31,43 g 4,40 g	28,93 g 6,15 g 3,40 g			
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só				
73,94 g 21,44 g 4,70 g	71,21 g 15,00 g 3,22 g	80,50 g 15,30 g 3,95 g	67,98 g 15,30 g 3,32 g	92,50 g 15,00 g 2,73 g	73,22 g 15,24 g 3,50 g	74,40 g 21,76 g 4,26 g				



Heti étlap 2023.04.24. - 2023.04.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(00113) Tej és tejtermékmentes szoc. ottho</b>	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Olasz felv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Miniméz 25g., Mini margarin 10g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Minijam *, 25 g, Mini margarin 10g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Csirkemell sonka, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Párizsi, sertés, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Áfonyalekvár, Mini margarin 10g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Hagymás tojásrántotta, Kenyér, félbarna
		Energia: 575,44 Kcal / 2 405,34 KJ	Energia: 493,32 Kcal / 2 062,08 KJ	Energia: 444,64 Kcal / 1 858,60 KJ	Energia: 493,09 Kcal / 2 061,12 KJ	Energia: 461,66 Kcal / 1 929,74 KJ	Energia: 502,11 Kcal / 2 098,82 KJ	Energia: 565,78 Kcal / 2 364,96 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,61 g 15,13 g 9,90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,14 g 6,06 g 1,20 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,05 g 6,03 g 1,20 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 21,16 g 1,54 g 0,42 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,93 g 13,69 g 4,62 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,36 g 6,06 g 1,20 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 22,29 g 20,91 g 4,09 g
		Szénhidrát Cukor Só 67,92 g 15,30 g 2,95 g	Szénhidrát Cukor Só 98,54 g 46,20 g 2,00 g	Szénhidrát Cukor Só 86,67 g 31,29 g 2,01 g	Szénhidrát Cukor Só 82,82 g 30,24 g 3,56 g	Szénhidrát Cukor Só 68,64 g 15,30 g 3,21 g	Szénhidrát Cukor Só 100,34 g 45,60 g 2,04 g	Szénhidrát Cukor Só 71,17 g 15,00 g 5,27 g
	<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Banán	Citromos tea	Körte	Citromos tea	Müzli szelet	Citromos tea
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 104,97 Kcal / 438,77 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 52,99 Kcal / 221,50 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 1,30 g 0,10 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,40 g 0,30 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 24,20 g 0,00 g 0,06 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 12,00 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
	<b>Ebéd</b>	Olasz zöldségleves, Natúr csirkemell, Tejment.burg.pure 200 g., Körte befőtt	Köménymag leves zsemlekocta, Rizseshús (z), Ecetes cékla	Zöldségleves , Pirított kacsamáj, Zöldborsófőzelék *mir.* TM., Kenyér, félbarna	Csontleves házi betéttel, Grill csirkemell, Burgonya petrezselymes 400 gr, Csemege uborka konzerv	Rizsleves, Csemege sertés karaj, Almamártás (friss) TM., Féladagos burgonya , Kenyér, félbarna	Tavaszi leves, Húsgombóc paradicsommártásban, Kenyér, félbarna	Húsleves, Paprikás szelet, Parolt rizskoret 100. g., Csemege uborka konzerv
		Energia: 656,17 Kcal / 2 742,79 KJ	Energia: 702,31 Kcal / 2 935,66 KJ	Energia: 875,47 Kcal / 3 659,46 KJ	Energia: 874,88 Kcal / 3 657,00 KJ	Energia: 794,38 Kcal / 3 320,51 KJ	Energia: 797,98 Kcal / 3 335,56 KJ	Energia: 1 370,66 Kcal / 5 729,36 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 35,73 g 16,45 g 1,98 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 30,91 g 23,69 g 3,63 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 55,62 g 24,09 g 4,27 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 55,98 g 23,85 g 3,90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 34,40 g 16,51 g 3,89 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 36,81 g 22,34 g 4,40 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 35,47 g 83,72 g 23,71 g
Szénhidrát Cukor Só 89,46 g 14,10 g 7,29 g		Szénhidrát Cukor Só 90,22 g 6,39 g 8,92 g	Szénhidrát Cukor Só 107,40 g 6,99 g 9,62 g	Szénhidrát Cukor Só 106,61 g 0,08 g 11,84 g	Szénhidrát Cukor Só 129,44 g 34,70 g 9,19 g	Szénhidrát Cukor Só 111,29 g 19,79 g 6,43 g	Szénhidrát Cukor Só 117,31 g 0,10 g 11,73 g	





Heti étlap 2023.04.24. - 2023.04.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(00113) Tej és tejtermékmentes szoc. otthon</b>	<b>Ebéd</b>							
	<b>Vacsora</b>							
		Citromos tea, Bácskai hurka, Kenyér, félbarna, Retek jégcsap	Citromos tea, Májkrem 65 g, 62 g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Bécsi felvágott, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Zala felvágott, Kenyér, félbarna, Zöldpaprika	Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna, Lilahagyma	Citromos tea, Paprikás csem.szalami, Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Ínyenc sonka, Kenyér, félbarna
		Energia: 447,65 Kcal / 1 871,18 KJ	Energia: 586,32 Kcal / 2 450,82 KJ	Energia: 415,40 Kcal / 1 736,37 KJ	Energia: 459,30 Kcal / 1 919,87 KJ	Energia: 399,99 Kcal / 1 671,96 KJ	Energia: 645,41 Kcal / 2 697,81 KJ	Energia: 416,76 Kcal / 1 742,06 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,11 g 7,91 g 2,67 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 21,47 g 15,51 g 5,17 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,73 g 6,43 g 0,30 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,21 g 11,95 g 4,74 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 13,17 g 6,87 g 0,30 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,81 g 33,35 g 10,54 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 22,65 g 5,95 g 2,03 g
	Szénhidrát Cukor Só 74,43 g 15,00 g 3,35 g	Szénhidrát Cukor Só 87,45 g 16,50 g 2,76 g	Szénhidrát Cukor Só 67,50 g 15,00 g 3,50 g	Szénhidrát Cukor Só 69,18 g 15,30 g 3,32 g	Szénhidrát Cukor Só 70,45 g 15,00 g 2,00 g	Szénhidrát Cukor Só 67,52 g 15,00 g 4,00 g	Szénhidrát Cukor Só 67,44 g 15,00 g 3,97 g	
<b>(00114) Tejmentes pépes szoc. otthon</b>	<b>Reggeli</b>							
		Citromos tea, Darált olasz felv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Miniméz 25g., Mini margarin 10g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Minijam *, 25 g, Mini margarin 10g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált párizsi, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Áfonyalekvár, Mini margarin 10g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Hagymás tojásrántotta, Kenyér, félbarna
		Energia: 627,17 Kcal / 2 621,57 KJ	Energia: 493,32 Kcal / 2 062,08 KJ	Energia: 444,64 Kcal / 1 858,60 KJ	Energia: 493,09 Kcal / 2 061,12 KJ	Energia: 513,39 Kcal / 2 145,97 KJ	Energia: 502,11 Kcal / 2 098,82 KJ	Energia: 565,78 Kcal / 2 364,96 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,57 g 15,33 g 9,96 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,14 g 6,06 g 1,20 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,05 g 6,03 g 1,20 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 21,16 g 1,54 g 0,42 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,89 g 13,89 g 4,68 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,36 g 6,06 g 1,20 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 22,29 g 20,91 g 4,09 g
		Szénhidrát Cukor Só 78,38 g 15,30 g 3,35 g	Szénhidrát Cukor Só 98,54 g 46,20 g 2,00 g	Szénhidrát Cukor Só 86,67 g 31,29 g 2,01 g	Szénhidrát Cukor Só 82,82 g 30,24 g 3,56 g	Szénhidrát Cukor Só 79,10 g 15,30 g 3,61 g	Szénhidrát Cukor Só 100,34 g 45,60 g 2,04 g	Szénhidrát Cukor Só 71,17 g 15,00 g 5,27 g



Heti étlap 2023.04.24. - 2023.04.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(00114)</b> Tejmentes pépes szoc. otthon	<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Banán	Citromos tea	Őszibarack befőtt	Citromos tea	Müzli szelet	Citromos tea
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 104,97 Kcal / 438,77 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 87,81 Kcal / 367,05 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	1,30 g 0,10 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,50 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	24,20 g 0,00 g 0,06 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	21,20 g 14,00 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	
	<b>Ebéd</b>	Olasz zöldségleves, Darált pulykahús, Tejment.burg.pure 200 g., Körte befőtt	Köménymag leves zsemlekocka, Húspuding, Őszibarack mártás tejm., Kenyér, félbarna	Zöldségleves , Pirított csirkemáj (darálva), Zöldborsófőz.püré *mir.* TM., Kenyér, félbarna	Csontleves házi betéttel, Darált csirkehús, Tej mentes burg.pure, Almabefőtt	Rizsleves, Húspuding, Almamártás (friss) TM., Féladagos burgonya	Tavaszi leves, Húsgombóc (diétás), Paradicsom martas, Féladagos burgonya	Húsleves, Darált csirkehús, Tej mentes burg.pure, Körte befőtt
		Energia: 579,58 Kcal / 2 422,64 KJ	Energia: 704,14 Kcal / 2 943,31 KJ	Energia: 884,77 Kcal / 3 698,34 KJ	Energia: 768,23 Kcal / 3 211,20 KJ	Energia: 766,34 Kcal / 3 203,30 KJ	Energia: 831,60 Kcal / 3 476,09 KJ	Energia: 790,32 Kcal / 3 303,54 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		28,10 g 14,61 g 3,49 g	35,00 g 18,31 g 4,94 g	57,89 g 24,44 g 4,41 g	48,65 g 16,78 g 3,60 g	33,85 g 19,60 g 4,97 g	33,12 g 24,87 g 4,47 g	48,86 g 16,66 g 3,66 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	82,18 g 14,10 g 5,87 g	98,14 g 23,80 g 7,70 g	106,65 g 6,99 g 7,17 g	103,37 g 14,68 g 7,47 g	115,88 g 34,94 g 8,74 g	117,04 g 19,98 g 8,75 g	109,20 g 14,20 g 10,24 g	
<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Darált zalai felv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Májkrem 65 g, 62 g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes	Citromos tea, Darált zalai felv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált pulykafelv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Kenyér, félbarna	
	Energia: 503,19 Kcal / 2 103,33 KJ	Energia: 586,32 Kcal / 2 450,82 KJ	Energia: 550,79 Kcal / 2 302,30 KJ	Energia: 451,46 Kcal / 1 887,10 KJ	Energia: 443,80 Kcal / 1 855,08 KJ	Energia: 386,98 Kcal / 1 617,58 KJ	Energia: 431,06 Kcal / 1 801,83 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	19,69 g 12,03 g 4,80 g	21,47 g 15,51 g 5,17 g	18,63 g 14,31 g 4,78 g	17,73 g 11,83 g 4,74 g	14,89 g 7,05 g 0,36 g	20,13 g 2,71 g 0,85 g	21,03 g 1,51 g 0,42 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	87,45 g 16,50 g 2,76 g	84,88 g 16,80 g 2,75 g	67,98 g 15,30 g 3,32 g	79,25 g 15,00 g 2,40 g	69,84 g 15,00 g 2,00 g	67,80 g 15,24 g 3,56 g		





Heti étlap 2023.04.24. - 2023.04.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	<b>Vacsora</b>							
<b>(00115) Folyékony pépes szoc.otthon</b>	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Tej 2 dl., Tejpép, Miniméz 25g.	Citromos tea, Tej 2 dl., Krémjoghurt, Ht darált keksz	Citromos tea, Tej 2 dl., Tejpép, Miniméz 25g.	Citromos tea, Kefír, 140 g, Minijam *, 25 g, Ht darált keksz	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: 488,42 Kcal / 2 041,60 KJ	Energia: 288,51 Kcal / 1 205,97 KJ	Energia: 488,42 Kcal / 2 041,60 KJ	Energia: 497,81 Kcal / 2 080,85 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		17,41 g 9,08 g 3,58 g	13,73 g 10,23 g 5,54 g	17,41 g 9,08 g 3,58 g	4,45 g 4,51 g 2,94 g	11,76 g 4,28 g 2,42 g	11,76 g 4,28 g 2,42 g	19,11 g 9,83 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	
	82,77 g 43,55 g 0,52 g	34,82 g 15,00 g 0,87 g	82,77 g 43,55 g 0,52 g	40,81 g 37,73 g 0,19 g	47,02 g 31,25 g 0,41 g	47,02 g 31,25 g 0,41 g	85,42 g 43,55 g 0,58 g	
	<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Gyümölcslé 0,2l-es különféle	Citromos tea	Gyümölcslé 0,2l-es különféle	Citromos tea	Citromos tea	Citromos tea
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 102,09 Kcal / 426,74 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: 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		0,00 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	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
15,02 g 15,00 g 0,00 g	25,40 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	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	15,02 g 15,00 g 0,00 g		
<b>Ebéd</b>	Olasz zöldségleves, Darált pulykahús, Tejment.burg.pure 200 g., Körte befőtt	Köménymag leves zsemlekocka, Darált serteshús, Őszibarack mártás, Féladagos burgonya	Zöldségleves, Pirított csirkemáj (darálva), Zöldborsópüre főzelék *mir.*	Csontleves házi betéttel, Darált csirkehús, Burgonyapure, Almabefőtt	Raguleves diétás, Darált serteshús, Almamartas (friss gy.), Féladagos burgonya	Tavaszi leves, Darált serteshús, Paradicsom martas, Féladagos burgonya	Húsleves, Darált csirkehús, Burgonyapure 200 gr., Körte befőtt	



Heti étlap 2023.04.24. - 2023.04.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
<b>(00115)</b> Folyékony pépes szoc.otthon	<b>Ebéd</b>	Energia: 579,58 Kcal / 2 422,64 KJ	Energia: 678,50 Kcal / 2 836,13 KJ	Energia: 646,03 Kcal / 2 700,41 KJ	Energia: 831,72 Kcal / 3 476,59 KJ	Energia: 727,18 Kcal / 3 039,61 KJ	Energia: 753,03 Kcal / 3 147,67 KJ	Energia: 723,35 Kcal / 3 023,60 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	
		28,10 g 14,61 g 3,49 g	28,86 g 16,82 g 5,20 g	49,76 g 21,94 g 4,15 g	50,66 g 16,47 g 4,47 g	36,94 g 18,64 g 5,81 g	33,79 g 23,48 g 4,38 g	48,76 g 16,81 g 4,71 g	48,76 g 16,81 g 4,71 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	
	82,18 g 14,10 g 5,87 g	100,69 g 28,24 g 4,97 g	61,04 g 0,00 g 6,23 g	117,74 g 14,68 g 8,40 g	100,62 g 39,76 g 5,26 g	99,91 g 19,98 g 6,21 g	92,92 g 14,23 g 10,27 g	92,92 g 14,23 g 10,27 g		
<b>Vacsora</b>	Keserű tea, Tej 2,5 dl, Zabkása almás és mazsolás, Kefír, 140 g	Citromos tea, Tej 2,5 dl, Árpakása körtével, Natur joghurt 140g	Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Reszelt sajt, Kefír, 140 g	Citromos tea, Tej 3dl, Zabkása almás és mazsolás, Gyümölcs joghurt	Citromos tea, Tej 3dl, Árpakása körtével, Tehéntúró félzsíros	Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Reszelt sajt, Kefír, 140 g	Citromos tea, Tej 3dl, Zabkása almás és mazsolás, Tehéntúró félzsíros			
	Energia: 867,57 Kcal / 3 626,44 KJ	Energia: 948,97 Kcal / 3 966,69 KJ	Energia: 939,50 Kcal / 3 927,11 KJ	Energia: 688,12 Kcal / 2 876,34 KJ	Energia: 687,73 Kcal / 2 874,71 KJ	Energia: 939,50 Kcal / 3 927,11 KJ	Energia: 667,12 Kcal / 2 788,56 KJ			
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír			
	22,78 g 17,75 g 4,98 g	21,21 g 17,88 g 10,14 g	28,49 g 34,99 g 17,23 g	23,46 g 14,53 g 2,82 g	26,53 g 17,93 g 10,09 g	28,49 g 34,99 g 17,23 g	28,43 g 17,53 g 4,79 g			
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só				
82,42 g 30,85 g 0,51 g	105,19 g 34,32 g 0,54 g	56,74 g 21,44 g 2,12 g	112,37 g 55,65 g 0,48 g	102,97 g 29,45 g 0,47 g	56,74 g 21,44 g 2,12 g	95,47 g 41,25 g 0,47 g				
<b>(00121) Epés szoc.otthon</b>	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes	Citromos tea, Krémjoghurt, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes	Citromos tea, Minijam *, 25 g, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefíres túró, Kenyér, félbarna		
		Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 KJ	Energia: 601,24 Kcal / 2 513,18 KJ	Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 KJ	Energia: 586,92 Kcal / 2 453,33 KJ	Energia: 550,79 Kcal / 2 302,30 KJ	Energia: 595,80 Kcal / 2 490,44 KJ	Energia: 525,10 Kcal / 2 194,92 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír		
		20,43 g 12,45 g 4,90 g	19,56 g 8,88 g 4,37 g	18,13 g 9,15 g 5,36 g	15,89 g 4,68 g 1,29 g	18,63 g 14,31 g 4,78 g	12,88 g 6,68 g 1,36 g	25,40 g 8,28 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				
84,22 g 16,80 g 2,86 g	107,78 g 31,50 g 2,14 g	85,92 g 18,56 g 2,00 g	117,33 g 47,75 g 1,62 g	84,88 g 16,80 g 2,75 g	117,93 g 47,79 g 1,55 g	72,02 g 19,70 g 3,14 g				





Heti étlap 2023.04.24. - 2023.04.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																				
<b>(00121) Epés szoc.otthon</b>	<b>Tízórai</b>	Citromos tea		Banán		Citromos tea		Őszibarack befőtt		Citromos tea		Müzli szelet		Citromos tea														
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		Energia: 104,97 Kcal / 438,77 KJ		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		Energia: 87,81 Kcal / 367,05 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									
		0,13 g	0,03 g	0,00 g	1,30 g	0,10 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,50 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								
	15,02 g		15,00 g	0,00 g	24,20 g		0,00 g	0,06 g	15,02 g		15,00 g	0,00 g	21,20 g		14,00 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
	<b>Ebéd</b>	Olasz zöldségleves, Natúr csirkemell, Tejment.burg.pure 200 g., Körte befőtt		Köménymag leves zsemlekocka, Rizseshús (z), Almabefőtt		Zöldségleves , Majorannás(puly) aprópecsenyeF*, Zöldborsófőz.püré *mir.* TM., Zsemle, vizes		Csontleves házi betéttel, Grill csirkecomb, Burgonyapure, Almabefőtt		Rizsleves, Csemege sertés karaj, Almamártás (friss) TM., Féladagos burgonya		Tavaszi leves, Húsgombóc (diétás), Burgonyafőzelék tejmentes, Zsemle, vizes		Húsleves, Roston csirkemell , Parolt rizskoret 100. g., Almabefőtt														
		Energia: 656,17 Kcal / 2 742,79 KJ		Energia: 737,91 Kcal / 3 084,46 KJ		Energia: 898,60 Kcal / 3 756,15 KJ		Energia: 952,16 Kcal / 3 980,03 KJ		Energia: 696,91 Kcal / 2 913,08 KJ		Energia: 773,59 Kcal / 3 233,61 KJ		Energia: 878,00 Kcal / 3 670,04 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						
		35,73 g	16,45 g	1,98 g	30,16 g	23,91 g	3,63 g	54,59 g	23,58 g	3,93 g	57,38 g	22,85 g	5,41 g	33,70 g	17,63 g	4,31 g	35,97 g	15,77 g	3,65 g	45,53 g	23,84 g	2,81 g						
	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
	89,46 g		14,10 g	7,29 g	99,29 g		14,60 g	7,94 g	114,40 g		7,74 g	7,67 g	126,60 g		14,71 g	10,50 g	103,37 g		34,70 g	8,23 g	119,20 g		0,75 g	8,84 g	119,16 g		11,78 g	10,77 g
<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Sajt klf. Trappista, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes		Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes		Citromos tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes		Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes		Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes		Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes		Citromos tea, Ingyenc sonka, Zsemle, vizes															
	Energia: 678,11 Kcal / 2 834,50 KJ		Energia: 586,32 Kcal / 2 450,82 KJ		Energia: 461,99 Kcal / 1 931,12 KJ		Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 KJ		Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 KJ		Energia: 743,52 Kcal / 3 107,91 KJ		Energia: 505,89 Kcal / 2 114,62 KJ															
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv										
	29,25 g	23,51 g	12,08 g	21,47 g	15,51 g	5,17 g	19,35 g	3,33 g	1,12 g	20,43 g	12,45 g	4,90 g	15,63 g	7,47 g	0,46 g	21,33 g	32,05 g	4,56 g	25,35 g	6,57 g	2,19 g							
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só					
84,52 g		16,50 g	3,00 g	87,45 g		16,50 g	2,76 g	86,14 g		16,80 g	3,22 g	84,22 g		16,80 g	2,86 g	85,03 g		16,50 g	1,54 g	89,46 g		16,74 g	3,04 g	83,68 g		16,50 g	3,51 g	



Heti étlap 2023.04.24. - 2023.04.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00121) Epés szoc.otthon	Vacsora							
(00122) Epés pépes szoc. otthon	Reggeli	Citromos tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes	Citromos tea, Krémjoghurt, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sajtkocka (8 db), Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	Citromos tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes, Kefír, 140 g	Citromos tea, Barackíz, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes
		Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 KJ	Energia: 646,44 Kcal / 2 702,12 KJ	Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 KJ	Energia: 676,26 Kcal / 2 826,77 KJ	Energia: 907,79 Kcal / 3 794,56 KJ	Energia: 603,74 Kcal / 2 523,63 KJ	Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 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
		20,43 g 12,45 g 4,90 g	19,56 g 13,88 g 5,27 g	18,13 g 9,15 g 5,36 g	28,23 g 8,93 g 5,31 g	22,83 g 18,79 g 7,72 g	12,91 g 6,68 g 1,36 g	28,10 g 8,90 g 5,31 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
84,22 g 16,80 g 2,86 g	107,78 g 31,50 g 2,14 g	85,92 g 18,56 g 2,00 g	103,28 g 36,20 g 2,68 g	91,32 g 23,24 g 2,93 g	119,97 g 50,19 g 1,54 g	88,26 g 21,20 g 2,68 g		
(00122) Epés pépes szoc. otthon	Tízórai	Citromos tea	Banán	Citromos tea	Őszibarack befőtt	Citromos tea	Müzli szelet	Citromos tea
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 104,97 Kcal / 438,77 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 87,81 Kcal / 367,05 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	1,30 g 0,10 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,50 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	24,20 g 0,00 g 0,06 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	21,20 g 14,00 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		
(00122) Epés pépes szoc. otthon	Ebéd	Olasz zöldségleves, Darált pulykahús, Tejment.burg.pure 200 g., Körte befőtt	Köménymag leves zsemlekocka, Húspuding, Őszibarackpüre mártás D.TM., Zsemle, vizes	Zöldségleves, Majorannás darált sertéshús, Zöldborsófőz.püré *mir.* TM., Zsemle, vizes	Csontleves házi betéttel, Darált csirkehús, Burgonyapüre, Almabefőtt	Rizsleves, Húspuding, Almamartas (friss gy.), Feladagos burgonya 100 g	Tavaszi leves, Húsgombóc (diétás), Burgonyafőzelék tejmentes, Zsemle, vizes	Húsleves, Darált csirkehús, Burgonyapüre, Almabefőtt
		Energia: 579,58 Kcal / 2 422,64 KJ	Energia: 664,01 Kcal / 2 775,56 KJ	Energia: 983,80 Kcal / 4 112,28 KJ	Energia: 883,94 Kcal / 3 694,87 KJ	Energia: 720,36 Kcal / 3 011,10 KJ	Energia: 773,59 Kcal / 3 233,61 KJ	Energia: 895,71 Kcal / 3 744,07 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28,10 g 14,61 g 3,49 g	34,86 g 19,69 g 5,18 g	54,33 g 35,11 g 6,49 g	53,21 g 17,18 g 4,62 g	34,63 g 20,74 g 6,47 g	35,97 g 15,77 g 3,65 g	53,42 g 17,36 g 4,68 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
82,18 g 14,10 g 5,87 g	84,30 g 6,52 g 7,07 g	109,93 g 7,74 g 6,03 g	126,56 g 14,71 g 8,78 g	96,47 g 23,32 g 8,14 g	119,20 g 0,75 g 8,84 g	128,89 g 14,73 g 11,53 g		





## Heti étlap 2023.04.24. - 2023.04.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																																																																																			
<b>(00122) Epés pépes szoc. otthon</b>	<b>Ebéd</b>																																																																																										
	<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Kefír, 140 g, Reszelt sajt, Zsemle, vizes	Citromos tea, Májkrem 65 g, 62 g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes	Citromos tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes	Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes	Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes	Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Zsemle, vizes																																																																																			
		Energia: 1 064,29 Kcal / 4 448,73 Kj	Energia: 586,32 Kcal / 2 450,82 Kj	Energia: 461,99 Kcal / 1 931,12 Kj	Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 Kj	Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 Kj	Energia: 743,52 Kcal / 3 107,91 Kj	Energia: 520,19 Kcal / 2 174,39 Kj																																																																																			
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th><th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th><th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th><th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th><th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th><th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th><th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>38,99 g</td><td>28,61 g</td><td>17,69 g</td><td>21,47 g</td><td>15,51 g</td><td>5,17 g</td><td>19,35 g</td><td>3,33 g</td><td>1,12 g</td><td>20,43 g</td><td>12,45 g</td><td>4,90 g</td><td>15,63 g</td><td>7,47 g</td><td>0,46 g</td><td>21,33 g</td><td>32,05 g</td><td>4,56 g</td><td>23,73 g</td><td>2,13 g</td><td>0,58 g</td></tr> <tr> <th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th></tr> <tr> <td>91,28 g</td><td>22,94 g</td><td>3,66 g</td><td>87,45 g</td><td>16,50 g</td><td>2,76 g</td><td>86,14 g</td><td>16,80 g</td><td>3,22 g</td><td>84,22 g</td><td>16,80 g</td><td>2,86 g</td><td>85,03 g</td><td>16,50 g</td><td>1,54 g</td><td>89,46 g</td><td>16,74 g</td><td>3,04 g</td><td>84,04 g</td><td>16,74 g</td><td>3,10 g</td></tr> </tbody> </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	38,99 g	28,61 g	17,69 g	21,47 g	15,51 g	5,17 g	19,35 g	3,33 g	1,12 g	20,43 g	12,45 g	4,90 g	15,63 g	7,47 g	0,46 g	21,33 g	32,05 g	4,56 g	23,73 g	2,13 g	0,58 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	91,28 g	22,94 g	3,66 g	87,45 g	16,50 g	2,76 g	86,14 g	16,80 g	3,22 g	84,22 g	16,80 g	2,86 g	85,03 g	16,50 g	1,54 g	89,46 g	16,74 g	3,04 g	84,04 g	16,74 g	3,10 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																																																																							
38,99 g	28,61 g	17,69 g	21,47 g	15,51 g	5,17 g	19,35 g	3,33 g	1,12 g	20,43 g	12,45 g	4,90 g	15,63 g	7,47 g	0,46 g	21,33 g	32,05 g	4,56 g	23,73 g	2,13 g	0,58 g																																																																							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																							
91,28 g	22,94 g	3,66 g	87,45 g	16,50 g	2,76 g	86,14 g	16,80 g	3,22 g	84,22 g	16,80 g	2,86 g	85,03 g	16,50 g	1,54 g	89,46 g	16,74 g	3,04 g	84,04 g	16,74 g	3,10 g																																																																							
<b>(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon</b>	<b>Reggeli</b>	Keserű tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes	Keserű tea, Natur joghurt 140g, Tökmagvas kifli 50g	Keserű tea, Tej 2 dl., Diab.minijam * 20 g, Mini margarin 10g, Korpás zsemle	Keserű tea, Körözött túró házi, Korpás zsemle	Keserű tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes	Keserű tea, Tej 2 dl., Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Hagymás tojásrántotta, Zsemle, vizes																																																																																			
		Energia: 392,24 Kcal / 1 639,56 Kj	Energia: 670,62 Kcal / 2 803,19 Kj	Energia: 299,82 Kcal / 1 253,25 Kj	Energia: 387,71 Kcal / 1 620,63 Kj	Energia: 402,44 Kcal / 1 682,20 Kj	Energia: 386,95 Kcal / 1 617,45 Kj	Energia: 506,56 Kcal / 2 117,42 Kj																																																																																			
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th><th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th><th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th><th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th><th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th><th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th><th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>17,28 g</td><td>12,04 g</td><td>4,79 g</td><td>14,08 g</td><td>14,52 g</td><td>5,30 g</td><td>12,62 g</td><td>8,83 g</td><td>2,60 g</td><td>24,76 g</td><td>12,69 g</td><td>7,58 g</td><td>15,48 g</td><td>13,90 g</td><td>4,67 g</td><td>16,66 g</td><td>4,28 g</td><td>1,98 g</td><td>21,84 g</td><td>21,12 g</td><td>4,14 g</td></tr> <tr> <th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th></tr> <tr> <td>52,07 g</td><td>1,43 g</td><td>2,48 g</td><td>50,82 g</td><td>8,82 g</td><td>0,47 g</td><td>41,17 g</td><td>0,00 g</td><td>0,86 g</td><td>42,16 g</td><td>4,84 g</td><td>2,18 g</td><td>52,73 g</td><td>1,43 g</td><td>2,37 g</td><td>68,30 g</td><td>1,13 g</td><td>1,46 g</td><td>55,26 g</td><td>1,13 g</td><td>4,43 g</td></tr> </tbody> </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	17,28 g	12,04 g	4,79 g	14,08 g	14,52 g	5,30 g	12,62 g	8,83 g	2,60 g	24,76 g	12,69 g	7,58 g	15,48 g	13,90 g	4,67 g	16,66 g	4,28 g	1,98 g	21,84 g	21,12 g	4,14 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	50,82 g	8,82 g	0,47 g	41,17 g	0,00 g	0,86 g	42,16 g	4,84 g	2,18 g	52,73 g	1,43 g	2,37 g	68,30 g	1,13 g	1,46 g	55,26 g	1,13 g	4,43 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																																																																						
17,28 g	12,04 g	4,79 g	14,08 g	14,52 g	5,30 g	12,62 g	8,83 g	2,60 g	24,76 g	12,69 g	7,58 g	15,48 g	13,90 g	4,67 g	16,66 g	4,28 g	1,98 g	21,84 g	21,12 g	4,14 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	50,82 g	8,82 g	0,47 g	41,17 g	0,00 g	0,86 g	42,16 g	4,84 g	2,18 g	52,73 g	1,43 g	2,37 g	68,30 g	1,13 g	1,46 g	55,26 g	1,13 g	4,43 g																																																																							





Heti étlap 2023.04.24. - 2023.04.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap															
<b>(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon</b>	<b>Tízórai</b>	Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Alma	Keserű tea, Alma	Keserű tea, Körte	Keserű tea, Pástétom, Zsemle, vizes	Keserű tea, Alma	Keserű tea, Kefir, 140 g															
		Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ	Energia: 35,41 Kcal / 148,01 KJ	Energia: 35,41 Kcal / 148,01 KJ	Energia: 53,61 Kcal / 224,09 KJ	Energia: 158,97 Kcal / 664,49 KJ	Energia: 35,41 Kcal / 148,01 KJ	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 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				
		3,23 g	2,93 g	0,57 g	0,50 g	0,42 g	0,00 g	0,50 g	0,42 g	0,00 g	0,50 g	0,32 g	0,00 g	6,23 g	6,25 g	0,12 g	0,50 g	0,42 g	0,00 g	4,30 g	4,50 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		
	17,14 g	0,38 g	0,39 g	7,00 g	0,00 g	0,01 g	7,00 g	0,00 g	0,01 g	12,00 g	0,00 g	0,01 g	18,61 g	0,38 g	0,39 g	7,00 g	0,00 g	0,01 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g		
	<b>Ebéd</b>	Olasz zöldségleves, Rakott karfiol bulgur	Gombaleves konzerv gombából, Diab.Rizshús (diétás), Ecetes cékla	Zöldségleves, Pírtott csirkemáj, Zöldborsófőz. diab.*mirelit*	Csontleves betéttel diab., Tejfölös sült csirke, Burgonya petrezselymes 200 g., Csemege uborka konzerv	Raguleves diétás, Diab.sajtos makaroni	Tavaszi leves, Húsgombóc (normál), Paradicsom martas diab.	Erőleves diab., Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya															
		Energia: 630,48 Kcal / 2 635,41 KJ	Energia: 581,91 Kcal / 2 432,38 KJ	Energia: 750,76 Kcal / 3 138,18 KJ	Energia: 644,58 Kcal / 2 694,34 KJ	Energia: 684,52 Kcal / 2 861,29 KJ	Energia: 496,41 Kcal / 2 074,99 KJ	Energia: 808,66 Kcal / 3 380,20 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	
36,78 g		29,83 g	9,02 g	32,24 g	19,99 g	3,31 g	60,16 g	28,44 g	5,41 g	47,98 g	24,76 g	5,20 g	35,18 g	34,43 g	14,76 g	26,02 g	18,92 g	3,63 g	58,56 g	38,02 g	6,02 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
54,01 g	1,98 g	4,63 g	67,25 g	5,59 g	8,09 g	62,07 g	0,00 g	7,79 g	55,95 g	0,71 g	9,57 g	57,32 g	1,98 g	5,32 g	54,71 g	0,00 g	10,28 g	56,01 g	0,00 g	5,26 g			



Heti étlap 2023.04.24. - 2023.04.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap			
<b>(00130)</b> Cukros 180 g CH szoc.otthon	<b>Uzsonna</b>	Alma	Kefír, 140 g	Huskrem, 48 g, 30g, Zsemle, vizes	Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Alma	Korpovit keksz	Diab. almabefőtt			
		Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ	Energia: 167,42 Kcal / 699,82 KJ	Energia: 136,44 Kcal / 570,32 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 12,68 Kcal / 53,00 KJ	Energia: 55,81 Kcal / 233,29 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			
		0,40 g 0,40 g 0,00 g	4,20 g 4,48 g 2,94 g	8,51 g 5,65 g 1,68 g	5,88 g 4,16 g 2,57 g	0,40 g 0,40 g 0,00 g	0,43 g 0,41 g 0,04 g	0,36 g 0,35 g 0,01 g			
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
	7,00 g 0,00 g 0,01 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g	19,76 g 0,38 g 0,39 g	18,32 g 1,41 g 0,62 g	7,00 g 0,00 g 0,01 g	1,79 g 0,18 g 0,06 g	12,30 g 0,00 g 0,33 g				
<b>(00130)</b> Cukros 180 g CH szoc.otthon	<b>Vacsora</b>	Keserű tea, Bácskai hurka, Korpás zsemle, Retek jégcsap	Keserű tea, Májkrém 65 g, 62 g, Korpás zsemle	Keserű tea, Bécsi felvágott, Zsemle, vizes	Keserű tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes, Zöldpaprika	Keserű tea, Tej 2 dl., Csészés margarin, Korpás zsemle, Lilahagyma	Keserű tea, Paprikas csem.szalami, Csészés margarin, Zsemle, vizes	Keserű tea, Ínyenc sonka, Zsemle, vizes			
		Energia: 384,59 Kcal / 1 607,59 KJ	Energia: 434,13 Kcal / 1 814,66 KJ	Energia: 356,17 Kcal / 1 488,79 KJ	Energia: 400,08 Kcal / 1 672,33 KJ	Energia: 349,34 Kcal / 1 460,24 KJ	Energia: 510,10 Kcal / 2 132,22 KJ	Energia: 357,53 Kcal / 1 494,48 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			
		19,96 g 8,44 g 2,51 g	19,62 g 15,42 g 4,85 g	20,28 g 6,64 g 0,35 g	17,76 g 12,16 g 4,79 g	15,15 g 9,20 g 3,14 g	17,32 g 24,56 g 8,19 g	22,20 g 6,16 g 2,07 g			
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
	55,67 g 0,00 g 2,47 g	52,45 g 0,00 g 2,34 g	51,59 g 1,13 g 2,66 g	53,27 g 1,43 g 2,48 g	48,68 g 0,00 g 1,23 g	51,53 g 1,13 g 3,08 g	51,53 g 1,13 g 3,12 g				
<b>(00165)</b> Sószegevény szoc. otthon	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Tej 2 dl., Fonott kalacs	Citromos tea, Krémjoghurt, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes	Citromos tea, Tej 2 dl., Áfonyalekvár, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes			
		Energia: 520,09 Kcal / 2 173,98 KJ	Energia: 601,24 Kcal / 2 513,18 KJ	Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 KJ	Energia: 676,26 Kcal / 2 826,77 KJ	Energia: 550,79 Kcal / 2 302,30 KJ	Energia: 553,97 Kcal / 2 315,59 KJ	Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 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			
		17,40 g 7,90 g 4,73 g	19,56 g 8,88 g 4,37 g	18,13 g 9,15 g 5,36 g	28,23 g 8,93 g 5,31 g	18,63 g 14,31 g 4,78 g	17,16 g 4,06 g 1,93 g	28,10 g 8,90 g 5,31 g			
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
	85,92 g 25,06 g 1,10 g	107,78 g 31,50 g 2,14 g	85,92 g 18,56 g 2,00 g	103,28 g 36,20 g 2,68 g	84,88 g 16,80 g 2,75 g	110,94 g 45,60 g 2,31 g	88,26 g 21,20 g 2,68 g				



Heti étlap 2023.04.24. - 2023.04.30.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(00165) Sószegény szoc. otthon</b>	<b>Reggeli</b>							
	<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Banán	Citromos tea	Körte	Citromos tea	Müzli szelet	Citromos tea
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 104,97 Kcal / 438,77 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 52,99 Kcal / 221,50 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	1,30 g 0,10 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,40 g 0,30 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,00 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	24,20 g 0,00 g 0,06 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	12,00 g 0,00 g 0,01 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	
	<b>Ebéd</b>	Olasz zöldségleves, Natúr csirkemell, Tejment.burg.pure 200 g., Körte befőtt	Köménymag leves zsemlekocta, Rizshús (z), Almabefőtt	Zöldségleves, Majorannás(puly) aprópecsenyeF*, Zöldborsófőzelék *mir.* TM., Zsemle, vizes	Csontleves házi betéttel, Grill csirkecomb, Burgonyapure, Almabefőtt	Rizsleves, Csemege sertés karaj, Almamartas (friss gy.), Féladagos burgonya	Tavaszi leves, Húsgombóc (diétás), Burgonyafőzelék tejmentes, Zsemle, vizes	Húsleves, Roston csirkemell, Parolt rizskoret 100. g., Almabefőtt
	Energia: 656,17 Kcal / 2 742,79 KJ	Energia: 737,91 Kcal / 3 084,46 KJ	Energia: 889,71 Kcal / 3 718,99 KJ	Energia: 952,16 Kcal / 3 980,03 KJ	Energia: 758,38 Kcal / 3 170,03 KJ	Energia: 773,59 Kcal / 3 233,61 KJ	Energia: 878,00 Kcal / 3 670,04 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	
35,73 g 16,45 g 1,98 g	30,16 g 23,91 g 3,63 g	53,89 g 23,54 g 3,93 g	57,38 g 22,85 g 5,41 g	34,52 g 19,17 g 5,99 g	35,97 g 15,77 g 3,65 g	45,53 g 23,84 g 2,81 g		
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
89,46 g 14,10 g 7,29 g	99,29 g 14,60 g 7,94 g	113,00 g 7,74 g 8,65 g	126,60 g 14,71 g 10,50 g	109,52 g 39,76 g 8,33 g	119,20 g 0,75 g 8,84 g	119,16 g 11,78 g 10,77 g		
<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Sajt klf. Trappista, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes, Retek jégcsap	Citromos tea, Májkrem 65 g, 62 g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes	Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes, Zöldpaprika	Citromos tea, Tej 2 dl., Pástétom, Zsemle, vizes	Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes	Citromos tea, Ingyenc sonka, Zsemle, vizes	
Energia: 683,76 Kcal / 2 858,12 KJ	Energia: 586,32 Kcal / 2 450,82 KJ	Energia: 461,99 Kcal / 1 931,12 KJ	Energia: 548,43 Kcal / 2 292,44 KJ	Energia: 578,26 Kcal / 2 417,13 KJ	Energia: 743,52 Kcal / 3 107,91 KJ	Energia: 505,89 Kcal / 2 114,62 KJ		
Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv		
29,69 g 23,55 g 12,09 g	21,47 g 15,51 g 5,17 g	19,35 g 3,33 g 1,12 g	20,91 g 12,57 g 4,90 g	22,43 g 10,47 g 2,09 g	21,33 g 32,05 g 4,56 g	25,35 g 6,57 g 2,19 g		





### Heti étlap 2023.04.24. - 2023.04.30.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
85,57 g	16,50 g	3,00 g	87,45 g	16,50 g	2,76 g	86,14 g	16,80 g	3,22 g	85,42 g	16,80 g	2,86 g	95,63 g	16,50 g	1,81 g	89,46 g	16,74 g	3,04 g	83,68 g	16,50 g	3,51 g

.....  
élelmezésvezet

.....  
intézményvezet

.....  
érdekképiseleti fórum

