



## Heti étlap 2023.05.01. - 2023.05.07.

																					hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
<b>(00101) Normál szoc.otthon</b>	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Tej 3dl, Vajkrém, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Korpás kenyér			Citromos tea, Tej 2 dl., Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Főtt krinolin, Tönköly kenyér, Mustár			Citromos tea, Tejeskávé, Zebra rúd			Citromos tea, Tej 2 dl., Csészés margarin, Eperjam, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Tojásrántotta, Kenyér, félbarna																					
		Energia: 509,45 Kcal / 2 129,50 KJ			Energia: 481,03 Kcal / 2 010,71 KJ			Energia: 528,35 Kcal / 2 208,50 KJ			Energia: 428,80 Kcal / 1 792,38 KJ			Energia: 816,62 Kcal / 3 413,47 KJ			Energia: 507,05 Kcal / 2 119,47 KJ			Energia: 635,21 Kcal / 2 655,18 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																			
		21,13 g	9,53 g	5,34 g	17,40 g	9,15 g	5,31 g	16,81 g	9,03 g	2,83 g	26,05 g	23,63 g	7,85 g	20,79 g	16,85 g	7,00 g	17,29 g	9,19 g	3,33 g	23,69 g	22,38 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																				
	84,02 g	15,50 g	2,58 g	80,24 g	18,70 g	1,85 g	94,12 g	31,20 g	2,27 g	93,59 g	30,91 g	10,16 g	146,60 g	50,74 g	1,46 g	86,14 g	15,00 g	2,43 g	83,57 g	30,00 g	5,30 g																				
<b>Tízórai</b>	Citromos tea			Zabkeksz			Citromos tea			Kivi			Citromos tea			Túró rudi			Citromos tea																						
	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 60,80 Kcal / 254,14 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 109,78 Kcal / 458,88 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ																						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																				
	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	1,00 g	0,60 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	4,20 g	5,40 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g																				
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																					
15,02 g	15,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	11,30 g	0,00 g	0,01 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	10,20 g	0,00 g	0,00 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g																					
<b>Ebéd</b>	Zöldborsóleves, Borsos tokány,sertés, Galuska , Ecetes paprika			Gulyásleves, Rizsfelfújt, Gyümölcsöntet			Májgaluska leves, Sült kolbász, Kelkáposzta főzelék, Tönköly kenyér			Gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Rizi-bizi, Vágott vegyes savanyú konzerv.			Csurgatott tojásleves, Eszterházy pulykaragu, Masni tészta			Reszelttészta leves friss, Fokhagymás párolt karaj, Parajmártás, Korpás kenyér			Erőleves, Csülök Pékné módra, Kovászos uborka																						
	Energia: 1 160,13 Kcal / 4 849,34 KJ			Energia: 1 100,44 Kcal / 4 599,84 KJ			Energia: 1 026,87 Kcal / 4 292,32 KJ			Energia: 1 001,85 Kcal / 4 187,73 KJ			Energia: 929,14 Kcal / 3 883,81 KJ			Energia: 834,78 Kcal / 3 489,38 KJ			Energia: 1 071,98 Kcal / 4 480,88 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																				
	59,26 g	42,52 g	7,32 g	42,55 g	18,30 g	7,00 g	43,67 g	68,53 g	20,12 g	47,88 g	33,66 g	5,34 g	46,43 g	34,55 g	6,83 g	44,42 g	35,95 g	6,99 g	42,26 g	62,09 g	18,82 g																				
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																					
133,24 g	0,99 g	8,81 g	189,31 g	49,35 g	3,22 g	92,21 g	0,74 g	13,18 g	126,66 g	17,36 g	5,50 g	106,78 g	0,83 g	6,41 g	81,62 g	0,82 g	9,64 g	83,60 g	0,00 g	7,25 g																					



Heti étlap 2023.05.01. - 2023.05.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																																																																															
<b>(00101)</b> Normál szoc.otthon	<b>Ebéd</b>																																																																																						
	<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Sajtos tavaszi rolád, Tönköly kenyér	Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna, Retek jégcsap	Citromos tea, Csirkemell sonka, Korpás kenyér	Citromos tea, Tepertőkrém, Kenyér, félbarna, Lilahagyma	Citromos tea, Olasz felv., Korpás kenyér	Citromos tea, Disznósajt, Kenyér, félbarna, Kaliforniai paprika	Citromos tea, Fokhagymás sajtkrém, Korpás kenyér																																																																															
		Energia: 263,09 Kcal / 1 099,72 KJ	Energia: 449,45 Kcal / 1 878,70 KJ	Energia: 492,43 Kcal / 2 058,36 KJ	Energia: 987,13 Kcal / 4 126,20 KJ	Energia: 636,81 Kcal / 2 661,87 KJ	Energia: 522,00 Kcal / 2 181,96 KJ	Energia: 595,22 Kcal / 2 488,02 KJ																																																																															
		<table border="1"> <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> <tr> <td>24,91 g</td> <td>16,46 g</td> <td>6,61 g</td> <td>15,33 g</td> <td>7,09 g</td> <td>0,37 g</td> <td>23,00 g</td> <td>2,13 g</td> <td>0,53 g</td> <td>20,75 g</td> <td>68,36 g</td> <td>24,99 g</td> <td>19,58 g</td> <td>15,75 g</td> <td>10,01 g</td> <td>19,03 g</td> <td>18,13 g</td> <td>6,40 g</td> <td>22,88 g</td> <td>19,01 g</td> <td>10,33 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	24,91 g	16,46 g	6,61 g	15,33 g	7,09 g	0,37 g	23,00 g	2,13 g	0,53 g	20,75 g	68,36 g	24,99 g	19,58 g	15,75 g	10,01 g	19,03 g	18,13 g	6,40 g	22,88 g	19,01 g	10,33 g	<table border="1"> <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>82,64 g</td> <td>15,49 g</td> <td>11,06 g</td> <td>80,30 g</td> <td>15,00 g</td> <td>2,40 g</td> <td>78,36 g</td> <td>16,88 g</td> <td>2,95 g</td> <td>70,79 g</td> <td>15,00 g</td> <td>5,04 g</td> <td>78,48 g</td> <td>16,94 g</td> <td>2,33 g</td> <td>69,85 g</td> <td>15,00 g</td> <td>4,62 g</td> <td>79,91 g</td> <td>17,80 g</td> <td>2,37 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	82,64 g	15,49 g	11,06 g	80,30 g	15,00 g	2,40 g	78,36 g	16,88 g	2,95 g	70,79 g	15,00 g	5,04 g	78,48 g	16,94 g	2,33 g	69,85 g	15,00 g	4,62 g	79,91 g	17,80 g	2,37 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																																																																	
24,91 g	16,46 g	6,61 g	15,33 g	7,09 g	0,37 g	23,00 g	2,13 g	0,53 g	20,75 g	68,36 g	24,99 g	19,58 g	15,75 g	10,01 g	19,03 g	18,13 g	6,40 g	22,88 g	19,01 g	10,33 g																																																																			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																			
82,64 g	15,49 g	11,06 g	80,30 g	15,00 g	2,40 g	78,36 g	16,88 g	2,95 g	70,79 g	15,00 g	5,04 g	78,48 g	16,94 g	2,33 g	69,85 g	15,00 g	4,62 g	79,91 g	17,80 g	2,37 g																																																																			
<b>(00112)</b> Pépes szoc. otthon	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Tej 2 dl., Vajkrém, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Korpás kenyér	Citromos tea, Tej 2 dl., Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Daráltvirsli, Kenyér, félbarna, Mustár	Citromos tea, Tejeskávé, Zebra rúd	Citromos tea, Tej 2 dl., Eperjam, Csészés margarin, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tojásrántotta, Kenyér, félbarna																																																																															
		Energia: 460,92 Kcal / 1 926,65 KJ	Energia: 543,06 Kcal / 2 269,99 KJ	Energia: 528,35 Kcal / 2 208,50 KJ	Energia: 656,08 Kcal / 2 742,41 KJ	Energia: 816,62 Kcal / 3 413,47 KJ	Energia: 569,08 Kcal / 2 378,75 KJ	Energia: 573,18 Kcal / 2 395,89 KJ																																																																															
		<table border="1"> <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> <tr> <td>17,73 g</td> <td>8,03 g</td> <td>4,53 g</td> <td>17,53 g</td> <td>9,18 g</td> <td>5,31 g</td> <td>16,81 g</td> <td>9,03 g</td> <td>2,83 g</td> <td>24,58 g</td> <td>21,80 g</td> <td>8,08 g</td> <td>20,79 g</td> <td>16,85 g</td> <td>7,00 g</td> <td>17,42 g</td> <td>9,22 g</td> <td>3,33 g</td> <td>23,56 g</td> <td>22,35 g</td> <td>4,46 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	17,73 g	8,03 g	4,53 g	17,53 g	9,18 g	5,31 g	16,81 g	9,03 g	2,83 g	24,58 g	21,80 g	8,08 g	20,79 g	16,85 g	7,00 g	17,42 g	9,22 g	3,33 g	23,56 g	22,35 g	4,46 g	<table border="1"> <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>78,72 g</td> <td>15,50 g</td> <td>2,45 g</td> <td>95,26 g</td> <td>33,70 g</td> <td>1,85 g</td> <td>94,12 g</td> <td>31,20 g</td> <td>2,27 g</td> <td>90,39 g</td> <td>30,61 g</td> <td>4,81 g</td> <td>146,60 g</td> <td>50,74 g</td> <td>1,46 g</td> <td>101,16 g</td> <td>30,00 g</td> <td>2,43 g</td> <td>68,55 g</td> <td>15,00 g</td> <td>5,30 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	78,72 g	15,50 g	2,45 g	95,26 g	33,70 g	1,85 g	94,12 g	31,20 g	2,27 g	90,39 g	30,61 g	4,81 g	146,60 g	50,74 g	1,46 g	101,16 g	30,00 g	2,43 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																																																																	
		17,73 g	8,03 g	4,53 g	17,53 g	9,18 g	5,31 g	16,81 g	9,03 g	2,83 g	24,58 g	21,80 g	8,08 g	20,79 g	16,85 g	7,00 g	17,42 g	9,22 g	3,33 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																																																																			
78,72 g	15,50 g	2,45 g	95,26 g	33,70 g	1,85 g	94,12 g	31,20 g	2,27 g	90,39 g	30,61 g	4,81 g	146,60 g	50,74 g	1,46 g	101,16 g	30,00 g	2,43 g	68,55 g	15,00 g	5,30 g																																																																			



Heti étlap 2023.05.01. - 2023.05.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(00112)</b> <b>Pépes szoc.</b> <b>otthon</b>	<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Körte befőtt	Citromos tea	Reszelt alma	Citromos tea	Puding	Citromos tea
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 96,71 Kcal / 404,25 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 88,00 Kcal / 367,84 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,30 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,68 g 0,68 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	1,10 g 2,30 g 1,60 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	15,02 g 15,00 g 0,00 g	23,70 g 14,10 g 0,02 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	11,90 g 0,00 g 0,02 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	15,80 g 12,40 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	
	<b>Ebéd</b>	Húsgaluskaleves, Tejbenrizs	Zöldségleves, Húspuding, Tökfőzelék diétás, Kenyér, félbarna	Tarhonyaleves diétás, Húsgombóc (diétás), Zöldborsópüre főzelék *mir. *, Kenyér, félbarna	Csontleves házi betéttel, Vagdalt (diétás), Burgonyapure, Őszibarack befőtt	Csurgatott tésztaleves, Húspuding, Tejfölös burgonya főzelék, Kenyér, félbarna	Zöldségleves, Vagdalt (Stefánia), Z.babpürefőzelék *mirelit-ből, Kenyér, félbarna	Erőleves, Darált csirkehús, Burgonyapure, Almabefőtt
		Energia: 845,70 Kcal / 3 535,03 KJ	Energia: 780,05 Kcal / 3 260,61 KJ	Energia: 828,74 Kcal / 3 464,13 KJ	Energia: 900,30 Kcal / 3 763,25 KJ	Energia: 878,54 Kcal / 3 672,30 KJ	Energia: 713,41 Kcal / 2 982,05 KJ	Energia: 837,27 Kcal / 3 499,79 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		38,60 g 18,90 g 6,72 g	42,79 g 21,90 g 6,28 g	45,75 g 17,54 g 3,91 g	40,36 g 21,12 g 5,72 g	42,97 g 29,41 g 7,62 g	39,61 g 22,54 g 4,62 g	51,29 g 16,51 g 4,44 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		129,09 g 35,02 g 4,30 g	94,50 g 1,21 g 9,98 g	120,14 g 0,00 g 9,55 g	134,84 g 9,91 g 10,73 g	108,25 g 0,90 g 10,50 g	86,68 g 0,00 g 10,40 g	118,36 g 14,63 g 7,38 g
<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Darált párizsi, Tönköly kenyér, Kefír, 140 g	Citromos tea, Tej 2 dl., Pástétom, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Kenyér, félbarna, Gyümölcs joghurt	Citromos tea, Darált párizsi, Kenyér, félbarna, Kefír, 140 g	Citromos tea, Darált olasz felv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Májkrem 65 g, 62 g, Kenyér, félbarna, Gyümölcs joghurt	Citromos tea, Tej 2 dl., Derby tömlős natur, Korpás kenyér	
	Energia: 591,93 Kcal / 2 474,27 KJ	Energia: 489,13 Kcal / 2 044,56 KJ	Energia: 560,36 Kcal / 2 342,30 KJ	Energia: 818,66 Kcal / 3 422,00 KJ	Energia: 575,44 Kcal / 2 405,34 KJ	Energia: 589,69 Kcal / 2 464,90 KJ	Energia: 576,09 Kcal / 2 408,06 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	
	21,98 g 19,86 g 8,11 g	19,73 g 9,85 g 1,93 g	27,86 g 2,17 g 0,84 g	20,13 g 18,17 g 7,56 g	17,61 g 15,13 g 9,90 g	21,90 g 15,39 g 5,39 g	23,70 g 11,65 g 6,54 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
79,03 g 22,15 g 9,11 g	79,39 g 15,00 g 2,27 g	86,71 g 31,57 g 4,16 g	75,08 g 21,74 g 3,39 g	67,92 g 15,30 g 2,95 g	89,96 g 31,25 g 3,30 g	91,98 g 19,14 g 2,11 g		





Heti étlap 2023.05.01. - 2023.05.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
	<b>Vacsora</b>								
<b>(00113) Tej és tejtermékmentes szoc. ottho</b>	<b>Reggeli</b>								
		Citromos tea, Zala felvágott, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Harcapástétom, zöldfűszeres, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Főtt krinolin, Kenyér, félbarna, Mustár	Citromos tea, Pulykamellsonka, Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Eperjam, Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tojásrántotta, Kenyér, félbarna	
		Energia: 513,49 Kcal / 2 146,39 Kj	Energia: 716,42 Kcal / 2 994,64 Kj	Energia: 431,29 Kcal / 1 802,79 Kj	Energia: 655,53 Kcal / 2 740,12 Kj	Energia: 512,55 Kcal / 2 142,46 Kj	Energia: 486,08 Kcal / 2 031,81 Kj	Energia: 573,18 Kcal / 2 395,89 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 17,86 g 11,86 g 4,74 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 18,76 g 31,46 g 4,40 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 10,01 g 6,03 g 1,20 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 24,20 g 21,94 g 7,30 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 17,17 g 18,03 g 5,06 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 10,53 g 15,19 g 4,10 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 23,56 g 22,35 g 4,46 g	
		Szénhidrát Cukor Só 83,00 g 30,30 g 3,32 g	Szénhidrát Cukor Só 88,24 g 30,24 g 3,50 g	Szénhidrát Cukor Só 83,52 g 31,20 g 2,00 g	Szénhidrát Cukor Só 89,64 g 30,50 g 4,44 g	Szénhidrát Cukor Só 68,96 g 15,78 g 3,52 g	Szénhidrát Cukor Só 75,62 g 15,00 g 2,24 g	Szénhidrát Cukor Só 68,55 g 15,00 g 5,30 g	
	<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Zabkeksz	Citromos tea	Kivi	Citromos tea	Müzli szelet	Citromos tea	
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj	Energia: 60,80 Kcal / 254,14 Kj	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 0,00 g 0,00 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 1,00 g 0,60 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 0,00 g 0,00 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 0,13 g 0,03 g 0,00 g	
		Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 0,00 g 0,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 11,30 g 0,00 g 0,01 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 0,00 g 0,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	



Heti étlap 2023.05.01. - 2023.05.07.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
(00113) Tej és tejtermékes szoc. ottho	Ebéd	Húsgaluskaleves, Tejbennrizs*kókusztej es	Zöldségleves, Natur szelet, Tököfőzelék tejjmentes, Zsemle, vizes	Tarhonyaleves diétás, Grill csirkecomb, Zöldborsófőzelék *mir.* TM., Zsemle, vizes	Csontleves házi betéttel, Köményes sertéssült, Tej mentes burg.pure, Almabefőtt	Csurgatott tésztales, Natur szelet, Burgonyafőzelék tejjmentes, Zsemle, vizes	Raguleves diétás, Szilvalekvaros derelye *mir.*, Porcukor	Erőleves, Csülök Pékné módra, Kovászos uborka	
		Energia: 641,87 Kcal / 2 683,02 KJ	Energia: 817,28 Kcal / 3 416,23 KJ	Energia: 916,86 Kcal / 3 832,47 KJ	Energia: 1 139,43 Kcal / 4 762,82 KJ	Energia: 841,64 Kcal / 3 518,06 KJ	Energia: 1 037,61 Kcal / 4 337,21 KJ	Energia: 1 071,98 Kcal / 4 480,88 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
		32,40 g 97,92 g 78,96 g	44,39 g 27,95 g 5,72 g	58,37 g 23,88 g 3,86 g	30,36 g 64,55 g 20,10 g	40,62 g 25,64 g 5,17 g	31,83 g 23,92 g 2,68 g	42,26 g 62,10 g 18,82 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
		118,07 g 35,02 g 3,87 g	94,69 g 0,75 g 9,41 g	114,27 g 7,74 g 9,45 g	106,52 g 14,68 g 9,22 g	109,21 g 0,75 g 9,90 g	169,17 g 19,98 g 4,68 g	83,61 g 0,00 g 7,25 g	
		(00113) Tej és tejtermékes szoc. ottho	Vacsora	Citromos tea, Tavaszis rolád, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna, Retek jégcsap	Citromos tea, Csirkemell sonka, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tepertőkrém, Kenyér, félbarna, Lilahagyma	Citromos tea, Olasz felv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Disznósajt, Kenyér, félbarna, Kaliforniai paprika
Energia: 445,46 Kcal / 1 862,02 KJ	Energia: 397,72 Kcal / 1 662,47 KJ			Energia: 431,06 Kcal / 1 801,83 KJ	Energia: 987,13 Kcal / 4 126,20 KJ	Energia: 575,44 Kcal / 2 405,34 KJ	Energia: 522,00 Kcal / 2 181,96 KJ	Energia: 372,86 Kcal / 1 558,55 KJ	
Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír			Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
15,93 g 11,23 g 4,38 g	13,37 g 6,89 g 0,31 g			21,03 g 1,51 g 0,42 g	20,75 g 68,36 g 24,99 g	17,61 g 15,13 g 9,90 g	19,03 g 18,13 g 6,41 g	16,65 g 2,71 g 0,96 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
69,78 g 15,60 g 3,14 g	69,84 g 15,00 g 2,00 g			67,80 g 15,24 g 3,56 g	70,79 g 15,00 g 5,04 g	67,92 g 15,30 g 2,95 g	69,85 g 15,00 g 4,63 g	69,90 g 15,30 g 3,68 g	





## Heti étlap 2023.05.01. - 2023.05.07.







		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
<b>(00114) Tejmentes pépes szoc. otthon</b>	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Darált zalai felv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Harcspástétom, zöldfűszeres, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Daráltvirslisli, Kenyér, félbarna, Mustár	Citromos tea, Darált pulykafelv., Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Eperjam, Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tojásrántotta, Kenyér, félbarna	
		Energia: 503,19 Kcal / 2 103,33 KJ	Energia: 716,42 Kcal / 2 994,64 KJ	Energia: 431,29 Kcal / 1 802,79 KJ	Energia: 656,08 Kcal / 2 742,41 KJ	Energia: 514,07 Kcal / 2 148,81 KJ	Energia: 548,11 Kcal / 2 291,10 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	18,76 g    31,46 g    4,40 g	10,01 g    6,03 g    1,20 g	24,58 g    21,80 g    8,08 g	20,17 g    16,71 g    4,65 g	10,66 g    15,22 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	88,24 g    30,24 g    3,50 g	83,52 g    31,20 g    2,00 g	90,39 g    30,61 g    4,81 g	69,92 g    15,00 g    2,20 g	90,64 g    30,00 g    2,24 g	68,55 g    15,00 g    5,30 g		
	<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Zabkeksz	Citromos tea	Reszelt alma	Citromos tea	Müzli szelet	Citromos tea	
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 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		0,00 g    0,00 g    0,00 g	0,13 g    0,03 g    0,00 g	0,68 g    0,68 g    0,00 g	0,13 g    0,03 g    0,00 g	0,00 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	0,00 g    0,00 g    0,00 g	15,02 g    15,00 g    0,00 g	11,90 g    0,00 g    0,02 g	15,02 g    15,00 g    0,00 g	0,00 g    0,00 g    0,00 g	15,02 g    15,00 g    0,00 g			
<b>Ebéd</b>	Húsgaluskaleves, Tejbenrizs*kókusz ejes	Zöldségleves, Húspuding, Tököfőzelék tejmentes, Zsemle, vizes	Tarhonyaleves diétás, Darált serteshús, Zöldborsófőz.püré *mir.* TM., Zsemle, vizes	Csontleves házi betéttel, Darált serteshús, Tej mentes burg.pure, Őszibarack befőtt	Csurgatott tésztaleves, Húspuding, Burgonyafőzelék tejmentes, Zsemle, vizes	Zöldségleves, Vagdalt (Stefánia), Zöldbabfőzelékpüré é *mir.*TM., Zsemle, vizes	Erőleves, Darált csirkehús, Tej mentes burg.pure, Almabefőtt		
	Energia: 641,87 Kcal / 2 683,02 KJ	Energia: 768,15 Kcal / 3 210,87 KJ	Energia: 818,31 Kcal / 3 420,54 KJ	Energia: 698,14 Kcal / 2 918,23 KJ	Energia: 824,36 Kcal / 3 445,82 KJ	Energia: 778,00 Kcal / 3 252,04 KJ	Energia: 721,56 Kcal / 3 016,12 KJ		
	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv		
	32,40 g    97,92 g    78,96 g	43,19 g    20,54 g    5,32 g	48,72 g    16,79 g    3,94 g	36,30 g    16,25 g    4,39 g	43,62 g    19,85 g    5,35 g	41,27 g    22,88 g    4,70 g	46,73 g    16,11 g    3,42 g		
Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só			
118,07 g    35,02 g    3,87 g	100,16 g    0,99 g    9,72 g	115,32 g    7,74 g    5,37 g	99,67 g    11,28 g    6,32 g	114,76 g    0,99 g    10,25 g	99,40 g    3,75 g    10,17 g	95,17 g    14,60 g    6,07 g			



Heti étlap 2023.05.01. - 2023.05.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap												
<b>(00114)</b> Tejmentes pépes szoc. otthon	<b>Ebéd</b>																			
	<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Darált párizsi, Kenyér, félbarna		Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna		Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Kenyér, félbarna		Citromos tea, Darált párizsi, Kenyér, félbarna		Citromos tea, Darált olasz felv., Kenyér, félbarna		Citromos tea, Májkrem 65 g, 62 g, Kenyér, félbarna		Citromos tea, Darált sonka felv., Kenyér, félbarna						
		Energia: 513,39 Kcal / 2 145,97 KJ		Energia: 392,07 Kcal / 1 638,85 KJ		Energia: 431,06 Kcal / 1 801,83 KJ		Energia: 461,66 Kcal / 1 929,74 KJ		Energia: 575,44 Kcal / 2 405,34 KJ		Energia: 497,19 Kcal / 2 078,25 KJ		Energia: 372,86 Kcal / 1 558,55 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
17,89 g	13,89 g	4,68 g	12,93 g	6,85 g	0,30 g	21,03 g	1,51 g	0,42 g	15,93 g	13,69 g	4,62 g	17,61 g	15,13 g	9,90 g	18,77 g	14,89 g	5,01 g	16,65 g	2,71 g	0,96 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79,10 g	15,30 g	3,61 g	68,79 g	15,00 g	2,00 g	67,80 g	15,24 g	3,56 g	68,64 g	15,30 g	3,21 g	67,92 g	15,30 g	2,95 g	71,21 g	15,00 g	3,22 g	69,90 g	15,30 g	3,68 g
<b>(00115)</b> Folyékony pépes szoc.otthon	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Tejpép, Minijam *, 25 g, Ht darált keksz		Citromos tea, Tej 2 dl., Tejpép, Miniméz 25g.		Citromos tea, Tej 2 dl., Tejpép, Miniméz 25g.		Citromos tea, Gyümölcs joghurt , Tehéntúró félzsíros, Ht darált keksz		Citromos tea, Tej 2 dl., Tejpép, Miniméz 25g.		Citromos tea, Tej 2 dl., Tejpép, Miniméz 25g.		Citromos tea, Kefír, 140 g, Minijam *, 25 g, Ht darált keksz						
		Energia: 483,49 Kcal / 2 020,99 KJ		Energia: 488,42 Kcal / 2 041,60 KJ		Energia: 488,42 Kcal / 2 041,60 KJ		Energia: 268,93 Kcal / 1 124,13 KJ		Energia: 488,42 Kcal / 2 041,60 KJ		Energia: 550,45 Kcal / 2 300,88 KJ		Energia: 576,59 Kcal / 2 410,15 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	
	10,77 g	6,08 g	1,95 g	17,41 g	9,08 g	3,58 g	17,41 g	9,08 g	3,58 g	16,22 g	6,13 g	4,14 g	17,41 g	9,08 g	3,58 g	17,54 g	9,11 g	3,58 g	4,57 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
94,67 g	59,93 g	0,27 g	82,77 g	43,55 g	0,52 g	82,77 g	43,55 g	0,52 g	36,73 g	34,21 g	0,18 g	82,77 g	43,55 g	0,52 g	97,79 g	58,55 g	0,52 g	60,16 g	54,02 g	0,20 g

Heti étlap 2023.05.01. - 2023.05.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap			
<b>(00115) Folyékony pépes szoc.otthon</b>	<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Gyümölcslé 0,2l-es különféle	Citromos tea	Puding	Citromos tea	Puding	Citromos tea			
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 102,09 Kcal / 426,74 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 88,00 Kcal / 367,84 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 88,00 Kcal / 367,84 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír			
		0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	1,10 g 2,30 g 1,60 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	1,10 g 2,30 g 1,60 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g			
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só				
	15,02 g 15,00 g 0,00 g	25,40 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	15,80 g 12,40 g 0,00 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				
	<b>Ebéd</b>	Húsgaluskaleves, Tejbenrizs	Zöldségleves, Darált serteshús, Tejfölös tökfőzelék (normál)	Tarhonyaleves diétás, Darált serteshús, Fin.foz.pure (Mir.veg.y.foz.)	Csontleves házi betéttel, Darált serteshús, Burgonyapure 200 gr., Almakompot (h) diab	Csurgatott tésztales friss, Darált serteshús, Tejfölös burgonya főzelék	Zöldségleves, Darált serteshús, Zöldbabfőzelék (normál)*mir*	Zöldségleves, Darált serteshús, Burgonyapüre, Almakompot (h) diab			
		Energia: 803,91 Kcal / 3 360,34 KJ	Energia: 653,14 Kcal / 2 730,13 KJ	Energia: 490,42 Kcal / 2 049,96 KJ	Energia: 527,82 Kcal / 2 206,29 KJ	Energia: 701,98 Kcal / 2 934,28 KJ	Energia: 553,91 Kcal / 2 315,34 KJ	Energia: 646,69 Kcal / 2 703,16 KJ			
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír			
		35,02 g 17,98 g 6,38 g	32,45 g 25,29 g 5,96 g	31,66 g 13,19 g 3,25 g	31,55 g 15,28 g 5,00 g	33,06 g 27,17 g 6,91 g	33,02 g 23,13 g 4,42 g	33,63 g 20,99 g 6,17 g			
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só				
	124,39 g 34,97 g 5,03 g	62,95 g 4,40 g 6,18 g	59,92 g 5,00 g 5,21 g	64,58 g 0,08 g 5,96 g	79,38 g 1,14 g 6,66 g	52,22 g 0,00 g 6,56 g	78,95 g 0,03 g 6,19 g				
											
<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Tej 2,5 dl, Árpakása körtével, Kefír, 140 g	Citromos tea, Tej 2,5 dl, Zabkása almás és mazsolás, Gyümölcs joghurt	Citromos tea, Tej 2,5 dl, Tehéntúró féلزsír, Árpakása körtével, Kefír, 140 g	Citromos tea, Tej 2,5 dl, Zabkása almás és mazsolás, Kefír, 140 g	Citromos tea, Tej 2,5 dl, Árpakása körtével, Tehéntúró féلزsír, Gyümölcs joghurt	Citromos tea, Tej 2,5 dl, Zabkása almás és mazsolás, Tehéntúró féلزsír, Kefír, 140 g	Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Tej 2,5 dl, Árpakása körtével, Tehéntúró féلزsír				
	Energia: 948,97 Kcal / 3 966,69 KJ	Energia: 663,86 Kcal / 2 774,93 KJ	Energia: 1 063,37 Kcal / 4 444,89 KJ	Energia: 928,36 Kcal / 3 880,54 KJ	Energia: 798,87 Kcal / 3 339,28 KJ	Energia: 1 042,76 Kcal / 4 358,74 KJ	Energia: 798,87 Kcal / 3 339,28 KJ				
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír				
	20,93 g 18,16 g 10,28 g	21,76 g 13,78 g 2,42 g	33,89 g 23,76 g 14,04 g	22,83 g 17,76 g 4,98 g	32,82 g 19,78 g 11,48 g	35,79 g 23,36 g 8,74 g	32,82 g 19,78 g 11,48 g				





Heti étlap 2023.05.01. - 2023.05.07.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
104,91 g	34,04 g	0,51 g	109,72 g	55,65 g	0,41 g	107,87 g	37,00 g	0,61 g	97,41 g	45,84 g	0,51 g	120,18 g	46,81 g	0,51 g	100,37 g	48,80 g	0,61 g	120,18 g	46,81 g	0,51 g

<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Sajtos párizsi, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sajtkocka (8 db), Zsemle, vizes	Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes	Citromos tea, Főtt krinolin, Zsemle, vizes	Citromos tea, Pulyka felvágott, Venusz, Liga margarin, Zsemle, vizes	Citromos tea, Szeletelt sajt, Csészés margarin, Zsemle, vizes	Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes														
	Energia: 520,19 Kcal / 2 174,39 KJ	Energia: 570,82 Kcal / 2 386,03 KJ	Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 KJ	Energia: 710,82 Kcal / 2 971,23 KJ	Energia: 603,20 Kcal / 2 521,38 KJ	Energia: 729,82 Kcal / 3 050,65 KJ	Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 KJ														
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	20,62 g	11,13 g	3,52 g	18,26 g	9,18 g	5,36 g	17,63 g	8,65 g	4,96 g	25,76 g	21,28 g	7,46 g	22,87 g	17,33 g	4,81 g	26,80 g	23,42 g	13,20 g	17,63 g	8,65 g	4,96 g

<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Zabkeksz	Citromos tea	Hámozott alma	Citromos tea	Túró rudi	Citromos tea														
	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 109,78 Kcal / 458,88 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ														
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,68 g	0,68 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	4,20 g	5,40 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g

<b>Ebéd</b>	Húsgaluskaleves, Rizsfelfújt, Barackíz	Zöldségleves, Natur szelet, Tököfőzelék diétás, Zsemle, vizes	Tarhonyaleves diétás, Grill csirkecomb, Zöldborsófőz.püré *mir.* TM., Zsemle, vizes	Csontleves házi betéttel, Köményes sertéssült, Tej mentes burg.pure, Almabefőtt	Csurgatott tésztaleves, Csemege sertés karaj, Burgonyafőzelék tejmentes, Zsemle, vizes	Zöldségleves, Natur szelet, Z.babpürefőzelék *mirelit-ből, Zsemle, vizes	Erőleves, Zöldfűszeres sült csirkecomb, Burgonyapure, Almabefőtt														
	Energia: 1 011,24 Kcal / 4 226,98 KJ	Energia: 873,74 Kcal / 3 652,23 KJ	Energia: 925,75 Kcal / 3 869,64 KJ	Energia: 1 122,15 Kcal / 4 690,59 KJ	Energia: 754,93 Kcal / 3 155,61 KJ	Energia: 812,31 Kcal / 3 395,46 KJ	Energia: 937,52 Kcal / 3 918,83 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
	35,90 g	20,28 g	6,36 g	45,34 g	29,62 g	6,76 g	59,07 g	23,92 g	3,86 g	30,30 g	64,49 g	20,10 g	43,47 g	17,88 g	4,69 g	46,16 g	28,23 g	5,72 g	50,19 g	21,56 g	5,37 g



(00121) Epés szoc.otthon





### Heti étlap 2023.05.01. - 2023.05.07.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só										
		169,56 g	57,93 g	3,18 g	97,15 g	1,72 g	9,44 g	115,67 g	7,74 g	8,47 g	102,48 g	11,76 g	9,22 g	102,25 g	0,75 g	9,74 g	91,02 g	0,75 g	9,84 g	120,22 g	15,90 g	7,56 g										
<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes				Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes				Citromos tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes				Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes, Kefír, 140 g				Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes				Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes				Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes, Kefír, 140 g							
	Energia: 743,52 Kcal / 3 107,91 KJ					Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 KJ					Energia: 520,19 Kcal / 2 174,39 KJ					Energia: 907,79 Kcal / 3 794,56 KJ					Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ					Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 KJ					Energia: 907,79 Kcal / 3 794,56 KJ	
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
	21,33 g	32,05 g	4,56 g	15,63 g	7,47 g	0,46 g	23,73 g	2,13 g	0,58 g	22,83 g	18,79 g	7,72 g	28,10 g	8,90 g	5,31 g	20,43 g	12,45 g	4,90 g	22,83 g	18,79 g	7,72 g	20,43 g	12,45 g	4,90 g	22,83 g	18,79 g	7,72 g	22,83 g	18,79 g	7,72 g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor
89,46 g	16,74 g	3,04 g	85,03 g	16,50 g	1,54 g	84,04 g	16,74 g	3,10 g	91,32 g	23,24 g	2,93 g	88,26 g	21,20 g	2,68 g	84,22 g	16,80 g	2,86 g	91,32 g	23,24 g	2,93 g	84,22 g	16,80 g	2,86 g	91,32 g	23,24 g	2,93 g	91,32 g	23,24 g	2,93 g			
<b>(00122) Epés pépes szoc. otthon</b>	Citromos tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes				Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes				Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes				Citromos tea, Daráltvirsli, Zsemle, vizes				Citromos tea, Minijam *, 25 g, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes				Citromos tea, Reszelt sajt, Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna				Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes							
	Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 KJ					Energia: 570,82 Kcal / 2 386,03 KJ					Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 KJ					Energia: 711,37 Kcal / 2 973,53 KJ					Energia: 533,77 Kcal / 2 231,16 KJ					Energia: 807,28 Kcal / 3 374,43 KJ					Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
	20,43 g	12,45 g	4,90 g	18,26 g	9,18 g	5,36 g	17,63 g	8,65 g	4,96 g	26,14 g	21,14 g	8,24 g	12,75 g	6,65 g	1,36 g	32,26 g	37,54 g	18,39 g	17,63 g	8,65 g	4,96 g	17,63 g	8,65 g	4,96 g	17,63 g	8,65 g	4,96 g	17,63 g	8,65 g	4,96 g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
84,22 g	16,80 g	2,86 g	100,94 g	33,56 g	2,00 g	87,06 g	19,00 g	1,99 g	102,23 g	32,11 g	3,97 g	102,91 g	32,79 g	1,55 g	83,70 g	30,00 g	4,14 g	87,06 g	19,00 g	1,99 g	87,06 g	19,00 g	1,99 g	87,06 g	19,00 g	1,99 g						



Heti étlap 2023.05.01. - 2023.05.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
<b>(00122) Epés pépes szoc. otthon</b>	<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Zabkeksz	Citromos tea	Reszelt alma	Citromos tea	Túró rudi	Citromos tea														
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj		Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj		Energia: 59,14 Kcal / 247,21 Kj		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj		Energia: 109,78 Kcal / 458,88 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	0,68 g	0,68 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	4,20 g	5,40 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	15,02 g	15,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	11,90 g	0,00 g	0,02 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	10,20 g	0,00 g	0,00 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	
	<b>Ebéd</b>	Húsgaluskaleves, Tejbenrizs*kókusztejes	Zöldségleves, Húspuding, Tökfőzelék diétás, Zsemle, vizes	Tarhonyaleves diétás, Húsgombóc (diétás), Zöldborsófőz.püré *mir.* TM., Zsemle, vizes	Csontleves házi betéttel, Vagdalt (diétás), Burgonyapure, Almabefőtt	Csurgatott tésztales, Húspuding, Burgonyafőzelék tejmentes, Zsemle, vizes	Zöldségleves, Vagdalt (diétás), Z.babpürefőzelék *mirelit-ből, Zsemle, vizes	Zöldségleves, Darált csirkehús, Burgonyapure, Almabefőtt														
		Energia: 641,87 Kcal / 2 683,02 Kj		Energia: 823,27 Kcal / 3 441,27 Kj		Energia: 919,04 Kcal / 3 841,59 Kj		Energia: 907,95 Kcal / 3 795,23 Kj		Energia: 824,36 Kcal / 3 445,82 Kj		Energia: 757,14 Kcal / 3 164,85 Kj		Energia: 944,40 Kcal / 3 947,59 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		32,40 g	97,92 g	78,96 g	43,06 g	23,33 g	6,52 g	47,89 g	17,98 g	3,81 g	40,25 g	21,36 g	5,72 g	43,62 g	19,85 g	5,35 g	40,16 g	21,70 g	4,40 g	52,74 g	21,48 g	5,31 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	118,07 g	35,02 g	3,87 g	100,89 g	1,92 g	9,36 g	138,53 g	7,74 g	8,31 g	136,16 g	11,79 g	10,73 g	114,76 g	0,99 g	10,25 g	98,00 g	0,75 g	9,95 g	132,11 g	14,63 g	8,83 g	
<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes	Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes	Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Zsemle, vizes	Citromos tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes, Kefír, 140 g	Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	Citromos tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes	Citromos tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes, Kefír, 140 g															
	Energia: 743,52 Kcal / 3 107,91 Kj		Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 Kj		Energia: 520,19 Kcal / 2 174,39 Kj		Energia: 907,79 Kcal / 3 794,56 Kj		Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 Kj		Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 Kj		Energia: 907,79 Kcal / 3 794,56 Kj									
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	21,33 g	32,05 g	4,56 g	15,63 g	7,47 g	0,46 g	23,73 g	2,13 g	0,58 g	22,83 g	18,79 g	7,72 g	28,10 g	8,90 g	5,31 g	20,43 g	12,45 g	4,90 g	22,83 g	18,79 g	7,72 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	16,74 g	3,04 g	85,03 g	16,50 g	1,54 g	84,04 g	16,74 g	3,10 g	91,32 g	23,24 g	2,93 g	88,26 g	21,20 g	2,68 g	84,22 g	16,80 g	2,86 g	91,32 g	23,24 g	2,93 g		



Heti étlap 2023.05.01. - 2023.05.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	<b>Vacsora</b>							
<b>(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon</b>	<b>Reggeli</b>	Keserű tea, Tej 2 dl., Vajkrém, Zsemle, vizes	Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Korpás zsemle	Keserű tea, Derby tömlős natur, Graham zsemle	Keserű tea, Főtt krinolin, Korpás zsemle, Mustár	Keserű tea, Top löncs, Zsemle, vizes	Keserű tea, Szeletelt sajt, Csészés margarin, Zsemle, vizes	Keserű tea, Tojásrántotta, Korpás zsemle
		Energia: 314,76 Kcal / 1 315,70 KJ	Energia: 292,36 Kcal / 1 222,06 KJ	Energia: 386,52 Kcal / 1 615,65 KJ	Energia: 466,20 Kcal / 1 948,72 KJ	Energia: 462,32 Kcal / 1 932,50 KJ	Energia: 606,38 Kcal / 2 534,67 KJ	Energia: 445,88 Kcal / 1 863,78 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 14,15 g 7,83 g 4,46 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 13,61 g 8,68 g 5,01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,47 g 9,41 g 5,28 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 22,25 g 22,06 g 7,11 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,70 g 19,72 g 7,22 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 26,64 g 23,38 g 13,20 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 21,74 g 22,50 g 4,27 g
		Szénhidrát Cukor Só 45,67 g 1,25 g 1,22 g	Szénhidrát Cukor Só 38,78 g 2,06 g 1,30 g	Szénhidrát Cukor Só 54,89 g 3,11 g 1,58 g	Szénhidrát Cukor Só 43,72 g 0,50 g 3,28 g	Szénhidrát Cukor Só 51,59 g 1,13 g 3,68 g	Szénhidrát Cukor Só 68,54 g 1,50 g 2,86 g	Szénhidrát Cukor Só 37,65 g 0,00 g 4,14 g
	<b>Tízórai</b>	Keserű tea, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Alma	Keserű tea, Minimargarin 20g, Graham zsemle	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Korpás zsemle	Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Alma	Keserű tea, Diab. almabefőtt
		Energia: 132,76 Kcal / 554,94 KJ	Energia: 35,40 Kcal / 147,97 KJ	Energia: 190,27 Kcal / 795,33 KJ	Energia: 93,32 Kcal / 390,08 KJ	Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ	Energia: 35,41 Kcal / 148,01 KJ	Energia: 56,43 Kcal / 235,88 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,23 g 5,43 g 1,02 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,50 g 0,42 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5,29 g 6,22 g 1,29 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,15 g 0,45 g 0,04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,23 g 2,93 g 0,57 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,50 g 0,42 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,46 g 0,37 g 0,01 g
		Szénhidrát Cukor Só 17,14 g 0,38 g 0,39 g	Szénhidrát Cukor Só 7,00 g 0,00 g 0,01 g	Szénhidrát Cukor Só 25,70 g 0,31 g 0,57 g	Szénhidrát Cukor Só 18,43 g 0,00 g 0,31 g	Szénhidrát Cukor Só 17,14 g 0,38 g 0,39 g	Szénhidrát Cukor Só 7,00 g 0,00 g 0,01 g	Szénhidrát Cukor Só 12,30 g 0,00 g 0,33 g
<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Diab.rizsfelfújt, Almakompot (h) diab	Májgaluska leves, Natúr szelet, Tökfőzelék	Májgaluska leves, Sült kolbász, Kelkáposzta főzelék	Csontleves betéttel diab., Köményes sertéssült, Tejment.burg.pure 200 g.	Csurgatott tésztaleves, Csemege sertés karaj, Diab.burgonyafőzelék	Zöldségleves, Vagdalt (Stefánia), Zöldbabfőz. diab. *mir.-ből*	Tavaszi leves, Csülök Pékné módra *diab., Kovászos uborka	



Heti étlap 2023.05.01. - 2023.05.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap				
<b>(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon</b>	<b>Ebéd</b>	Energia: 559,15 Kcal / 2 337,25 KJ			Energia: 864,79 Kcal / 3 614,82 KJ			Energia: 873,39 Kcal / 3 650,77 KJ			Energia: 535,57 Kcal / 2 238,68 KJ			Energia: 512,58 Kcal / 2 142,58 KJ			Energia: 616,33 Kcal / 2 576,26 KJ			Energia: 893,59 Kcal / 3 735,21 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		
		26,90 g	18,31 g	5,49 g	43,15 g	46,25 g	9,63 g	32,40 g	61,97 g	19,00 g	35,28 g	18,07 g	4,28 g	31,85 g	14,91 g	3,78 g	32,87 g	30,00 g	6,53 g	33,71 g	56,66 g	17,02 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
	70,63 g	0,02 g	3,77 g	67,14 g	1,14 g	5,35 g	47,31 g	0,45 g	5,43 g	56,64 g	0,05 g	6,93 g	61,30 g	0,00 g	8,24 g	52,42 g	0,66 g	8,48 g	60,15 g	0,00 g	6,98 g			
	<b>Uzsonna</b>	Korpovit keksz			Mini margarin 10g, Korpás zsemle			Kefír, 140 g			Kivi			Kefír, 140 g			Mini margarin 10g, Zsemle, vizes			Mini margarin 10g, Zsemle, vizes				
		Energia: 12,68 Kcal / 53,00 KJ			Energia: 86,85 Kcal / 363,03 KJ			Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ			Energia: 60,80 Kcal / 254,14 KJ			Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ			Energia: 109,54 Kcal / 457,88 KJ			Energia: 109,54 Kcal / 457,88 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		
		0,43 g	0,41 g	0,04 g	2,67 g	2,89 g	0,49 g	4,20 g	4,48 g	2,94 g	1,00 g	0,60 g	0,00 g	4,20 g	4,48 g	2,94 g	3,13 g	2,91 g	0,57 g	3,13 g	2,91 g	0,57 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
1,79 g	0,18 g	0,06 g	12,14 g	0,00 g	0,28 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g	11,30 g	0,00 g	0,01 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g	17,14 g	0,38 g	0,39 g	17,14 g	0,38 g	0,39 g				
<b>Vacsora</b>	Keserű tea, Sajtos tavaszi rolád, Zsemle, vizes			Keserű tea, Pástétom, Zsemle, vizes, Retek jégcsap			Keserű tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes			Keserű tea, Tepertőkrém, Zsemle, vizes, Lilahagyma			Keserű tea, Olasz felv., Zsemle, vizes			Keserű tea, Disznósajt, Korpás zsemle, Kaliforniai paprika			Keserű tea, Fokhagymás sajtkrém, Zsemle, vizes					
	Energia: 478,47 Kcal / 2 000,00 KJ			Energia: 338,50 Kcal / 1 414,93 KJ			Energia: 371,84 Kcal / 1 554,29 KJ			Energia: 927,91 Kcal / 3 878,66 KJ			Energia: 516,22 Kcal / 2 157,80 KJ			Energia: 394,70 Kcal / 1 649,85 KJ			Energia: 474,63 Kcal / 1 983,95 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			
23,88 g	18,84 g	7,80 g	12,92 g	7,10 g	0,36 g	20,58 g	1,72 g	0,47 g	20,30 g	68,57 g	25,04 g	17,16 g	15,34 g	9,95 g	17,21 g	18,28 g	6,22 g	20,46 g	18,60 g	10,27 g				
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
51,57 g	1,13 g	3,56 g	53,93 g	1,13 g	1,16 g	51,89 g	1,37 g	2,72 g	54,88 g	1,13 g	4,20 g	52,01 g	1,43 g	2,10 g	38,95 g	0,00 g	3,47 g	53,44 g	2,29 g	2,14 g				



Heti étlap 2023.05.01. - 2023.05.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																																																																																				
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	Vacsora																																																																																											
	Reggeli	<p>Keserű tea, Sajtos párizsi, Korpás zsemle</p> <p>Energia: 276,31 Kcal / 1 154,98 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>16,09 g</td> <td>13,43 g</td> <td>4,15 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>25,03 g</td> <td>0,40 g</td> <td>2,15 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	16,09 g	13,43 g	4,15 g	Szénhidrát	Cukor	Só	25,03 g	0,40 g	2,15 g	<p>Keserű tea, Sajtkocka (8 db), Korpás zsemle</p> <p>Energia: 228,11 Kcal / 953,50 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>10,94 g</td> <td>8,29 g</td> <td>4,97 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>26,64 g</td> <td>2,06 g</td> <td>1,02 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	10,94 g	8,29 g	4,97 g	Szénhidrát	Cukor	Só	26,64 g	2,06 g	1,02 g	<p>Keserű tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes</p> <p>Energia: 358,44 Kcal / 1 498,28 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>14,48 g</td> <td>8,24 g</td> <td>4,85 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>54,91 g</td> <td>3,63 g</td> <td>1,61 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	14,48 g	8,24 g	4,85 g	Szénhidrát	Cukor	Só	54,91 g	3,63 g	1,61 g	<p>Keserű tea, Főtt krinolin, Korpás zsemle</p> <p>Energia: 432,35 Kcal / 1 807,22 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>21,11 g</td> <td>20,77 g</td> <td>7,10 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>39,32 g</td> <td>0,50 g</td> <td>2,90 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	21,11 g	20,77 g	7,10 g	Szénhidrát	Cukor	Só	39,32 g	0,50 g	2,90 g	<p>Keserű tea, Pulyka felvágott, Venusz, Liga margarin, Zsemle, vizes</p> <p>Energia: 454,83 Kcal / 1 901,19 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>19,72 g</td> <td>16,92 g</td> <td>4,69 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>54,01 g</td> <td>1,13 g</td> <td>1,36 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	19,72 g	16,92 g	4,69 g	Szénhidrát	Cukor	Só	54,01 g	1,13 g	1,36 g	<p>Keserű tea, Szeletelt sajt, Csészés margarin, Zsemle, vizes</p> <p>Energia: 519,44 Kcal / 2 171,26 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>23,52 g</td> <td>22,98 g</td> <td>13,09 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>51,41 g</td> <td>1,13 g</td> <td>2,48 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	23,52 g	22,98 g	13,09 g	Szénhidrát	Cukor	Só	51,41 g	1,13 g	2,48 g	<p>Keserű tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes</p> <p>Energia: 271,50 Kcal / 1 134,87 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>11,35 g</td> <td>7,83 g</td> <td>4,73 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>37,77 g</td> <td>3,25 g</td> <td>1,22 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	11,35 g	7,83 g	4,73 g	Szénhidrát	Cukor	Só	37,77 g	3,25 g	1,22 g
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
16,09 g	13,43 g	4,15 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
25,03 g	0,40 g	2,15 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
10,94 g	8,29 g	4,97 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
26,64 g	2,06 g	1,02 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
14,48 g	8,24 g	4,85 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
54,91 g	3,63 g	1,61 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
21,11 g	20,77 g	7,10 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
39,32 g	0,50 g	2,90 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
19,72 g	16,92 g	4,69 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
54,01 g	1,13 g	1,36 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
23,52 g	22,98 g	13,09 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
51,41 g	1,13 g	2,48 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
11,35 g	7,83 g	4,73 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
37,77 g	3,25 g	1,22 g																																																																																										
(00138) Cukros epés szoc. otthon	Tízórai	<p>Keserű tea, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes</p> <p>Energia: 132,76 Kcal / 554,94 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>3,23 g</td> <td>5,43 g</td> <td>1,02 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>17,14 g</td> <td>0,38 g</td> <td>0,39 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	3,23 g	5,43 g	1,02 g	Szénhidrát	Cukor	Só	17,14 g	0,38 g	0,39 g	<p>Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Korpás zsemle</p> <p>Energia: 93,32 Kcal / 390,08 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>3,15 g</td> <td>0,45 g</td> <td>0,04 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>18,43 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,31 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	3,15 g	0,45 g	0,04 g	Szénhidrát	Cukor	Só	18,43 g	0,00 g	0,31 g	<p>Keserű tea, Csészés margarin, Zsemle, vizes</p> <p>Energia: 138,56 Kcal / 579,18 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>3,23 g</td> <td>5,43 g</td> <td>1,52 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>17,14 g</td> <td>0,38 g</td> <td>0,51 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	3,23 g	5,43 g	1,52 g	Szénhidrát	Cukor	Só	17,14 g	0,38 g	0,51 g	<p>Keserű tea, Hámozott alma</p> <p>Energia: 59,76 Kcal / 249,80 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>0,78 g</td> <td>0,70 g</td> <td>0,00 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>11,90 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,02 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	0,78 g	0,70 g	0,00 g	Szénhidrát	Cukor	Só	11,90 g	0,00 g	0,02 g	<p>Keserű tea, Korpovit keksz</p> <p>Energia: 5,69 Kcal / 23,78 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>0,27 g</td> <td>0,19 g</td> <td>0,02 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>0,72 g</td> <td>0,07 g</td> <td>0,02 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	0,27 g	0,19 g	0,02 g	Szénhidrát	Cukor	Só	0,72 g	0,07 g	0,02 g	<p>Keserű tea, Kefír, 140 g</p> <p>Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>4,30 g</td> <td>4,50 g</td> <td>2,94 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>6,44 g</td> <td>6,44 g</td> <td>0,18 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	4,30 g	4,50 g	2,94 g	Szénhidrát	Cukor	Só	6,44 g	6,44 g	0,18 g	<p>Keserű tea, Kefír, 140 g</p> <p>Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>4,30 g</td> <td>4,50 g</td> <td>2,94 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>6,44 g</td> <td>6,44 g</td> <td>0,18 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	4,30 g	4,50 g	2,94 g	Szénhidrát	Cukor	Só	6,44 g	6,44 g	0,18 g
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																									
3,23 g	5,43 g	1,02 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
17,14 g	0,38 g	0,39 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
3,15 g	0,45 g	0,04 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
18,43 g	0,00 g	0,31 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
3,23 g	5,43 g	1,52 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
17,14 g	0,38 g	0,51 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
0,78 g	0,70 g	0,00 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
11,90 g	0,00 g	0,02 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
0,27 g	0,19 g	0,02 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
0,72 g	0,07 g	0,02 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
4,30 g	4,50 g	2,94 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
6,44 g	6,44 g	0,18 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
4,30 g	4,50 g	2,94 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
6,44 g	6,44 g	0,18 g																																																																																										
	Ebéd																																																																																											



Heti étlap 2023.05.01. - 2023.05.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
<b>(00138) Cukros epés szoc. otthon</b>	<b>Ebéd</b>	Húsgaluskaleves, Diab.rizsfelfújt, Almakompot (h) diab	Zöldségleves, Natur szelet, Tököfőzelék diétás	Tarhonyaleves diétás, Grill csirkecomb, Zöldborsópurefőz.t ejment.*mir	Csontleves betéttel diab., Köményes sertéssült, Burgonyapure 200 gr., Almakompot (h) diab	Csurgatott tésztaleves, Csemege sertés karaj, Diab.burgonyafőzelék	Zöldségleves, Natur szelet, Z.babpürefőzelék diab. *mir.*	Zöldségleves, Roston csirkemell , Burgonyapure 200 gr., Almakompot (h) diab		
		Energia: 559,15 Kcal / 2 337,25 KJ	Energia: 636,18 Kcal / 2 659,23 KJ	Energia: 636,95 Kcal / 2 662,45 KJ	Energia: 961,59 Kcal / 4 019,45 KJ	Energia: 544,43 Kcal / 2 275,72 KJ	Energia: 574,75 Kcal / 2 402,46 KJ	Energia: 651,13 Kcal / 2 721,72 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír		
		26,90 g 18,31 g 5,49 g	36,65 g 26,94 g 6,24 g	49,34 g 21,30 g 3,42 g	27,38 g 63,77 g 21,00 g	36,05 g 16,53 g 4,35 g	37,47 g 25,55 g 5,20 g	41,98 g 21,62 g 4,31 g		
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
	70,63 g 0,02 g 3,77 g	53,69 g 0,97 g 7,72 g	60,51 g 0,00 g 8,04 g	67,52 g 0,08 g 8,88 g	61,38 g 0,00 g 8,28 g	47,56 g 0,00 g 8,12 g	70,28 g 0,03 g 7,44 g			
	<b>Uzsonna</b>	Huskrem, 48 g, 30g, Zsemle, vizes	Kefír, 140 g, Zsemle, vizes	Kefír, 140 g	Kefír, 140 g	Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Kenyér, félbarna, Huskrem, 48 g, 30g		
Energia: 167,42 Kcal / 699,82 KJ		Energia: 443,94 Kcal / 1 855,67 KJ	Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ	Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ	Energia: 109,54 Kcal / 457,88 KJ	Energia: 109,54 Kcal / 457,88 KJ	Energia: 158,07 Kcal / 660,73 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			
8,51 g 5,65 g 1,68 g		7,33 g 4,89 g 3,06 g	4,20 g 4,48 g 2,94 g	4,20 g 4,48 g 2,94 g	3,12 g 2,90 g 0,56 g	3,12 g 2,90 g 0,56 g	8,32 g 5,54 g 1,65 g			
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só				
19,76 g 0,38 g 0,39 g	23,58 g 6,82 g 0,57 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g	17,13 g 0,37 g 0,38 g	17,13 g 0,37 g 0,38 g	18,31 g 0,00 g 0,60 g				
<b>Vacsora</b>	Keserű tea, Harcapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes	Keserű tea, Pástétom, Zsemle, vizes	Keserű tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes	Keserű tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes	Keserű tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	Keserű tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes	Keserű tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes			
	Energia: 595,17 Kcal / 2 487,81 KJ	Energia: 332,85 Kcal / 1 391,31 KJ	Energia: 371,84 Kcal / 1 554,29 KJ	Energia: 402,44 Kcal / 1 682,20 KJ	Energia: 465,88 Kcal / 1 947,38 KJ	Energia: 392,24 Kcal / 1 639,56 KJ	Energia: 402,44 Kcal / 1 682,20 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			
	18,18 g 31,64 g 4,45 g	12,48 g 7,06 g 0,35 g	20,58 g 1,72 g 0,47 g	15,48 g 13,90 g 4,67 g	24,95 g 8,49 g 5,20 g	17,28 g 12,04 g 4,79 g	15,48 g 13,90 g 4,67 g			



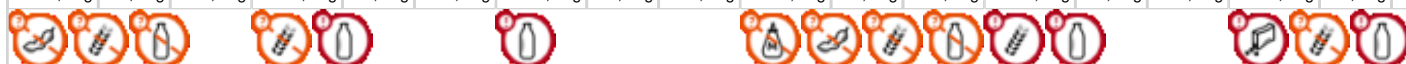
Heti étlap 2023.05.01. - 2023.05.07.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57,31 g	1,37 g	2,66 g	52,88 g	1,13 g	1,16 g	51,89 g	1,37 g	2,72 g	52,73 g	1,43 g	2,36 g	56,11 g	5,83 g	2,30 g	52,07 g	1,43 g	2,48 g	52,73 g	1,43 g	2,36 g



Reggeli

Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes			Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes			Citromos tea, Tej 2 dl., Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Főtt krinolin, Zsemle, vizes			Citromos tea, Tejeskávé, Zebra rúd			Citromos tea, Tej 2 dl., Eperjam, Csészés margarin, Zsemle, vizes			Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes		
Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 KJ			Energia: 570,82 Kcal / 2 386,03 KJ			Energia: 617,48 Kcal / 2 581,07 KJ			Energia: 710,82 Kcal / 2 971,23 KJ			Energia: 816,62 Kcal / 3 413,47 KJ			Energia: 596,17 Kcal / 2 491,99 KJ			Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 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	18,26 g	9,18 g	5,36 g	19,51 g	9,65 g	2,99 g	25,76 g	21,28 g	7,46 g	20,79 g	16,85 g	7,00 g	19,99 g	9,81 g	3,49 g	17,63 g	8,65 g	4,96 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	100,94 g	33,56 g	2,00 g	110,36 g	32,70 g	1,81 g	101,48 g	32,00 g	3,60 g	146,60 g	50,74 g	1,46 g	102,37 g	16,50 g	1,97 g	87,06 g	19,00 g	1,99 g



(00165)  
Sószegény  
szoc. otthon

Tízórai

Citromos tea			Zabkeksz			Citromos tea			Kivi			Citromos tea			Túró rudi			Citromos tea		
Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 60,80 Kcal / 254,14 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 109,78 Kcal / 458,88 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	1,00 g	0,60 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	4,20 g	5,40 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
15,02 g	15,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	11,30 g	0,00 g	0,01 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	10,20 g	0,00 g	0,00 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g

Ebéd

Húsgaluskaleves, Tejbenrizs*kókusztej es			Zöldségleves, Natur szelet, Tököfőzelék diétás, Zsemle, vizes			Tarhonyaleves diétás, Grill csirkecomb, Zöldborsófőzelék *mir.* TM., Zsemle, vizes			Csontleves házi betéttel, Köményes sertéssült, Burgonyapure, Almabefőtt			Csurgatott tésztaleves, Csemege sertés karaj, Burgonyafőzelék tejmentes, Zsemle, vizes			Zöldségleves, Natur szelet, Z.babpürefőzelék *mirelit-ből, Zsemle, vizes			Zöldségleves, Zöldfűszeres sült csirkecomb, Burgonyapure, Almabefőtt		
Energia: 641,87 Kcal / 2 683,02 KJ			Energia: 873,74 Kcal / 3 652,23 KJ			Energia: 916,86 Kcal / 3 832,47 KJ			Energia: 1 237,86 Kcal / 5 174,25 KJ			Energia: 754,93 Kcal / 3 155,61 KJ			Energia: 812,31 Kcal / 3 395,46 KJ			Energia: 1 044,65 Kcal / 4 366,64 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
32,40 g	97,92 g	78,96 g	45,34 g	29,62 g	6,76 g	58,37 g	23,88 g	3,86 g	34,86 g	64,89 g	21,12 g	43,47 g	17,88 g	4,69 g	46,16 g	28,23 g	5,72 g	51,64 g	26,53 g	6,24 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só







### Heti étlap 2023.05.01. - 2023.05.07.

	118,07 g	35,02 g	3,87 g	97,15 g	1,72 g	9,44 g	114,27 g	7,74 g	9,45 g	125,67 g	11,79 g	10,53 g	102,25 g	0,75 g	9,74 g	91,02 g	0,75 g	9,84 g	133,97 g	15,90 g	9,01 g																					
<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Sajt klf. Trappista, Csészés margarin, Tönköly kenyér						Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes, Retek jégcsap						Citromos tea, Csirkemell sonka, Kenyér, félbarna						Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Csészés margarin, Zsemle, vizes						Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes						Citromos tea, Pulykamellsonka, Zsemle, vizes						Citromos tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes					
	Energia: 368,05 Kcal / 1 538,45 KJ						Energia: 486,85 Kcal / 2 035,03 KJ						Energia: 431,06 Kcal / 1 801,83 KJ						Energia: 553,29 Kcal / 2 312,75 KJ						Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ						Energia: 474,59 Kcal / 1 983,79 KJ						Energia: 461,99 Kcal / 1 931,12 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír																		
	28,40 g	24,58 g	12,97 g	16,07 g	7,51 g	0,47 g	21,03 g	1,51 g	0,42 g	15,76 g	7,15 g	2,24 g	28,10 g	8,90 g	5,31 g	19,83 g	4,65 g	1,42 g	19,35 g	3,33 g	1,12 g																					
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																			
72,23 g	15,41 g	9,30 g	86,08 g	16,50 g	1,54 g	67,80 g	15,24 g	3,56 g	102,31 g	32,75 g	1,74 g	88,26 g	21,20 g	2,68 g	85,12 g	17,28 g	2,86 g	86,14 g	16,80 g	3,22 g																						

.....  
 ételmezésvezet

.....  
 intézményvezet

.....  
 érdekképviseleti fórum

