

Heti étlap 2023.05.08. - 2023.05.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00101) Normál szoc.otthon	Reggeli	Citromos tea, Tej 2 dl., Grissini	Citromos tea, Körözött túró házi, Korpás kenyér	Citromos tea, Derby tömlős natur, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Natur joghurt 140g, Minivaj (20 g), Tejes kifli	Citromos tea, Tej 2 dl., Minitutella, Mini margarin 10g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Karamellás tej, Kalocsai rúd	Citromos tea, Tojásrántotta, Korpás kenyér
		Energia: 662,19 Kcal / 2 767,95 KJ	Energia: 638,41 Kcal / 2 668,55 KJ	Energia: 417,66 Kcal / 1 745,82 KJ	Energia: 861,75 Kcal / 3 602,12 KJ	Energia: 462,92 Kcal / 1 935,01 KJ	Energia: 741,20 Kcal / 3 098,22 KJ	Energia: 559,15 Kcal / 2 337,25 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		18,91 g 17,03 g 9,19 g	28,68 g 13,19 g 7,88 g	14,93 g 8,03 g 4,80 g	14,55 g 22,99 g 15,08 g	16,73 g 9,03 g 2,83 g	23,07 g 11,93 g 8,30 g	19,78 g 17,58 g 3,24 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	89,38 g 21,42 g 3,97 g	98,64 g 36,48 g 2,73 g	70,82 g 17,50 g 2,45 g	77,34 g 26,02 g 1,20 g	77,92 g 15,00 g 2,27 g	127,40 g 45,44 g 3,36 g	78,23 g 16,64 g 4,43 g	
	Tízórai	Citromos tea	Alma	Citromos tea	Körte	Citromos tea	Citromos tea	Piskóta szelet
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 52,99 Kcal / 221,50 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,40 g 0,40 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,40 g 0,30 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
15,02 g 15,00 g 0,00 g	7,00 g 0,00 g 0,01 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	12,00 g 0,00 g 0,01 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g		
Ebéd	Kertészleves, Vagdalt (Stefania), Gyöngybab főzelék, Korpás kenyér	Zabgaluskás leves F*, Paprikás burgonya kolbásszal, Csemege uborka konzerv, Kenyér, félbarna	Karfiolleves *mirelitből*, Húsos rakott tészta	Zellerkrémleves (frissből), Rántott csirkemáj, Zöldséges rizs	Bakonyi betyárgulyás, Szilvásgombóc, Fahéjas porcukor	Tarhonyaleves, Grill csirkecomb, Zöldbabfőzelék *mir*, Tönköly kenyér	Csontleves, Rácós sertés szelet, Ecetes paprika	
	Energia: 1 130,48 Kcal / 4 725,41 KJ	Energia: 799,99 Kcal / 3 343,96 KJ	Energia: 885,68 Kcal / 3 702,14 KJ	Energia: 1 325,50 Kcal / 5 540,59 KJ	Energia: 872,61 Kcal / 3 647,51 KJ	Energia: 892,61 Kcal / 3 731,11 KJ	Energia: 1 139,87 Kcal / 4 764,66 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	
	57,88 g 41,22 g 6,80 g	30,74 g 22,88 g 5,62 g	45,89 g 35,55 g 10,20 g	62,13 g 54,37 g 9,26 g	31,79 g 20,95 g 6,39 g	68,97 g 45,31 g 8,40 g	29,83 g 78,73 g 23,76 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
129,86 g 0,82 g 8,05 g	115,70 g 0,50 g 8,80 g	94,34 g 0,66 g 4,29 g	144,34 g 0,60 g 8,42 g	133,15 g 20,67 g 3,62 g	83,57 g 0,21 g 10,53 g	75,64 g 1,66 g 7,92 g		



Heti étlap 2023.05.08. - 2023.05.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
(00101) Normál szoc.otthon	Ebéd								
	Vacsora	Citromos tea, Sajtos párizsi, Kenyér, félbarna, Zöldpaprika	Citromos tea, Pulykamellsonka, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tavaszi rolád, Graham kenyér, Retek jégcsap	Citromos tea, Szendvicskrém, Rozskenyér	Citromos tea, Abált szalonna, Korpás kenyér, Lilahagyma	Citromos tea, Túrista felvágott, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Téli kom.szalámi, Csészés margarin, Kenyér, félbarna	
		Energia: 438,90 Kcal / 1 834,60 KJ	Energia: 385,46 Kcal / 1 611,22 KJ	Energia: 514,49 Kcal / 2 150,57 KJ	Energia: 560,37 Kcal / 2 342,35 KJ	Energia: 811,69 Kcal / 3 392,86 KJ	Energia: 416,76 Kcal / 1 742,06 KJ	Energia: 599,66 Kcal / 2 506,58 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,40 g 10,63 g 3,36 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,13 g 4,03 g 1,26 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,90 g 12,38 g 4,65 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,45 g 17,81 g 6,86 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,66 g 45,48 g 17,01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 22,65 g 5,95 g 2,03 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,13 g 22,67 g 10,22 g	
		Szénhidrát Cukor Só 69,08 g 15,30 g 3,19 g	Szénhidrát Cukor Só 68,88 g 15,78 g 3,32 g	Szénhidrát Cukor Só 75,31 g 16,46 g 2,63 g	Szénhidrát Cukor Só 80,20 g 16,88 g 2,75 g	Szénhidrát Cukor Só 80,37 g 16,64 g 3,50 g	Szénhidrát Cukor Só 67,44 g 15,00 g 2,00 g	Szénhidrát Cukor Só 67,72 g 15,20 g 3,72 g	
(00112) Pépes szoc. otthon	Reggeli	Citromos tea, Tej 2 dl., Brios cukor nélküli	Citromos tea, Körözött túró házi, Zsemle, vizes	Citromos tea, Derby tömlös natur, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Natur joghurt 140g, Tejes kifli	Citromos tea, Tej 2 dl., Mininutella, Mini margarin 10g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Karamellás tej, Kalocsai rúd	Citromos tea, Tojásrántotta, Kenyér, félbarna	
		Energia: 879,09 Kcal / 3 674,60 KJ	Energia: 666,17 Kcal / 2 784,59 KJ	Energia: 417,66 Kcal / 1 745,82 KJ	Energia: 774,98 Kcal / 3 239,42 KJ	Energia: 462,92 Kcal / 1 935,01 KJ	Energia: 803,23 Kcal / 3 357,50 KJ	Energia: 573,18 Kcal / 2 395,89 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 28,03 g 12,41 g 7,59 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 29,41 g 13,19 g 7,93 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14,93 g 8,03 g 4,80 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14,56 g 6,62 g 3,76 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,73 g 9,03 g 2,83 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 23,20 g 11,96 g 8,30 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 23,56 g 22,35 g 4,46 g	
		Szénhidrát Cukor Só 146,68 g 34,60 g 1,91 g	Szénhidrát Cukor Só 104,32 g 36,34 g 2,88 g	Szénhidrát Cukor Só 70,82 g 17,50 g 2,45 g	Szénhidrát Cukor Só 92,16 g 40,82 g 1,19 g	Szénhidrát Cukor Só 77,92 g 15,00 g 2,27 g	Szénhidrát Cukor Só 142,42 g 60,44 g 3,36 g	Szénhidrát Cukor Só 68,55 g 15,00 g 5,30 g	



Heti étlap 2023.05.08. - 2023.05.14.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
(00112) Pépes szoc. otthon	Tízórai																	
	Citromos tea		Őszibarack befőtt		Citromos tea		Körte befőtt		Citromos tea		Citromos tea		Piskóta szelet					
	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		Energia: 87,81 Kcal / 367,05 KJ		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		Energia: 96,71 Kcal / 404,25 KJ		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	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	0,30 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
	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	21,20 g	14,00 g	0,01 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	23,70 g	14,10 g	0,02 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g
	Ebéd																	
	Csontleves házi betéttel, Vagdalt (diétás), Sárgarépa főzelék *mirelitből, Kenyér, félbarna		Májgaluska leves, Darált csirkehús, Almamartas (friss gy.), Feladagos burgonya 100 g		Olasz zöldségleves, Húspuding, Burgonyapure, Őszibarack befőtt		Rizsleves, Darált csirkehús, Vegyes gyümölcsmártáspüré, Tört burgonya		Burgonyaleves zöldséges (d), Húspuding, Fin.foz.pure (Mir.veg.y.foz.), Kenyér, félbarna		Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Burgonyafőzelék, Kenyér, félbarna		Erőleves, Darált sajtos csirkemell, Burgonyapure dietas 300 g., Almbefőtt					
	Energia: 689,65 Kcal / 2 882,74 KJ		Energia: 737,64 Kcal / 3 083,34 KJ		Energia: 925,91 Kcal / 3 870,30 KJ		Energia: 776,88 Kcal / 3 247,36 KJ		Energia: 808,67 Kcal / 3 380,24 KJ		Energia: 945,26 Kcal / 3 951,19 KJ		Energia: 860,64 Kcal / 3 597,48 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	38,61 g	17,66 g	4,10 g	49,42 g	17,19 g	5,07 g	42,27 g	22,55 g	6,98 g	43,61 g	15,02 g	2,74 g	44,83 g	19,79 g	5,16 g	40,73 g	31,32 g	5,38 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
92,92 g	3,08 g	10,24 g	94,48 g	39,76 g	6,20 g	135,52 g	14,27 g	10,60 g	112,40 g	27,27 g	6,32 g	110,82 g	5,20 g	9,46 g	123,25 g	0,08 g	9,88 g	
Vacsora																		
Citromos tea, Darált párizsi, Kenyér, félbarna		Citromos tea, Darált pulykafelv., Kenyér, félbarna		Citromos tea, Darált zalai felv., Kenyér, félbarna, Natur joghurt 140g		Citromos tea, Szendvicsskrém, Kenyér, félbarna		Citromos tea, Kefír, 140 g, Sajt kocka (8 db), Kenyér, félbarna		Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Kenyér, félbarna		Citromos tea, Darált zalai felv., Kenyér, félbarna, Gyümölcs joghurt						
Energia: 461,66 Kcal / 1 929,74 KJ		Energia: 386,98 Kcal / 1 617,58 KJ		Energia: 808,46 Kcal / 3 379,36 KJ		Energia: 499,00 Kcal / 2 085,82 KJ		Energia: 776,66 Kcal / 3 246,44 KJ		Energia: 467,86 Kcal / 1 955,65 KJ		Energia: 595,69 Kcal / 2 489,98 KJ						
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
15,93 g	13,69 g	4,62 g	20,13 g	2,71 g	0,85 g	22,21 g	16,03 g	7,54 g	16,61 g	17,08 g	6,84 g	19,63 g	13,01 g	8,14 g	24,73 g	1,67 g	0,46 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
68,64 g	15,30 g	3,21 g	69,84 g	15,00 g	2,00 g	74,70 g	22,02 g	3,53 g	69,11 g	15,95 g	3,17 g	76,12 g	23,50 g	2,64 g	67,96 g	15,32 g	4,08 g	



Heti étlap 2023.05.08. - 2023.05.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
(00112) Pépes szoc. otthon	Vacsora								
(00113) Tej és tejtermékme ntes szoc. ottho	Reggeli	Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Harcapástétom, zöldfűszeres, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Miniméz 25g., Venusz, Liga margarin, Zsemle, vizes	Citromos tea, Minijam *, 25 g, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes	Citromos tea, Barackíz, Mini margarin 10g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tojásrántotta, Kenyér, félbarna	
		Energia: 548,92 Kcal / 2 294,49 KJ	Energia: 768,15 Kcal / 3 210,87 KJ	Energia: 602,31 Kcal / 2 517,66 KJ	Energia: 595,80 Kcal / 2 490,44 KJ	Energia: 550,79 Kcal / 2 302,30 KJ	Energia: 514,61 Kcal / 2 151,07 KJ	Energia: 635,21 Kcal / 2 655,18 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír 20,73 g 15,09 g 5,07 g	Fehérje Zsír T.Zsír 20,72 g 31,66 g 4,46 g	Fehérje Zsír T.Zsír 12,75 g 15,65 g 4,26 g	Fehérje Zsír T.Zsír 12,88 g 6,68 g 1,36 g	Fehérje Zsír T.Zsír 18,63 g 14,31 g 4,78 g	Fehérje Zsír T.Zsír 10,21 g 6,06 g 1,20 g	Fehérje Zsír T.Zsír 23,69 g 22,38 g 4,46 g	
		Szénhidrát Cukor Só 81,67 g 15,00 g 3,62 g	Szénhidrát Cukor Só 98,70 g 30,24 g 3,90 g	Szénhidrát Cukor Só 99,84 g 32,70 g 1,74 g	Szénhidrát Cukor Só 117,93 g 47,79 g 1,55 g	Szénhidrát Cukor Só 84,88 g 16,80 g 2,75 g	Szénhidrát Cukor Só 103,73 g 48,69 g 2,00 g	Szénhidrát Cukor Só 83,57 g 30,00 g 5,30 g	
Tízórai	Citromos tea	Alma	Citromos tea	Körte	Citromos tea	Citromos tea	Zabkeksz		
	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 52,99 Kcal / 221,50 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ		
	Fehérje Zsír T.Zsír 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír 0,40 g 0,40 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír 0,40 g 0,30 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír 0,00 g 0,00 g 0,00 g		
Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 7,00 g 0,00 g 0,01 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 12,00 g 0,00 g 0,01 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 0,00 g 0,00 g 0,00 g			
Ebéd	Csontleves házi betéttel, Majorannás aprópecsenye*, Sárgarépa főzelék *mir.* TM., Zsemle, vizes	Májgaluska leves, Grill csirkecomb, Almamártás (friss) TM., Feladagos burgonya 100 g	Kertészleves, Natur szelet, Parolt rizskoret 100. g., Őszibarack befőtt	Rizsleves, Roston csirkemell , Vegyes gyümölcs mártás T.M., Tört burgonya	Burgonyaleves zöldséges, Csemege sertés karaj, Finomfőzelék tejmentes *mir.* , Kenyér, félbarna	Daragaluska leves, Grill csirkecomb, Zöldbabfőzelék *mir.* TM., Kenyér, félbarna	Erőleves, Roston csirkemell , Burgonya petrezselymes 400 gr, Almabefőtt		



Heti étlap 2023.05.08. - 2023.05.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
(00113) Tej és tejtermékes szoc. otthon	Ebéd	Energia: 837,92 Kcal / 3 502,51 KJ			Energia: 744,39 Kcal / 3 111,55 KJ			Energia: 1 035,60 Kcal / 4 328,81 KJ			Energia: 825,18 Kcal / 3 449,25 KJ			Energia: 765,01 Kcal / 3 197,74 KJ			Energia: 774,85 Kcal / 3 238,87 KJ			Energia: 837,04 Kcal / 3 498,83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		43,56 g	30,51 g	5,88 g	52,77 g	21,32 g	4,18 g	36,32 g	41,70 g	6,74 g	40,73 g	17,06 g	2,00 g	45,46 g	21,56 g	4,95 g	68,29 g	21,96 g	4,22 g	45,83 g	19,87 g	2,19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	94,94 g	9,22 g	6,49 g	88,37 g	34,70 g	7,82 g	127,25 g	14,00 g	6,79 g	123,29 g	36,33 g	7,11 g	95,47 g	0,00 g	9,67 g	74,94 g	3,08 g	9,76 g	115,99 g	14,60 g	7,15 g	
Vacsora	Citromos tea, Párizsi, sertés, Kenyér, félbarna, Zöldpaprika	Citromos tea, Pulykamellsonka, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Tavaszi rolád, Kenyér, félbarna, Retek jégcsap			Citromos tea, Top löncs, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Abált szalonna, Zsemle, vizes, Lilahagyma			Citromos tea, Túrista felvágott, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Téli kom.szalámi, Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna					
	Energia: 521,23 Kcal / 2 178,74 KJ			Energia: 437,19 Kcal / 1 827,45 KJ			Energia: 451,11 Kcal / 1 885,64 KJ			Energia: 573,27 Kcal / 2 396,27 KJ			Energia: 839,45 Kcal / 3 508,90 KJ			Energia: 468,49 Kcal / 1 958,29 KJ			Energia: 675,75 Kcal / 2 824,64 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	18,37 g	14,01 g	4,68 g	19,09 g	4,23 g	1,32 g	16,37 g	11,27 g	4,39 g	20,11 g	19,71 g	7,23 g	18,39 g	45,48 g	17,06 g	24,61 g	6,15 g	2,09 g	17,17 g	31,67 g	12,62 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
80,30 g	15,30 g	3,61 g	79,34 g	15,78 g	3,72 g	70,83 g	15,60 g	3,14 g	77,96 g	15,00 g	4,92 g	86,05 g	16,50 g	3,65 g	77,90 g	15,00 g	2,40 g	67,80 g	15,20 g	3,80 g		
(00114) Tejmentes pépes szoc. otthon	Reggeli	Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Miniméz 25g., Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes			Citromos tea, Barackíz, Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Tojásrántotta, Kenyér, félbarna		
		Energia: 586,32 Kcal / 2 450,82 KJ			Energia: 768,15 Kcal / 3 210,87 KJ			Energia: 564,91 Kcal / 2 361,32 KJ			Energia: 505,83 Kcal / 2 114,37 KJ			Energia: 550,79 Kcal / 2 302,30 KJ			Energia: 615,11 Kcal / 2 571,16 KJ			Energia: 624,91 Kcal / 2 612,12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21,47 g	15,51 g	5,17 g	20,72 g	31,66 g	4,46 g	12,01 g	15,23 g	4,16 g	15,02 g	7,08 g	0,36 g	18,63 g	14,31 g	4,78 g	12,13 g	15,23 g	4,16 g	25,52 g	22,55 g	4,52 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
87,45 g	16,50 g	2,76 g	98,70 g	30,24 g	3,90 g	94,06 g	31,20 g	2,60 g	94,27 g	30,00 g	2,40 g	84,88 g	16,80 g	2,75 g	106,38 g	39,92 g	2,60 g	79,01 g	15,00 g	5,70 g		



Heti étlap 2023.05.08. - 2023.05.14.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap						
(00114) Tejmentes pépes szoc. otthon	Reggeli													
	Tízórai	Citromos tea	Őszibarack befőtt		Citromos tea		Körte befőtt		Citromos tea		Citromos tea		Zabkeksz	
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj	Energia: 87,81 Kcal / 367,05 Kj		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj		Energia: 96,71 Kcal / 404,25 Kj		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj		Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	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	0,50 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,30 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
	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	23,70 g 14,10 g 0,02 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g		
	Ebéd	Csontleves házi betéttel, Vagdalt (normál), Sárgarépa-főzelék *mir.* TM., Kenyér, félbarna	Májgaluska leves, Darált csirkehús, Almamártáspüré (friss) TM., Feladagos burgonya 100 g		Olasz zöldségleves, Húspuding, Tej mentes burg.pure, Őszibarack befőtt		Rizsleves, Darált csirkehús, Vegyes gyümölcsmártáspüré, Tört burgonya		Burgonyaleves zöldséges, Húspuding, Fin.foz.pure (Mir.vegy.foz.), Kenyér, félbarna		Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Zöldbabfőzelékpüré *mir.*TM., Kenyér, félbarna		Erőleves, Húspuding, Tej mentes burg.pure, Őszibarack befőtt	
	Energia: 744,40 Kcal / 3 111,59 Kj	Energia: 677,34 Kcal / 2 831,28 Kj		Energia: 854,10 Kcal / 3 570,14 Kj		Energia: 776,88 Kcal / 3 247,36 Kj		Energia: 853,18 Kcal / 3 566,29 Kj		Energia: 759,62 Kcal / 3 175,21 Kj		Energia: 770,31 Kcal / 3 219,90 Kj		
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv		
38,99 g 18,57 g 4,03 g	48,61 g 15,66 g 3,38 g	37,96 g 22,15 g 5,96 g	43,61 g 15,02 g 2,74 g	44,53 g 24,65 g 5,77 g	38,73 g 24,23 g 4,61 g	38,83 g 19,17 g 5,44 g	5,44 g	5,77 g	4,61 g	4,61 g	5,44 g			
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
104,01 g 8,47 g 8,89 g	88,61 g 34,84 g 6,03 g	122,93 g 21,24 g 9,29 g	112,40 g 27,27 g 6,32 g	111,25 g 5,20 g 9,79 g	95,24 g 3,00 g 9,61 g	108,30 g 14,24 g 8,23 g	8,23 g	9,79 g	9,61 g	9,61 g	8,23 g			
Vacsora	Citromos tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes	Citromos tea, Darált pulykafelv., Kenyér, félbarna		Citromos tea, Darált zalai felv., Kenyér, félbarna		Citromos tea, Darált top löncs, Kenyér, félbarna		Citromos tea, Darált sonka felv., Venusz, Liga margarin, Zsemle, vizes		Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Kenyér, félbarna		Citromos tea, Darált zalai felv., Kenyér, félbarna		
Energia: 550,79 Kcal / 2 302,30 Kj	Energia: 438,71 Kcal / 1 833,81 Kj		Energia: 503,19 Kcal / 2 103,33 Kj		Energia: 573,27 Kcal / 2 396,27 Kj		Energia: 589,08 Kcal / 2 462,35 Kj		Energia: 482,79 Kcal / 2 018,06 Kj		Energia: 503,19 Kcal / 2 103,33 Kj			
Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv			
18,63 g 14,31 g 4,78 g	22,09 g 2,91 g 0,91 g	19,69 g 12,03 g 4,80 g	20,11 g 19,71 g 7,23 g	19,39 g 17,33 g 4,92 g	22,99 g 1,71 g 0,48 g	19,69 g 12,03 g 4,80 g	4,80 g	4,92 g	0,48 g	4,80 g				



Heti étlap 2023.05.08. - 2023.05.14.

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



(00115)
Folyékony
pépes
szoc.otthon

Reggeli

Citromos tea, Tej 3dl, Tejpép			Citromos tea, Tej 2 dl., Tejpép, Miniméz 25g.			Citromos tea, Kefír, 140 g, Miniméz 25g., Ht darált keksz			Citromos tea, Tej 2 dl., Tejpép, Miniméz 25g.			Citromos tea, Tej 2 dl., Gyümölcs joghurt , Ht darált keksz			Citromos tea, Tej 2 dl., Tejpép, Miniméz 25g.			Citromos tea, Tej 2 dl., Tejpép, Miniméz 25g.		
Energia: 471,52 Kcal / 1 970,95 KJ			Energia: 488,42 Kcal / 2 041,60 KJ			Energia: 484,46 Kcal / 2 025,04 KJ			Energia: 488,42 Kcal / 2 041,60 KJ			Energia: 251,59 Kcal / 1 051,65 KJ			Energia: 488,42 Kcal / 2 041,60 KJ			Energia: 550,45 Kcal / 2 300,88 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
20,73 g	10,58 g	4,39 g	17,41 g	9,08 g	3,58 g	4,41 g	4,51 g	2,94 g	17,41 g	9,08 g	3,58 g	10,06 g	3,53 g	2,01 g	17,41 g	9,08 g	3,58 g	17,54 g	9,11 g	3,58 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
71,87 g	27,35 g	0,65 g	82,77 g	43,55 g	0,52 g	37,66 g	37,64 g	0,18 g	82,77 g	43,55 g	0,52 g	44,37 g	31,25 g	0,35 g	82,77 g	43,55 g	0,52 g	97,79 g	58,55 g	0,52 g



Tízórai

Citromos tea			Gyümölcs joghurt			Citromos tea			Gyümölcslé 0,2l- es különféle			Citromos tea			Citromos tea			Gyümölcslé 0,2l- es különféle		
Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 92,50 Kcal / 386,65 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 102,09 Kcal / 426,74 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 102,09 Kcal / 426,74 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	3,13 g	0,50 g	0,38 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
15,02 g	15,00 g	0,00 g	18,75 g	16,25 g	0,08 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	25,40 g	0,00 g	0,00 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	25,40 g	0,00 g	0,00 g



Ebéd

Csontleves házi betéttel, Darált serteshús, Sárgarépa főzelék *mirelitből			Májgaluska leves, Darált serteshús, Almamártáspüré (friss), Feladagos burgonya 100 g			Olasz zöldségleves, Darált serteshús, Burgonyapure dieta 300 g., Almabefőtt			Csirkebecsinált leves, Darált serteshús, Vegyes gyümölcsmártáspüré, Tört burgonya			Burgonyaleves zöldséges, Húspuding, Finomfőzelékpüré			Daragaluska leves, Darált serteshús, Zöldbabfőzelékpüré é *mir.*			Erőleves, Darált csirkehús, Burgonyapure dieta 300 g.		
Energia: 396,94 Kcal / 1 659,21 KJ			Energia: 622,57 Kcal / 2 602,34 KJ			Energia: 690,83 Kcal / 2 887,67 KJ			Energia: 1 057,92 Kcal / 4 422,11 KJ			Energia: 723,86 Kcal / 3 025,73 KJ			Energia: 398,78 Kcal / 1 666,90 KJ			Energia: 659,92 Kcal / 2 758,47 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír





Heti étlap 2023.05.08. - 2023.05.14.

29,51 g	11,17 g	3,20 g	34,12 g	14,94 g	4,94 g	32,12 g	17,95 g	5,40 g	50,18 g	33,21 g	9,36 g	39,63 g	24,15 g	5,62 g	31,02 g	11,07 g	2,86 g	48,56 g	16,02 g	4,41 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43,81 g	3,05 g	5,74 g	86,35 g	35,50 g	4,95 g	97,97 g	14,63 g	5,76 g	134,82 g	27,27 g	5,88 g	85,10 g	5,20 g	8,79 g	43,11 g	3,09 g	5,57 g	78,76 g	0,03 g	5,90 g



Vacsora

Citromos tea, Tej 2,5 dl, Zabkása almás és mazsolás, Kefír, 140 g			Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Kefír, 140 g			Citromos tea, Tej 2,5 dl, Árpakása körtével, Tehéntúró félzsíros			Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Reszelt sajt, Kefír, 140 g			Citromos tea, Tej 2,5 dl, Zabkása almás és mazsolás, Kefír, 140 g			Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Kefír, 140 g, Reszelt sajt			Citromos tea, Tej 2,5 dl, Árpakása körtével, Tehéntúró félzsíros, Gyümölcs joghurt		
Energia: 928,36 Kcal / 3 880,54 KJ			Energia: 642,00 Kcal / 2 683,56 KJ			Energia: 663,47 Kcal / 2 773,30 KJ			Energia: 865,12 Kcal / 3 616,20 KJ			Energia: 928,36 Kcal / 3 880,54 KJ			Energia: 865,12 Kcal / 3 616,20 KJ			Energia: 755,97 Kcal / 3 159,95 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
22,83 g	17,76 g	4,98 g	6,33 g	12,51 g	2,94 g	24,83 g	17,18 g	9,69 g	22,95 g	29,37 g	13,66 g	22,83 g	17,76 g	4,98 g	22,95 g	29,37 g	13,66 g	27,96 g	17,68 g	10,07 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
97,41 g	45,84 g	0,51 g	55,46 g	21,44 g	0,18 g	100,32 g	29,45 g	0,40 g	56,42 g	21,44 g	1,64 g	97,41 g	45,84 g	0,51 g	56,42 g	21,44 g	1,64 g	119,07 g	45,70 g	0,48 g



(00121) Epés szoc.otthon

Reggeli

Citromos tea, Barackíz, Zsemle, vizes, Kefír, 140 g			Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes			Citromos tea, Derby tömlös natur, Zsemle, vizes			Citromos tea, Natur joghurt 140g, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Kefír, 140 g, Mini margarin 10g, Minijam *, 25 g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Derby tömlös natur, Zsemle, vizes			Citromos tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes		
Energia: 882,42 Kcal / 3 688,52 KJ			Energia: 805,55 Kcal / 3 367,20 KJ			Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 KJ			Energia: 874,02 Kcal / 3 653,40 KJ			Energia: 868,17 Kcal / 3 628,95 KJ			Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 KJ			Energia: 524,02 Kcal / 2 190,40 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
17,03 g	6,13 g	3,40 g	21,46 g	32,08 g	4,56 g	17,63 g	8,65 g	4,96 g	17,24 g	10,88 g	4,16 g	16,95 g	8,63 g	3,85 g	17,63 g	8,65 g	4,96 g	19,48 g	3,36 g	1,12 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
118,52 g	47,86 g	1,72 g	104,48 g	31,74 g	3,04 g	87,06 g	19,00 g	1,99 g	105,30 g	38,22 g	1,75 g	109,35 g	39,23 g	1,73 g	87,06 g	19,00 g	1,99 g	101,16 g	31,80 g	3,22 g



Heti étlap 2023.05.08. - 2023.05.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																
(00121) Epés szoc.otthon	Tízórai	Citromos tea		Hámozott alma			Citromos tea			Körte befőtt			Citromos tea			Citromos tea			Zabkeksz					
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 96,71 Kcal / 404,25 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,68 g	0,68 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,30 g	0,00 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g		
	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só
	15,02 g		15,00 g	0,00 g	11,90 g		0,00 g	0,02 g	15,02 g		15,00 g	0,00 g	23,70 g		14,10 g	0,02 g	15,02 g		15,00 g	0,00 g	15,02 g		15,00 g	0,00 g
	Ebéd	Csontleves házi betéttel, Majorannás aprópecsenye, Sárgarépa főzelék üré *mir.*TM., Zsemle, vizes			Májgaluska leves, Grill csirkecomb, Almamártás (friss) TM., Feladagos burgonya 100 g			Olasz zöldségleves, Svájci sertésborda, Parolt rizskoret 100. g., Őszibarack befőtt			Rizsleves, Roston csirkemell, Vegyes gyümölcs mártás, Tört burgonya			Burgonyaleves zöldséges, Húspuding, Finomfőzelék tejmentes *mir.* Zsemle, vizes			Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Zöldbabfőzelékpüré *mir.*TM., Zsemle, vizes			Zöldségleves, Sajtos csirkemell, Burgonya petrezselymes 400 gr, Almabefőtt				
		Energia: 825,82 Kcal / 3 451,93 KJ			Energia: 744,39 Kcal / 3 111,55 KJ			Energia: 1 112,87 Kcal / 4 651,80 KJ			Energia: 781,31 Kcal / 3 265,88 KJ			Energia: 877,66 Kcal / 3 668,62 KJ			Energia: 717,27 Kcal / 2 998,19 KJ			Energia: 1 088,10 Kcal / 4 548,26 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.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		
		43,30 g	30,38 g	5,86 g	52,77 g	21,32 g	4,18 g	41,79 g	43,23 g	9,77 g	39,85 g	17,18 g	2,00 g	45,88 g	24,96 g	5,85 g	40,23 g	17,71 g	3,82 g	54,55 g	31,04 g	6,95 g		
	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só
	92,54 g		8,82 g	7,48 g	88,37 g		34,70 g	7,82 g	137,45 g		16,90 g	7,43 g	112,42 g		27,27 g	7,15 g	114,37 g		0,95 g	9,56 g	97,26 g		3,83 g	10,29 g
Vacsora	Citromos tea, Sajtos párizsi, Zsemle, vizes		Citromos tea, Pulykamellsonka, Zsemle, vizes			Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes			Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes			Citromos tea, Sajtkocka (8 db), Zsemle, vizes			Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes			Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes						
	Energia: 520,19 Kcal / 2 174,39 KJ			Energia: 474,59 Kcal / 1 983,79 KJ			Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 KJ			Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ			Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 KJ			Energia: 550,79 Kcal / 2 302,30 KJ			Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	20,62 g	11,13 g	3,52 g	19,83 g	4,65 g	1,42 g	20,43 g	12,45 g	4,90 g	28,10 g	8,90 g	5,31 g	18,13 g	9,15 g	5,36 g	18,63 g	14,31 g	4,78 g	20,43 g	12,45 g	4,90 g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	
84,12 g		16,80 g	2,73 g	85,12 g		17,28 g	2,86 g	84,22 g		16,80 g	2,86 g	88,26 g		21,20 g	2,68 g	85,92 g		18,56 g	2,00 g	84,88 g		16,80 g	2,75 g	



Heti étlap 2023.05.08. - 2023.05.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00121) Epés szoc.otthon	Vacsora							
(00122) Epés pépes szoc. otthon	Reggeli	Citromos tea, Barackíz, Zsemle, vizes, Kefír, 140 g	Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes	Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes	Citromos tea, Natur joghurt 140g, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefír, 140 g, Mini margarin 10g, Minijam *, 25 g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes	Citromos tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes
		Energia: 882,42 Kcal / 3 688,52 KJ	Energia: 805,55 Kcal / 3 367,20 KJ	Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 KJ	Energia: 851,42 Kcal / 3 558,94 KJ	Energia: 868,17 Kcal / 3 628,95 KJ	Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 KJ	Energia: 524,02 Kcal / 2 190,40 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		17,03 g 6,13 g 3,40 g	21,46 g 32,08 g 4,56 g	17,63 g 8,65 g 4,96 g	17,24 g 8,38 g 3,71 g	16,95 g 8,63 g 3,85 g	17,63 g 8,65 g 4,96 g	19,48 g 3,36 g 1,12 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
118,52 g 47,86 g 1,72 g	104,48 g 31,74 g 3,04 g	87,06 g 19,00 g 1,99 g	105,30 g 38,22 g 1,75 g	109,35 g 39,23 g 1,73 g	87,06 g 19,00 g 1,99 g	101,16 g 31,80 g 3,22 g		
(00122) Epés pépes szoc. otthon	Tízórai	Citromos tea	Reszelt alma	Citromos tea	Körte befőtt	Citromos tea	Citromos tea	Zabkeksz
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 96,70 Kcal / 404,21 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,68 g 0,68 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,30 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
15,02 g 15,00 g 0,00 g	11,90 g 0,00 g 0,02 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	23,70 g 14,10 g 0,01 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g		
(00122) Epés pépes szoc. otthon	Ebéd	Csontleves házi betéttel, Vagdalt (diétás), Sárgarépa főzelék üre *mir.*TM., Zsemle, vizes	Májgaluska leves, Darált csirkehús, Almamártáspüré (friss) TM., Feladagos burgonya 100 g	Olasz zöldségleves, Húspuding, Burgonyapure dietas 300 g., Őszibarack befőtt	Rizsleves, Darált csirkehús, Vegyes gyümölcsmártáspüré, Tört burgonya	Burgonyaleves zöldséges, Húspuding, Fin.foz.pure (Mir.vegy.foz.), Zsemle, vizes	Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Zöldbabfőzelékpüré *mir.*TM., Zsemle, vizes	Zöldségleves, Darált sajtos csirkemell, Burgonyapure dietas 300 g., Almabefőtt



Heti étlap 2023.05.08. - 2023.05.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap																																												
(00122) Epés pépes szoc. otthon	Ebéd	Energia: 746,86 Kcal / 3 121,87 KJ									Energia: 677,34 Kcal / 2 831,28 KJ									Energia: 878,85 Kcal / 3 673,59 KJ									Energia: 776,88 Kcal / 3 247,36 KJ									Energia: 897,74 Kcal / 3 752,55 KJ									Energia: 717,27 Kcal / 2 998,19 KJ									Energia: 967,77 Kcal / 4 045,28 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																											
		38,56 g	17,72 g	3,83 g	48,61 g	15,66 g	3,38 g	40,09 g	22,36 g	6,95 g	43,61 g	15,02 g	2,74 g	45,88 g	24,96 g	5,85 g	40,23 g	17,71 g	3,82 g	53,14 g	27,74 g	8,22 g	106,14 g	8,82 g	9,97 g	88,61 g	34,84 g	6,03 g	126,72 g	21,27 g	9,12 g	112,40 g	27,27 g	6,32 g	119,37 g	5,95 g	9,56 g	97,26 g	3,83 g	10,29 g	116,98 g	15,28 g	7,70 g																					
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																								
(00122) Epés pépes szoc. otthon	Vacsora	Citromos tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes									Citromos tea, Darált pulykafelv., Zsemle, vizes									Citromos tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes									Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes									Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes									Citromos tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes, Kefír, 140 g									Citromos tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes								
		Energia: 550,79 Kcal / 2 302,30 KJ									Energia: 476,11 Kcal / 1 990,14 KJ									Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 KJ									Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ									Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 KJ									Energia: 907,79 Kcal / 3 794,56 KJ									Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																								
		18,63 g	14,31 g	4,78 g	22,83 g	3,33 g	1,01 g	20,43 g	12,45 g	4,90 g	28,10 g	8,90 g	5,31 g	18,13 g	9,15 g	5,36 g	22,83 g	18,79 g	7,72 g	20,43 g	12,45 g	4,90 g	84,88 g	16,80 g	2,75 g	86,08 g	16,50 g	1,54 g	84,22 g	16,80 g	2,86 g	88,26 g	21,20 g	2,68 g	85,92 g	18,56 g	2,00 g	91,32 g	23,24 g	2,93 g	84,22 g	16,80 g	2,86 g																					
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	Reggeli	Keserű tea, Tej 2 dl., Diab.minijam * 20 g, Korpás zsemle									Keserű tea, Körözött túró házi, Korpás zsemle									Keserű tea, Derby tömlős natur, Korpás zsemle									Keserű tea, Natur joghurt 140g, Minivaj (20 g), Tejes kifli									Keserű tea, Pástétom, Korpás zsemle									Keserű tea, Sajt klf. Trappista, Csészés margarin, Zsemle, vizes									Keserű tea, Tojásrántotta, Korpás zsemle								
		Energia: 318,87 Kcal / 1 332,88 KJ									Energia: 387,71 Kcal / 1 620,63 KJ									Energia: 290,36 Kcal / 1 213,70 KJ									Energia: 653,38 Kcal / 2 731,13 KJ									Energia: 264,77 Kcal / 1 106,74 KJ									Energia: 609,94 Kcal / 2 549,55 KJ									Energia: 445,88 Kcal / 1 863,78 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																								
		15,29 g	4,22 g	1,74 g	24,76 g	12,69 g	7,58 g	13,11 g	8,18 g	4,61 g	9,61 g	21,80 g	14,60 g	11,11 g	7,00 g	0,11 g	31,64 g	28,72 g	16,04 g	21,74 g	22,50 g	4,27 g	53,31 g	0,00 g	1,14 g	42,16 g	4,84 g	2,18 g	39,92 g	2,50 g	1,29 g	34,62 g	8,97 g	0,71 g	37,89 g	0,00 g	0,84 g	52,69 g	1,13 g	3,22 g	37,65 g	0,00 g	4,14 g																					





Heti étlap 2023.05.08. - 2023.05.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	Tízórai	Keserű tea, Kefír, 140 g	Keserű tea, Korpoovit keksz	Keserű tea, Mini margarin 10g, Korpás zsemle	Keserű tea, Körte	Keserű tea, Alma	Keserű tea, Diab. almabefőtt	Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	
		Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ	Energia: 13,30 Kcal / 55,59 KJ	Energia: 87,47 Kcal / 365,62 KJ	Energia: 53,61 Kcal / 224,09 KJ	Energia: 35,41 Kcal / 148,01 KJ	Energia: 56,43 Kcal / 235,88 KJ	Energia: 137,06 Kcal / 572,91 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 4,30 g 4,50 g 2,94 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,53 g 0,43 g 0,04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 2,77 g 2,91 g 0,49 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,50 g 0,32 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,50 g 0,42 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,46 g 0,37 g 0,01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 5,98 g 4,18 g 2,57 g	
		Szénhidrát Cukor Só 6,44 g 6,44 g 0,18 g	Szénhidrát Cukor Só 1,79 g 0,18 g 0,06 g	Szénhidrát Cukor Só 12,14 g 0,00 g 0,28 g	Szénhidrát Cukor Só 12,00 g 0,00 g 0,00 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	Szénhidrát Cukor Só 18,32 g 1,41 g 0,62 g	
Ebéd	Csontleves házi betéttel, Sertés tokány, Tarhonya koret diab., Csemege uborka konzerv	Májgaluska leves, Grill csirkecomb, Almamartas diab. (friss gyum., Feladagos burgonya 100 g	Olasz zöldségleves, Svájci sertésborda, Párolt rizs diab., Csemege uborka konzerv	Rizsleves, Roston csirkemell , Vegyes gyümölcsmártás diab., Feladagos burgonya 100 g	Burgonyaleves zöldséges, Csemege sertés karaj, Finom főz. diab. *mirelitből*	Daragal.leves diab., Grill csirkecomb, Zöldbabfőzelék *mir*	Csontleves diab., Rácos sertés szelet, Ecetes paprika		
	Energia: 689,57 Kcal / 2 882,40 KJ	Energia: 757,81 Kcal / 3 167,65 KJ	Energia: 798,41 Kcal / 3 337,35 KJ	Energia: 615,28 Kcal / 2 571,87 KJ	Energia: 727,11 Kcal / 3 039,32 KJ	Energia: 742,33 Kcal / 3 102,94 KJ	Energia: 1 049,12 Kcal / 4 385,32 KJ		
	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 39,05 g 33,65 g 7,04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 65,36 g 24,74 g 6,01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 34,97 g 44,15 g 9,69 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 37,35 g 16,98 g 1,98 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 42,26 g 29,24 g 6,05 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 62,61 g 35,66 g 5,58 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 27,03 g 73,89 g 23,19 g		
	Szénhidrát Cukor Só 56,86 g 0,55 g 10,38 g	Szénhidrát Cukor Só 66,80 g 15,66 g 7,23 g	Szénhidrát Cukor Só 64,19 g 0,10 g 8,92 g	Szénhidrát Cukor Só 74,44 g 9,29 g 6,64 g	Szénhidrát Cukor Só 71,97 g 0,00 g 8,74 g	Szénhidrát Cukor Só 41,75 g 0,04 g 7,46 g	Szénhidrát Cukor Só 66,78 g 1,66 g 9,12 g		



Heti étlap 2023.05.08. - 2023.05.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	Uzsonna	Alma	Kefír, 140 g	Alma	Korpvit keksz	Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes	Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Kefír, 140 g
		Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 12,68 Kcal / 53,00 KJ	Energia: 115,39 Kcal / 482,33 KJ	Energia: 109,54 Kcal / 457,88 KJ	Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,40 g 0,40 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,20 g 4,48 g 2,94 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,40 g 0,40 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,43 g 0,41 g 0,04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,51 g 0,45 g 0,12 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,13 g 2,91 g 0,57 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,20 g 4,48 g 2,94 g
		Szénhidrát Cukor Só 7,00 g 0,00 g 0,01 g	Szénhidrát Cukor Só 6,44 g 6,44 g 0,18 g	Szénhidrát Cukor Só 7,00 g 0,00 g 0,01 g	Szénhidrát Cukor Só 1,79 g 0,18 g 0,05 g	Szénhidrát Cukor Só 23,43 g 0,38 g 0,42 g	Szénhidrát Cukor Só 17,14 g 0,38 g 0,39 g	Szénhidrát Cukor Só 6,44 g 6,44 g 0,18 g
	Vacsora	Keserű tea, Sajtos párizsi, Zsemle, vizes, Zöldpaprika	Keserű tea, Pulykamellsonka, Zsemle, vizes	Keserű tea, Tavaszi rolád, Zsemle, vizes, Retek jégcsap	Keserű tea, Szendvicskrém, Zsemle, vizes	Keserű tea, Abált szalonna, Korpás zsemle, Lilahagyma	Keserű tea, Túrista felvágott, Zsemle, vizes	Keserű tea, Téli kom.szalámi, Csészés margarin, Zsemle, vizes
		Energia: 379,68 Kcal / 1 587,06 KJ	Energia: 413,18 Kcal / 1 727,09 KJ	Energia: 391,89 Kcal / 1 638,10 KJ	Energia: 439,78 Kcal / 1 838,28 KJ	Energia: 619,07 Kcal / 2 587,71 KJ	Energia: 357,54 Kcal / 1 494,52 KJ	Energia: 540,44 Kcal / 2 259,04 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,95 g 10,84 g 3,41 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,80 g 4,64 g 1,42 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,92 g 11,48 g 4,44 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,16 g 17,29 g 6,89 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 13,75 g 45,00 g 16,71 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 22,20 g 6,16 g 2,08 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,68 g 22,88 g 10,27 g
		Szénhidrát Cukor Só 53,17 g 1,43 g 2,35 g	Szénhidrát Cukor Só 70,10 g 2,28 g 2,86 g	Szénhidrát Cukor Só 54,92 g 1,73 g 2,30 g	Szénhidrát Cukor Só 53,20 g 2,08 g 2,33 g	Szénhidrát Cukor Só 38,08 g 0,00 g 2,94 g	Szénhidrát Cukor Só 51,53 g 1,13 g 1,16 g	Szénhidrát Cukor Só 51,81 g 1,33 g 2,88 g
(00138) Cukros épés szoc. otthon	Reggeli	Keserű tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes	Keserű tea, Derby tömlős natur, Korpás zsemle	Keserű tea, Párizsi, sertés, Korpás zsemle	Keserű tea, Pástétom, Korpás zsemle	Keserű tea, Sajt klf. Trappista, Csészés margarin, Zsemle, vizes	Keserű tea, Sonka szalámi, Korpás zsemle
		Energia: 437,97 Kcal / 1 830,71 KJ	Energia: 595,17 Kcal / 2 487,81 KJ	Energia: 226,11 Kcal / 945,14 KJ	Energia: 270,11 Kcal / 1 129,06 KJ	Energia: 264,77 Kcal / 1 106,74 KJ	Energia: 622,50 Kcal / 2 602,05 KJ	Energia: 181,31 Kcal / 757,88 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,32 g 15,10 g 5,06 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,18 g 31,64 g 4,45 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,44 g 7,79 g 4,57 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,44 g 13,45 g 4,39 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,11 g 7,00 g 0,11 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 29,22 g 23,50 g 12,58 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,16 g 2,47 g 0,73 g



Heti étlap 2023.05.08. - 2023.05.14.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	55,30 g	1,13 g	2,38 g	57,31 g	1,37 g	2,66 g	27,78 g	2,50 g	1,01 g	25,60 g	0,30 g	1,76 g	37,89 g	0,00 g	0,84 g	69,50 g	1,50 g	3,12 g	26,86 g	0,30 g	2,24 g
Tízórai	Keserű tea, Hámozott alma			Keserű tea, Kefír, 140 g			Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes			Keserű tea, Natur joghurt 140g			Keserű tea, Kefír, 140 g			Keserű tea, Hámozott alma			Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Kenyér, félbarna		
	Energia: 59,76 Kcal / 249,80 KJ			Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ			Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ			Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ			Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ			Energia: 59,76 Kcal / 249,80 KJ			Energia: 106,66 Kcal / 445,84 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
	0,78 g	0,70 g	0,00 g	4,30 g	4,50 g	2,94 g	3,23 g	2,93 g	0,57 g	4,58 g	4,22 g	2,80 g	4,30 g	4,50 g	2,94 g	0,78 g	0,70 g	0,00 g	3,42 g	0,36 g	0,09 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
11,90 g	0,00 g	0,02 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g	17,14 g	0,38 g	0,39 g	6,72 g	6,72 g	0,21 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g	11,90 g	0,00 g	0,02 g	21,98 g	0,00 g	0,63 g	
Ebéd	Csontleves házi betéttel, Vagdalt (diétás), Sárgarépa-főzelék *mir.*diab.TM			Májgaluska leves, Grill csirkecomb, Almamartas tejmentes(friss gy			Olasz zöldségleves, Svájci sertésborda, Párolt rizs diab., Almakompot (h) diab			Rizsleves, Roston csirkemell , Vegyes gyümölcs mártás diab., Tört burgonya			Burgonyaleves zöldséges (d), Húspuding, Fin.főz.püre diab. *mir.*			Daragaluska leves, Grill csirkecomb, Z.babpürefőzelék *mirelit-ből			Zöldségleves, Sajtos csirkemell, Burgonya petrezselymes 200 g., Almakompot (h) diab		
	Energia: 476,85 Kcal / 1 993,23 KJ			Energia: 559,51 Kcal / 2 338,75 KJ			Energia: 826,58 Kcal / 3 455,10 KJ			Energia: 681,95 Kcal / 2 850,55 KJ			Energia: 603,17 Kcal / 2 521,25 KJ			Energia: 592,17 Kcal / 2 475,27 KJ			Energia: 781,71 Kcal / 3 267,55 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
	29,82 g	15,73 g	3,39 g	49,75 g	19,38 g	3,95 g	35,07 g	44,50 g	9,69 g	38,90 g	17,29 g	2,06 g	38,77 g	17,53 g	4,71 g	61,81 g	20,87 g	3,94 g	46,93 g	28,85 g	6,61 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
53,12 g	0,05 g	8,80 g	45,40 g	14,86 g	6,75 g	69,90 g	0,10 g	7,73 g	88,46 g	9,29 g	6,68 g	70,95 g	0,20 g	8,26 g	38,45 g	0,09 g	7,91 g	74,51 g	0,64 g	6,66 g	
Uzsonna	Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes			Mini margarin 10g, Zsemle, vizes			Hámozott alma			Mini margarin 10g, Zsemle, vizes			Hámozott alma			Mini margarin 10g, Zsemle, vizes			Kefír, 140 g		
	Energia: 136,44 Kcal / 570,32 KJ			Energia: 109,54 Kcal / 457,88 KJ			Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ			Energia: 109,54 Kcal / 457,88 KJ			Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ			Energia: 109,54 Kcal / 457,88 KJ			Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír



Heti étlap 2023.05.08. - 2023.05.14.

5,88 g	4,16 g	2,57 g	3,13 g	2,91 g	0,57 g	0,68 g	0,68 g	0,00 g	3,13 g	2,91 g	0,57 g	0,68 g	0,68 g	0,00 g	3,13 g	2,91 g	0,57 g	4,20 g	4,48 g	2,94 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
18,32 g	1,41 g	0,62 g	17,14 g	0,38 g	0,39 g	11,90 g	0,00 g	0,02 g	17,14 g	0,38 g	0,39 g	11,90 g	0,00 g	0,02 g	17,14 g	0,38 g	0,39 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g

Vacsora	Keserű tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes	Keserű tea, Pulykamellsonka, Zsemle, vizes	Keserű tea, Pulykamellsonka, Zsemle, vizes	Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Keserű tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes	Keserű tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes
	Energia: 402,44 Kcal / 1 682,20 KJ	Energia: 326,24 Kcal / 1 363,68 KJ	Energia: 347,84 Kcal / 1 453,97 KJ	Energia: 360,44 Kcal / 1 506,64 KJ	Energia: 360,44 Kcal / 1 506,64 KJ	Energia: 371,84 Kcal / 1 554,29 KJ	Energia: 392,24 Kcal / 1 639,56 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,48 g 13,90 g 4,67 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,67 g 4,23 g 1,30 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,08 g 5,24 g 1,63 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14,98 g 8,74 g 5,25 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14,98 g 8,74 g 5,25 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,57 g 1,71 g 0,46 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,28 g 12,04 g 4,79 g
	Szénhidrát Cukor Só 52,73 g 1,43 g 2,36 g	Szénhidrát Cukor Só 52,96 g 1,90 g 2,47 g	Szénhidrát Cukor Só 53,49 g 2,17 g 2,92 g	Szénhidrát Cukor Só 53,77 g 3,19 g 1,62 g	Szénhidrát Cukor Só 53,77 g 3,19 g 1,62 g	Szénhidrát Cukor Só 51,88 g 1,36 g 2,71 g	Szénhidrát Cukor Só 52,07 g 1,43 g 2,48 g

(00165)
Sószegény
szoc. otthon

Reggeli	Citromos tea, Tej 2 dl., Barackíz, Zsemle, vizes	Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes	Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes	Citromos tea, Natur joghurt 140g, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefír, 140 g, Mini margarin 10g, Minijam *, 25 g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sonka szalámi, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes
	Energia: 622,48 Kcal / 2 601,97 KJ	Energia: 805,55 Kcal / 3 367,20 KJ	Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 KJ	Energia: 851,42 Kcal / 3 558,94 KJ	Energia: 868,17 Kcal / 3 628,95 KJ	Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 KJ	Energia: 569,22 Kcal / 2 379,34 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,63 g 4,65 g 2,09 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 21,46 g 32,08 g 4,56 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,63 g 8,65 g 4,96 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,24 g 8,38 g 3,71 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,95 g 8,63 g 3,85 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,63 g 8,65 g 4,96 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,48 g 8,36 g 2,02 g
	Szénhidrát Cukor Só 122,68 g 41,42 g 1,81 g	Szénhidrát Cukor Só 104,48 g 31,74 g 3,04 g	Szénhidrát Cukor Só 87,06 g 19,00 g 1,99 g	Szénhidrát Cukor Só 105,30 g 38,22 g 1,75 g	Szénhidrát Cukor Só 109,35 g 39,23 g 1,73 g	Szénhidrát Cukor Só 87,06 g 19,00 g 1,99 g	Szénhidrát Cukor Só 101,16 g 31,80 g 3,22 g



Heti étlap 2023.05.08. - 2023.05.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(00165) Sószegény szoc. otthon	Tízórai	Citromos tea	Alma	Citromos tea	Körte	Citromos tea	Citromos tea	Piskóta szelet														
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj		Energia: 34,79 Kcal / 145,42 Kj		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj		Energia: 52,99 Kcal / 221,50 Kj		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj		Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,40 g	0,40 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,40 g	0,30 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	15,02 g	15,00 g	0,00 g	7,00 g	0,00 g	0,01 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	12,00 g	0,00 g	0,00 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	
	Ebéd	Csontleves házi betéttel, Majorannás aprópecsenye, Sárgarépa főzelékpüré *mir.*TM., Zsemle, vizes	Májgaluska leves, Grill csirkecomb, Almamartas (friss gy.), Feladagos burgonya 100 g	Olasz zöldségleves, Svájci sertésborda, Parolt rizskoret 100. g., Őszibarack befőtt	Rizsleves, Roston csirkemell, Vegyes gyümölcsmártáspüré, Tört burgonya	Burgonyaleves zöldséges, Húspuding, Finomfőzelék *mirelit sr.,zb., Zsemle, vizes	Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Zöldbabfőzelékpüré *mir.*TM., Zsemle, vizes	Zöldségleves, Sajtos csirkemell, Burgonya petrezselymes 400 gr, Almakompot (h) diab														
		Energia: 825,82 Kcal / 3 451,93 Kj		Energia: 805,86 Kcal / 3 368,49 Kj		Energia: 1 095,31 Kcal / 4 578,40 Kj		Energia: 781,31 Kcal / 3 265,88 Kj		Energia: 984,78 Kcal / 4 116,38 Kj		Energia: 717,27 Kcal / 2 998,19 Kj		Energia: 1 036,76 Kcal / 4 333,66 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		43,30 g	30,38 g	5,86 g	53,59 g	22,86 g	5,86 g	41,69 g	43,23 g	9,77 g	39,85 g	17,18 g	2,00 g	47,27 g	32,99 g	7,02 g	40,23 g	17,71 g	3,82 g	54,65 g	31,14 g	6,95 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	92,54 g	8,82 g	7,48 g	94,52 g	39,76 g	7,92 g	133,21 g	14,10 g	7,43 g	112,42 g	27,27 g	7,15 g	121,56 g	5,95 g	9,62 g	97,26 g	3,83 g	10,29 g	124,32 g	0,64 g	8,13 g	
Vacsora	Citromos tea, Sajtos párizsi, Zsemle, vizes, Zöldpaprika	Citromos tea, Pulykamellsonka, Zsemle, vizes	Citromos tea, Tavaszi rolád, Zsemle, vizes, Retek jégcsap	Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sajtkocka (8 db), Zsemle, vizes	Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes	Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes															
	Energia: 528,03 Kcal / 2 207,17 Kj		Energia: 474,59 Kcal / 1 983,79 Kj		Energia: 540,24 Kcal / 2 258,20 Kj		Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 Kj		Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 Kj		Energia: 550,79 Kcal / 2 302,30 Kj		Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 Kj									
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	21,10 g	11,25 g	3,52 g	19,83 g	4,65 g	1,42 g	19,07 g	11,89 g	4,55 g	28,10 g	8,90 g	5,31 g	18,13 g	9,15 g	5,36 g	18,63 g	14,31 g	4,78 g	20,43 g	12,45 g	4,90 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
85,32 g	16,80 g	2,73 g	85,12 g	17,28 g	2,86 g	87,07 g	17,10 g	2,68 g	88,26 g	21,20 g	2,68 g	85,92 g	18,56 g	2,00 g	84,88 g	16,80 g	2,75 g	84,22 g	16,80 g	2,86 g		





Heti étlap 2023.05.08. - 2023.05.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	Vacsora	  	  	  		 	      	  

.....
élélmezésvezet

.....
intézményvezet

.....
érdekképviséleti fórum

