

Heti étlap 2021.05.10. - 2021.05.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
(00101) Normál szoc.otthon	Reggeli	Citromos tea, Kakaó, Búrkifli, mákos	Citromos tea, Top löncs, Csészés margarin, Korpás kenyér	Citromos tea, Körözött túró házi, Zsemle, vizes	Citromos tea, Tej 2 dl., Vajkrém ízesített 27%, Madárka, szezámmagos	Citromos tea, Sült kolbász, Tönköly kenyér, Mustár	Citromos tea, Karamellás tej, Teljes kiörl. kakaós csiga	Citromos tea, Tojásrántotta, Korpás kenyér		
		Energia: 916,85 Kcal / 3 832,43 KJ	Energia: 762,90 Kcal / 3 188,92 KJ	Energia: 604,14 Kcal / 2 525,31 KJ	Energia: 659,90 Kcal / 2 758,38 KJ	Energia: 411,52 Kcal / 1 720,15 KJ	Energia: 1 184,03 Kcal / 4 949,25 KJ	Energia: 644,26 Kcal / 2 693,01 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		
		24,23 g 25,78 g 12,81 g	22,99 g 31,32 g 10,97 g	29,28 g 13,16 g 7,93 g	19,48 g 10,19 g 5,48 g	26,67 g 28,12 g 7,34 g	26,32 g 25,30 g 16,34 g	26,21 g 23,27 g 4,73 g		
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
	124,53 g 62,95 g 1,02 g	93,14 g 31,64 g 4,87 g	89,30 g 21,34 g 2,88 g	113,13 g 42,61 g 1,50 g	78,55 g 16,04 g 11,23 g	176,44 g 99,74 g 1,40 g	80,17 g 16,64 g 4,72 g			
	Tízórai	Citromos tea	Banán	Citromos tea	Alma	Citromos tea	Napolyi szelet, kakaós	Citromos tea		
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 142,89 Kcal / 597,28 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		
Fehérje Zsír T.Zsír		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír			
0,13 g 0,03 g 0,00 g		1,95 g 0,15 g 0,00 g	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	1,71 g 7,17 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	36,30 g 0,00 g 0,08 g	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	18,99 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g				
Ebéd	Zöldborsóleves, Bolognai spagetti	Májgaluska leves, Tavaszri rizshús, Őszibarack befőtt	Karalábéleves, Vagdalt, Burgonyafőzelék, Tönköly kenyér	Daragaluska leves, Húsoskáposzta, Korpás kenyér	Zúzaleves, Epres gombóc, Porcukor	Lebbencsleves, Bacon-be göngyölt virsli, Parajmártás, Rozskenyér	Orjaleves, Cigánypecsenye, Hagymás burgonya, Vágott vegyes savanyú konzerv.			
	Energia: 948,31 Kcal / 3 963,94 KJ	Energia: 1 045,32 Kcal / 4 369,44 KJ	Energia: 900,19 Kcal / 3 762,79 KJ	Energia: 1 049,55 Kcal / 4 387,12 KJ	Energia: 476,22 Kcal / 1 990,60 KJ	Energia: 1 091,19 Kcal / 4 561,17 KJ	Energia: 1 549,30 Kcal / 6 476,07 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			
	49,74 g 35,31 g 8,87 g	38,32 g 46,34 g 7,43 g	37,34 g 46,23 g 7,20 g	40,56 g 52,30 g 16,98 g	24,22 g 9,10 g 1,61 g	41,56 g 61,73 g 18,72 g	34,71 g 125,03 g 42,63 g			
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			



Heti étlap 2021.05.10. - 2021.05.16.

Heti étlap 2021.05.10. - 2021.05.16.																					
<p>106,33 g 0,00 g 6,00 g 116,74 g 14,29 g 5,57 g 114,69 g 0,21 g 9,13 g 101,76 g 2,47 g 8,00 g 73,18 g 19,98 g 3,07 g 91,94 g 1,37 g 8,72 g 69,78 g 0,00 g 9,33 g</p>																					
Vacsora	Citromos tea, Csészés margarin, Kenyér, félbarna, Lilahagyma, Natur joghurt 140g			Citromos tea, Lángos házi			Citromos tea, Pulykamellsonka, Graham kenyér, Retek jégcsap			Citromos tea, Májpástétom, Kenyér, félbarna, Paradicsom darabos			Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Kenyér, félbarna, Zöldpaprika			Citromos tea, Tavaszi rolád, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Tepertőkrém, Kenyér, félbarna, Zöldhagyma db		
	Energia: 865,90 Kcal / 3 619,46 KJ			Energia: 1 187,50 Kcal / 4 963,75 KJ			Energia: 476,09 Kcal / 1 990,06 KJ			Energia: 565,39 Kcal / 2 363,33 KJ			Energia: 556,82 Kcal / 2 327,51 KJ			Energia: 538,79 Kcal / 2 252,14 KJ			Energia: 1 037,40 Kcal / 4 336,33 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
	19,55 g	10,75 g	4,20 g	27,58 g	69,75 g	17,19 g	24,50 g	6,18 g	1,85 g	26,01 g	12,39 g	4,44 g	20,81 g	9,15 g	4,90 g	19,89 g	14,83 g	5,44 g	22,84 g	68,58 g	24,70 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
101,85 g	21,72 g	3,33 g	110,37 g	19,42 g	2,04 g	74,93 g	16,90 g	3,25 g	85,43 g	15,00 g	3,07 g	97,03 g	17,06 g	3,46 g	81,06 g	15,80 g	3,92 g	81,06 g	15,00 g	5,44 g	
(00112) Pépes szoc. otthon	Citromos tea, Kakaó, Tejes kifli			Citromos tea, Kefír, 140 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Körözött túró házi, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Tej 3dl, Kalocsai rúd			Citromos tea, Daráltvirsl, Graham kenyér, Mustár			Citromos tea, Karamellás tej, Zebra rúd			Citromos tea, Tej 3dl, Tojásrántotta, Zsemle, vizes		
	Energia: 570,27 Kcal / 2 383,73 KJ			Energia: 874,02 Kcal / 3 653,40 KJ			Energia: 566,74 Kcal / 2 368,97 KJ			Energia: 702,85 Kcal / 2 937,91 KJ			Energia: 818,44 Kcal / 3 421,08 KJ			Energia: 942,83 Kcal / 3 941,03 KJ			Energia: 817,61 Kcal / 3 417,61 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
	20,89 g	7,76 g	3,91 g	16,96 g	11,16 g	4,30 g	28,54 g	12,74 g	7,47 g	23,20 g	11,96 g	8,30 g	36,15 g	23,94 g	8,62 g	24,22 g	18,38 g	7,80 g	37,14 g	27,77 g	7,22 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
100,73 g	33,09 g	1,38 g	105,02 g	37,94 g	1,72 g	83,52 g	19,84 g	3,74 g	117,44 g	35,46 g	3,36 g	108,24 g	16,90 g	5,05 g	170,92 g	70,74 g	1,58 g	101,75 g	16,50 g	5,27 g	



Heti étlap 2021.05.10. - 2021.05.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(00112) Pépes szoc. otthon	Tízórai	Citromos tea		Banán			Citromos tea			Reszelt alma			Citromos tea			Tejszelet			Citromos tea			
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 124,04 Kcal / 518,49 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0,13 g	0,03 g	0,00 g	1,95 g	0,15 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	1,40 g	8,68 g	5,52 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		36,30 g 0,00 g 0,08 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			9,94 g 7,28 g 0,00 g			15,02 g 15,00 g 0,00 g				
	Ebéd	Csontleves házi betéttel, Vagdalt (diétás), Sárgarépa főzelék *mirelitből		Májgaluska leves, Darált csirkehús, Cukkínis sárgarépa főzelék			Olasz zöldségleves, Húspuding, Burgonyapure, Őszibarack befőtt			Rizsleves, Darált csirkehús, Vegyes gyümölcsmártáspüré, Tört burgonya			Burgonyaleves zöldséges (d), Húspuding, Fin.foz.pure (Mir.vegy.foz.)			Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Zöldbabfőzelékpüré *mir.*			Kertészleves, Darált sajtos csirkemell, Burgonyapure dietas 300 g.			
		Energia: 536,06 Kcal / 2 240,73 KJ		Energia: 618,28 Kcal / 2 584,41 KJ			Energia: 943,47 Kcal / 3 943,70 KJ			Energia: 776,88 Kcal / 3 247,36 KJ			Energia: 680,69 Kcal / 2 845,28 KJ			Energia: 544,39 Kcal / 2 275,55 KJ			Energia: 840,74 Kcal / 3 514,29 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
		32,01 g	16,41 g	3,49 g	51,43 g	23,22 g	4,18 g	42,37 g	22,55 g	6,97 g	43,61 g	15,02 g	2,74 g	41,01 g	18,17 g	4,84 g	33,90 g	16,89 g	3,54 g	51,89 g	25,62 g	7,92 g
	Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
	64,12 g 3,08 g 9,17 g		49,91 g 0,00 g 6,61 g			139,76 g 17,07 g 10,60 g			112,40 g 27,27 g 6,32 g			86,40 g 5,24 g 8,85 g			63,36 g 3,08 g 9,53 g			91,72 g 0,68 g 7,45 g				
Vacsora	Citromos tea, Derby tömlősajt 27%Áfa, Kenyér, félbarna, Natur joghurt 140g		Citromos tea, Köleskása, kókuszos			Citromos tea, Darált pulykafelv., Kenyér, félbarna			Citromos tea, Májpástétom, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Kenyér, félbarna			Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Tej 3dl, Darált zalai felv., Zsemle, vizes				
	Energia: 918,54 Kcal / 3 839,50 KJ		Energia: 382,89 Kcal / 1 600,48 KJ			Energia: 460,81 Kcal / 1 926,19 KJ			Energia: 543,49 Kcal / 2 271,79 KJ			Energia: 471,39 Kcal / 1 970,41 KJ			Energia: 519,59 Kcal / 2 171,89 KJ			Energia: 729,78 Kcal / 3 050,48 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	19,12 g	24,68 g	14,25 g	9,95 g	45,11 g	38,45 g	25,49 g	3,47 g	0,73 g	25,01 g	12,19 g	4,40 g	17,39 g	8,73 g	4,90 g	26,69 g	1,87 g	0,16 g	33,23 g	20,55 g	8,82 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só					
85,50 g 21,72 g 3,20 g		89,26 g 40,76 g 0,67 g			81,14 g 15,00 g 2,40 g			81,43 g 15,00 g 3,05 g			80,14 g 17,06 g 2,86 g			78,42 g 15,32 g 4,48 g			100,34 g 16,90 g 3,70 g					





Heti étlap 2021.05.10. - 2021.05.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																																										
	Vacsora																																																	
(00113) Tej és tejtermékmentes szoc. ottho	Reggeli	<p>Citromos tea, Kenyér, félbarna, Májkrém 65 g, 62 g</p> <p>Energia: 548,92 Kcal / 2 294,49 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>20,73 g</td><td>15,09 g</td><td>4,71 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	20,73 g	15,09 g	4,71 g	<p>Citromos tea, Top lönccs, Kenyér, félbarna</p> <p>Energia: 702,25 Kcal / 2 935,41 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>22,98 g</td><td>25,90 g</td><td>9,16 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	22,98 g	25,90 g	9,16 g	<p>Citromos tea, Miniméz 25g., Mini margarin 10g, Zsemle, vizes</p> <p>Energia: 497,82 Kcal / 2 080,89 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>12,71 g</td><td>4,15 g</td><td>0,91 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	12,71 g	4,15 g	0,91 g	<p>Citromos tea, Párizsi, sertés, Venusz, Liga margarin, Zsemle, vizes</p> <p>Energia: 786,91 Kcal / 3 289,28 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>20,80 g</td><td>32,56 g</td><td>10,02 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	20,80 g	32,56 g	10,02 g	<p>Citromos tea, Sült kolbász, Mustár, Zsemle, vizes</p> <p>Energia: 727,38 Kcal / 3 040,45 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>27,52 g</td><td>27,05 g</td><td>6,95 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	27,52 g	27,05 g	6,95 g	<p>Citromos tea, Párizsi, sertés, Kenyér, félbarna</p> <p>Energia: 622,42 Kcal / 2 601,72 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>20,02 g</td><td>18,14 g</td><td>5,76 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	20,02 g	18,14 g	5,76 g	<p>Citromos tea, Tojásrántotta, Kenyér, félbarna</p> <p>Energia: 634,62 Kcal / 2 652,71 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>26,20 g</td><td>22,85 g</td><td>4,32 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	26,20 g	22,85 g	4,32 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír																																														
		20,73 g	15,09 g	4,71 g																																														
		Fehérje	Zsír	T.Zsír																																														
	22,98 g	25,90 g	9,16 g																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																
12,71 g	4,15 g	0,91 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																
20,80 g	32,56 g	10,02 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																
27,52 g	27,05 g	6,95 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																
20,02 g	18,14 g	5,76 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																
26,20 g	22,85 g	4,32 g																																																
		<table border="1"> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>81,67 g</td><td>15,00 g</td><td>3,62 g</td></tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	81,67 g	15,00 g	3,62 g	<table border="1"> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>93,04 g</td><td>30,00 g</td><td>5,76 g</td></tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	93,04 g	30,00 g	5,76 g	<table border="1"> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>99,76 g</td><td>32,70 g</td><td>1,54 g</td></tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	99,76 g	32,70 g	1,54 g	<table border="1"> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>100,42 g</td><td>31,90 g</td><td>3,35 g</td></tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	100,42 g	31,90 g	3,35 g	<table border="1"> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>90,84 g</td><td>17,13 g</td><td>5,05 g</td></tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	90,84 g	17,13 g	5,05 g	<table border="1"> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>94,56 g</td><td>30,40 g</td><td>4,01 g</td></tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	94,56 g	30,40 g	4,01 g	<table border="1"> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>80,07 g</td><td>15,00 g</td><td>5,73 g</td></tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	80,07 g	15,00 g	5,73 g
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
81,67 g	15,00 g	3,62 g																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
93,04 g	30,00 g	5,76 g																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
99,76 g	32,70 g	1,54 g																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
100,42 g	31,90 g	3,35 g																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
90,84 g	17,13 g	5,05 g																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
94,56 g	30,40 g	4,01 g																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
80,07 g	15,00 g	5,73 g																																																
	Tízórai	<p>Citromos tea</p> <p>Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>0,13 g</td><td>0,03 g</td><td>0,00 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	0,13 g	0,03 g	0,00 g	<p>Banán</p> <p>Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>1,95 g</td><td>0,15 g</td><td>0,00 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	1,95 g	0,15 g	0,00 g	<p>Citromos tea</p> <p>Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>0,13 g</td><td>0,03 g</td><td>0,00 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	0,13 g	0,03 g	0,00 g	<p>Alma</p> <p>Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>0,40 g</td><td>0,40 g</td><td>0,00 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	0,40 g	0,40 g	0,00 g	<p>Citromos tea</p> <p>Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>0,13 g</td><td>0,03 g</td><td>0,00 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	0,13 g	0,03 g	0,00 g	<p>Zabkeksz</p> <p>Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>0,00 g</td><td>0,00 g</td><td>0,00 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	0,00 g	0,00 g	0,00 g	<p>Citromos tea</p> <p>Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>0,13 g</td><td>0,03 g</td><td>0,00 g</td></tr> </table>	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																																																
1,95 g	0,15 g	0,00 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																
0,13 g	0,03 g	0,00 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																
0,40 g	0,40 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																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																
0,13 g	0,03 g	0,00 g																																																
		<table border="1"> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>15,02 g</td><td>15,00 g</td><td>0,00 g</td></tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	15,02 g	15,00 g	0,00 g	<table border="1"> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>36,30 g</td><td>0,00 g</td><td>0,08 g</td></tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	36,30 g	0,00 g	0,08 g	<table border="1"> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>15,02 g</td><td>15,00 g</td><td>0,00 g</td></tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	15,02 g	15,00 g	0,00 g	<table border="1"> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>7,00 g</td><td>0,00 g</td><td>0,01 g</td></tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	7,00 g	0,00 g	0,01 g	<table border="1"> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>15,02 g</td><td>15,00 g</td><td>0,00 g</td></tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	15,02 g	15,00 g	0,00 g	<table border="1"> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>0,00 g</td><td>0,00 g</td><td>0,00 g</td></tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	0,00 g	0,00 g	0,00 g	<table border="1"> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>15,02 g</td><td>15,00 g</td><td>0,00 g</td></tr> </table>	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																																																
36,30 g	0,00 g	0,08 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																																																
0,00 g	0,00 g	0,00 g																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
15,02 g	15,00 g	0,00 g																																																
	Ebéd	<p>Csontleves házi betéttel, Csemege sertés karaj, Sárgarépa-főzelék *mir.* TM.</p>	<p>Májgaluska leves, Grill csirkecomb, Cukkínis s.répa főzelék tej.</p>	<p>Olasz zöldségleves, Natur szelet, Parolt rizskoret 100. g., Őszibarack befőtt</p>	<p>Rizsleves, Csemege sertés karaj, Vegyes gyümölcsmártás, Tört burgonya</p>	<p>Burgonyaleves zöldséges (d), Csemege sertés karaj, Finomfőzelék tejmentes *mir.*</p>	<p>Daragaluska leves, Sertes sült, Zöldbabfőzelék *mir.* TM.</p>	<p>Kertészleves, Roston csirkemell, Burgonya petrezselymes 400 gr, Almakompot (h) diab</p>																																										



Heti étlap 2021.05.10. - 2021.05.16.

	86,28 g	41,34 g	0,65 g	82,77 g	43,55 g	0,52 g	48,26 g	37,64 g	0,45 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	0,51 g	82,77 g	43,55 g	0,51 g
Tízórai	Citromos tea			Banán, Tej 2 dl.			Citromos tea			Gyümölcslé 0,2l-es különféle			Citromos tea			Gyümölcs joghurt			Citromos tea		
	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj			Energia: 254,51 Kcal / 1 063,85 Kj			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj			Energia: 102,09 Kcal / 426,74 Kj			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj			Energia: 92,50 Kcal / 386,65 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	8,75 g	3,15 g	1,63 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	3,13 g	0,50 g	0,38 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	46,90 g	0,00 g	0,35 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	18,75 g	16,25 g	0,08 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	
Ebéd	Csontleves házi betéttel, Darált serteshús, Sárgarépa főzelék *mirelitből, Kenyér, félbarna			Májgaluska leves, Darált serteshús, Tökfőzelék diétás			Olasz zöldségleves, Darált serteshús, Burgonyapure diétas 300 g.			Csirkebecsinált leves, Darált serteshús, Öszibarack mártás tejm.			Burgonyaleves zöldséges (d), Darált serteshús, Fin.foz.pure (Mir.vegy.foz.)			Daragaluska leves, Darált serteshús, Zöldbabfőzelékpüré *mir.*			Kertészleves, Darált serteshús, Burgonyapure diétas 300 g.		
	Energia: 501,98 Kcal / 2 098,28 Kj			Energia: 478,96 Kcal / 2 002,05 Kj			Energia: 604,44 Kcal / 2 526,56 Kj			Energia: 702,48 Kcal / 2 936,37 Kj			Energia: 518,04 Kcal / 2 165,41 Kj			Energia: 394,66 Kcal / 1 649,68 Kj			Energia: 630,74 Kcal / 2 636,49 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
	32,71 g	10,92 g	2,79 g	35,93 g	13,91 g	4,62 g	31,82 g	17,65 g	5,40 g	42,26 g	31,65 g	9,25 g	32,90 g	13,41 g	3,27 g	30,76 g	11,04 g	2,86 g	33,37 g	17,82 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	
67,31 g	3,05 g	6,67 g	44,92 g	0,97 g	5,33 g	77,77 g	0,03 g	5,76 g	60,97 g	23,56 g	3,73 g	65,05 g	5,00 g	4,99 g	42,43 g	3,09 g	5,57 g	82,40 g	0,03 g	5,21 g	
Vacsora	Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Natur joghurt 140g			Citromos tea, Köleskása, kókuszos			Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Tehéntúró félzsíros, Gyümölcs joghurt			Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Reszelt sajt, Kefír, 140 g			Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Tejföl 12 % poh. 140 g, Tehéntúró félzsíros			Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Kefír, 140 g, Reszelt sajt			Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Tehéntúró félzsíros, Gyümölcs joghurt		
	Energia: 642,00 Kcal / 2 683,56 Kj			Energia: 382,89 Kcal / 1 600,48 Kj			Energia: 449,00 Kcal / 1 876,82 Kj			Energia: 865,12 Kcal / 3 616,20 Kj			Energia: 544,10 Kcal / 2 274,34 Kj			Energia: 865,12 Kcal / 3 616,20 Kj			Energia: 449,00 Kcal / 1 876,82 Kj		

Heti étlap 2021.05.10. - 2021.05.16.

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
6,61 g	12,23 g	2,80 g	9,95 g	45,11 g	38,45 g	13,36 g	12,03 g	2,73 g	22,95 g	29,37 g	13,66 g	14,01 g	28,33 g	12,85 g	22,95 g	29,37 g	13,66 g	13,36 g	12,03 g	2,73 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
55,74 g	21,72 g	0,21 g	89,26 g	40,76 g	0,67 g	69,62 g	33,10 g	0,15 g	56,42 g	21,44 g	1,64 g	55,49 g	21,47 g	0,20 g	56,42 g	21,44 g	1,64 g	69,62 g	33,10 g	0,14 g			



(00121) Epés szoc.otthon

Reggeli

	Citromos tea, Kefír, 140 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Barackíz, Csészés margarin, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes	Citromos tea, Főtt virsli, Zsemle, vizes	Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes	Citromos tea, Csészés margarin, Sajt klf. Trappista, Zsemle, vizes
Energia:	811,99 Kcal / 3 394,12 Kj	696,26 Kcal / 2 910,37 Kj	614,23 Kcal / 2 567,48 Kj	659,82 Kcal / 2 758,05 Kj	637,09 Kcal / 2 663,04 Kj	646,22 Kcal / 2 701,20 Kj	758,29 Kcal / 3 169,65 Kj
Fehérje	16,83 g	13,06 g	28,10 g	20,76 g	25,32 g	23,16 g	34,79 g
Zsír	11,13 g	6,68 g	8,90 g	18,56 g	20,11 g	16,08 g	29,13 g
T.Zsír	4,30 g	1,86 g	5,31 g	6,22 g	7,84 g	6,38 g	16,15 g
Szénhidrát	90,00 g	141,36 g	88,26 g	100,34 g	87,02 g	99,46 g	84,84 g
Cukor	22,94 g	68,88 g	21,20 g	31,90 g	17,08 g	31,90 g	16,50 g
Só	1,72 g	1,66 g	2,68 g	3,15 g	3,85 g	3,30 g	3,60 g



Tízórai

	Citromos tea	Banán	Citromos tea	Hámozott alma	Citromos tea	Napolyi szelet, kakaós	Citromos tea
Energia:	62,03 Kcal / 259,29 Kj	157,45 Kcal / 658,14 Kj	62,03 Kcal / 259,29 Kj	59,14 Kcal / 247,21 Kj	62,03 Kcal / 259,29 Kj	142,89 Kcal / 597,28 Kj	62,03 Kcal / 259,29 Kj
Fehérje	0,13 g	1,95 g	0,13 g	0,68 g	0,13 g	1,71 g	0,13 g
Zsír	0,03 g	0,15 g	0,03 g	0,68 g	0,03 g	7,17 g	0,03 g
T.Zsír	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Szénhidrát	15,02 g	36,30 g	15,02 g	11,90 g	15,02 g	18,99 g	15,02 g
Cukor	15,00 g	0,00 g	15,00 g	0,00 g	15,00 g	0,00 g	15,00 g
Só	0,00 g	0,08 g	0,00 g	0,02 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g

Ebéd

	Csontleves házi betéttel, Majorannás aprópecsenye, Sárgarépa főzelék üre *mir.*TM.	Májgaluska leves, Grill csirkecomb, Cukkínis s.répa főzelék tej.	Olasz zöldségleves, Svájci sertésborda, Parolt rizskoret 100. g., Őszibarack befőtt	Rizsleves, Roston csirkemell , Vegyes gyümölcs mártás, Tört burgonya	Burgonyaleves zöldséges (d), Húspuding, Finomfőzelékpüré	Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Zöldbabfőzelékpüré *mir.*TM.	Zöldségleves , Sajtos csirkemell, Burgonya petrezselymes 400 gr, Almakompot (h) diab
Energia:	631,09 Kcal / 2 637,96 Kj	674,90 Kcal / 2 821,08 Kj	1 112,87 Kcal / 4 651,80 Kj	781,31 Kcal / 3 265,88 Kj	679,35 Kcal / 2 839,68 Kj	543,39 Kcal / 2 271,37 Kj	1 036,76 Kcal / 4 333,66 Kj
Fehérje							
Zsír							
T.Zsír							
Szénhidrát							
Cukor							
Só							



Heti étlap 2021.05.10. - 2021.05.16.

Heti étlap 2021.05.10. - 2021.05.16.																					
	36,87 g	29,09 g	5,57 g	55,10 g	28,85 g	4,97 g	41,79 g	43,23 g	9,77 g	39,85 g	17,18 g	2,00 g	39,93 g	19,29 g	5,01 g	33,98 g	16,90 g	3,54 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
	54,32 g	6,07 g	6,71 g	47,65 g	0,00 g	8,72 g	137,45 g	16,90 g	7,43 g	112,42 g	27,27 g	7,15 g	84,67 g	5,20 g	8,46 g	62,99 g	3,08 g	9,52 g	124,32 g	0,64 g	8,13 g
Vacsora	Citromos tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes, Natur joghurt 140g			Citromos tea, Petrezselymes fasírt, Tört burgonya, Almabefőtt			Citromos tea, Pulykamellsonka, Zsemle, vizes			Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes			Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes			Citromos tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes			Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes, Hámozott alma		
	Energia: 836,39 Kcal / 3 496,11 KJ			Energia: 912,97 Kcal / 3 816,21 KJ			Energia: 496,19 Kcal / 2 074,07 KJ			Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ			Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 KJ			Energia: 556,99 Kcal / 2 328,22 KJ			Energia: 643,33 Kcal / 2 689,12 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
	26,07 g	8,09 g	4,14 g	33,68 g	30,89 g	5,50 g	22,23 g	5,65 g	1,74 g	28,10 g	8,90 g	5,31 g	18,13 g	9,15 g	5,36 g	27,43 g	2,29 g	0,62 g	23,71 g	16,73 g	6,38 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
93,72 g	23,62 g	3,99 g	122,08 g	29,60 g	5,73 g	85,64 g	17,54 g	3,30 g	88,26 g	21,20 g	2,68 g	85,92 g	18,56 g	2,00 g	84,20 g	16,82 g	3,62 g	96,34 g	16,90 g	3,32 g	
(00122) Epés pépes szoc. otthon	Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Barackíz, Csészés margarin, Zsemle, vizes			Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes			Citromos tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes			Citromos tea, Daráltvirsli, Graham kenyér			Citromos tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes			Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes		
	Energia: 586,32 Kcal / 2 450,82 KJ			Energia: 696,26 Kcal / 2 910,37 KJ			Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ			Energia: 659,82 Kcal / 2 758,05 KJ			Energia: 784,60 Kcal / 3 279,63 KJ			Energia: 646,22 Kcal / 2 701,20 KJ			Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 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	13,06 g	6,68 g	1,86 g	28,10 g	8,90 g	5,31 g	20,76 g	18,56 g	6,22 g	35,01 g	22,66 g	8,62 g	23,16 g	16,08 g	6,38 g	15,63 g	7,47 g	0,46 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
87,45 g	16,50 g	2,76 g	141,36 g	68,88 g	1,66 g	88,26 g	21,20 g	2,68 g	100,34 g	31,90 g	3,15 g	103,84 g	16,90 g	4,67 g	99,46 g	31,90 g	3,30 g	85,03 g	16,50 g	1,54 g	

Heti étlap 2021.05.10. - 2021.05.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00122) Epés pépes szoc. otthon	Tízórai	Citromos tea	Banán	Citromos tea	Reszelt alma	Citromos tea	Zabkeksz	Citromos tea
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj	Energia: 157,45 Kcal / 658,14 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.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		0,13 g 0,03 g 0,00 g	1,95 g 0,15 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	36,30 g 0,00 g 0,08 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	
	Ebéd	Csontleves házi betéttel, Vagdalt (diétás), Sárgarépa főzelékpüré *mir.*TM.	Májgaluska leves, Darált csirkehús, Cukkínis s.répa főzelék tej.	Olasz zöldségleves, Húspuding, Burgonyapure dietas 300 g., Őszibarack befőtt	Rizsleves, Darált csirkehús, Vegyes gyümölcsmártáspüré, Tört burgonya	Burgonyaleves zöldséges (d), Húspuding, Finomfőzelékpüré	Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Zöldbabfőzelékpüré *mir.*TM.	Zöldségleves, Darált sajtos csirkemell, Burgonyapure dietas 300 g., Almakompot (h) diab
		Energia: 552,13 Kcal / 2 307,90 Kj	Energia: 606,68 Kcal / 2 535,92 Kj	Energia: 878,85 Kcal / 3 673,59 Kj	Energia: 776,88 Kcal / 3 247,36 Kj	Energia: 680,69 Kcal / 2 845,28 Kj	Energia: 543,39 Kcal / 2 271,37 Kj	Energia: 916,43 Kcal / 3 830,68 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
		32,13 g 16,43 g 3,49 g	50,93 g 23,18 g 4,18 g	40,09 g 22,36 g 6,94 g	43,61 g 15,02 g 2,74 g	41,01 g 18,17 g 4,84 g	33,98 g 16,90 g 3,54 g	53,24 g 27,84 g 8,22 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	67,92 g 6,07 g 9,20 g	47,61 g 0,00 g 7,00 g	126,72 g 21,27 g 9,12 g	112,40 g 27,27 g 6,32 g	86,40 g 5,24 g 8,85 g	62,99 g 3,08 g 9,52 g	103,79 g 0,68 g 7,71 g	
								
Vacsora	Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes, Natur joghurt 140g	Citromos tea, Petrezselymes fasírt, Tört burgonya, Almabefőtt	Citromos tea, Darált pulykafelv., Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	Citromos tea, Reszelt sajt, Kefír, 140 g, Graham kenyér	Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Zsemle, vizes	Citromos tea, Miniméz 25g., Kefír, 140 g, Zsemle, vizes, Reszelt alma	
	Energia: 863,79 Kcal / 3 610,64 Kj	Energia: 912,97 Kcal / 3 816,21 Kj	Energia: 498,21 Kcal / 2 082,52 Kj	Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 Kj	Energia: 1 038,54 Kcal / 4 341,10 Kj	Energia: 556,99 Kcal / 2 328,22 Kj	Energia: 891,36 Kcal / 3 725,88 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	
	22,11 g 12,85 g 7,76 g	33,68 g 30,89 g 5,50 g	26,23 g 3,89 g 1,19 g	28,10 g 8,90 g 5,31 g	40,82 g 29,10 g 17,79 g	27,43 g 2,29 g 0,62 g	17,59 g 6,81 g 3,40 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
93,78 g 25,72 g 2,20 g	122,08 g 29,60 g 5,73 g	86,92 g 16,50 g 1,54 g	88,26 g 21,20 g 2,68 g	79,52 g 22,30 g 3,61 g	84,20 g 16,82 g 3,62 g	118,10 g 39,14 g 1,74 g		





Heti étlap 2021.05.10. - 2021.05.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	Vacsora							
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	Reggeli	Keserű tea, Kefír, 140 g, Grissini	Keserű tea, Olasz felv., Korpás zsemle	Keserű tea, Körözött túró házi, Korpás zsemle	Keserű tea, Kefír, 140 g, Vajkrém, Korpás zsemle	Keserű tea, Sült kolbász, Korpás zsemle, Mustár	Keserű tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes	Keserű tea, Tojásrántotta, Zsemle, vizes
		Energia: 734,95 Kcal / 3 072,09 KJ	Energia: 340,33 Kcal / 1 422,58 KJ	Energia: 194,97 Kcal / 814,97 KJ	Energia: 422,42 Kcal / 1 765,72 KJ	Energia: 318,21 Kcal / 1 330,12 KJ	Energia: 435,84 Kcal / 1 821,81 KJ	Energia: 523,67 Kcal / 2 188,94 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 13,29 g 15,00 g 8,61 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 18,35 g 19,98 g 12,91 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 24,76 g 12,69 g 7,58 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 11,14 g 11,27 g 6,91 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 23,00 g 26,58 g 6,60 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 19,88 g 15,64 g 6,27 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 23,79 g 22,86 g 4,67 g
		Szénhidrát Cukor Só 54,26 g 11,26 g 2,96 g	Szénhidrát Cukor Só 37,22 g 0,40 g 2,10 g	Szénhidrát Cukor Só 42,16 g 4,84 g 2,18 g	Szénhidrát Cukor Só 31,92 g 7,19 g 1,01 g	Szénhidrát Cukor Só 43,70 g 0,63 g 4,35 g	Szénhidrát Cukor Só 52,29 g 1,53 g 2,92 g	Szénhidrát Cukor Só 53,70 g 1,13 g 4,49 g
	Tízórai	Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Grissini	Keserű tea, Kefír, 140 g, Korpovit keksz	Keserű tea, Mini margarin 10g, Korpás zsemle	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Korpás zsemle	Keserű tea, Kefír, 140 g, Korpás zsemle	Keserű tea, Diab. almabefőtt	Keserű tea, Kefír, 140 g
		Energia: 175,90 Kcal / 735,26 KJ	Energia: 362,69 Kcal / 1 516,04 KJ	Energia: 23,22 Kcal / 97,06 KJ	Energia: 29,07 Kcal / 121,51 KJ	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ	Energia: 56,43 Kcal / 235,88 KJ	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 5,85 g 7,27 g 4,34 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 4,47 g 4,67 g 2,96 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 2,77 g 2,91 g 0,49 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 3,15 g 0,45 g 0,04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 6,97 g 4,89 g 2,98 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,46 g 0,37 g 0,01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 4,30 g 4,50 g 2,94 g
		Szénhidrát Cukor Só 17,12 g 2,64 g 1,16 g	Szénhidrát Cukor Só 7,16 g 6,51 g 0,20 g	Szénhidrát Cukor Só 12,14 g 0,00 g 0,28 g	Szénhidrát Cukor Só 18,43 g 0,00 g 0,31 g	Szénhidrát Cukor Só 18,58 g 6,44 g 0,46 g	Szénhidrát Cukor Só 12,30 g 0,00 g 0,33 g	Szénhidrát Cukor Só 6,44 g 6,44 g 0,18 g



Heti étlap 2021.05.10. - 2021.05.16.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	Ebéd	Csontleves házi betéttel, Sertés tokány, Tarhonya koret diab., Csemege uborka konzerv	Májgaluska leves, Grill csirkecomb, Cukkínis sárgarépa főzelék	Olasz zöldségleves, Svájci sertésborda, Párolt rizs diab., Csemege uborka konzerv	Csirkebecsinált leves, Diab.turos metelt	Burgonyaleves zöldséges (d), Rakott karfiol *mirelit*	Daragal.leves diab., Grill csirkecomb, Zöldbabfőzelék *mir*	Orjaleves, Cigánypecsenye, Hagymás burgonya*I, Vágott vegyes savanyú konzerv.	
		Energia: 689,57 Kcal / 2 882,40 KJ	Energia: 785,11 Kcal / 3 281,76 KJ	Energia: 798,41 Kcal / 3 337,35 KJ	Energia: 874,04 Kcal / 3 653,49 KJ	Energia: 690,60 Kcal / 2 886,71 KJ	Energia: 742,33 Kcal / 3 102,94 KJ	Energia: 1 480,79 Kcal / 6 189,70 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	
		39,05 g 33,65 g 7,04 g	69,53 g 32,71 g 6,17 g	34,97 g 44,15 g 9,69 g	47,29 g 48,33 g 16,50 g	33,89 g 30,73 g 8,89 g	62,61 g 35,66 g 5,58 g	33,18 g 123,02 g 42,41 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
	56,86 g 0,55 g 10,38 g	52,06 g 0,00 g 8,15 g	64,19 g 0,10 g 8,92 g	61,67 g 5,35 g 5,82 g	68,20 g 1,98 g 6,75 g	41,75 g 0,04 g 7,46 g	58,68 g 0,00 g 8,97 g		
	Uzsonna	Alma	Mini margarin 10g, Korpás zsemle	Alma	Alma	Korpovit keksz	Sajt klf. Trappista, Zsemle, vizes	Alma	
		Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 22,60 Kcal / 94,47 KJ	Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 5,07 Kcal / 21,19 KJ	Energia: 235,69 Kcal / 985,18 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	
Fehérje Zsír T.Zsírsv		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv		
0,40 g 0,40 g 0,00 g		2,67 g 2,89 g 0,49 g	0,60 g 0,60 g 0,00 g	0,40 g 0,40 g 0,00 g	0,17 g 0,17 g 0,02 g	14,21 g 11,65 g 7,26 g	0,40 g 0,40 g 0,00 g		
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
7,00 g 0,00 g 0,01 g	12,14 g 0,00 g 0,28 g	10,50 g 0,00 g 0,02 g	7,00 g 0,00 g 0,01 g	0,72 g 0,07 g 0,02 g	17,78 g 0,38 g 1,36 g	7,00 g 0,00 g 0,01 g			
Vacsora	Keserű tea, Csészés margarin, Lilahagyma, Korpás zsemle, Natur joghurt 140g	Keserű tea, Petrezselymes fasírt, Tört burgonya, Diab. almabefőtt	Keserű tea, Pulykamellsonka, Zsemle, vizes, Retek jégcsap	Keserű tea, Májpástétom, Zsemle, vizes, Paradicsom darabos	Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes, Zöldpaprika	Keserű tea, Tavaszi rolád, Zsemle, vizes	Keserű tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes, Paradicsom		
	Energia: 416,54 Kcal / 1 741,14 KJ	Energia: 680,33 Kcal / 2 843,78 KJ	Energia: 353,49 Kcal / 1 477,59 KJ	Energia: 454,44 Kcal / 1 899,56 KJ	Energia: 368,28 Kcal / 1 539,41 KJ	Energia: 427,84 Kcal / 1 788,37 KJ	Energia: 446,79 Kcal / 1 867,58 KJ		





Heti étlap 2021.05.10. - 2021.05.16.

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
12,83 g	10,40 g	4,31 g	29,96 g	30,63 g	5,47 g	19,52 g	5,28 g	1,64 g	23,60 g	12,40 g	4,79 g	15,46 g	8,86 g	5,25 g	17,48 g	14,84 g	5,79 g	20,38 g	15,74 g	6,29 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44,80 g	6,72 g	1,17 g	69,16 g	0,00 g	5,56 g	54,54 g	2,17 g	2,92 g	59,06 g	1,13 g	1,83 g	54,97 g	3,19 g	1,62 g	54,69 g	1,93 g	2,68 g	54,29 g	1,53 g	2,93 g



**(00139)
Cukros
pépes szoc.
otthon**

Reggeli

Keserű tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes			Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes			Keserű tea, Körözött túró házi, Zsemle, vizes			Keserű tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes			Keserű tea, Daráltvirslis, Zsemle, vizes			Keserű tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes			Keserű tea, Tej 2 dl., Pástétom, Zsemle, vizes		
Energia: 351,03 Kcal / 1 467,31 KJ			Energia: 289,89 Kcal / 1 211,74 KJ			Energia: 368,85 Kcal / 1 541,79 KJ			Energia: 449,44 Kcal / 1 878,66 KJ			Energia: 414,05 Kcal / 1 730,73 KJ			Energia: 435,84 Kcal / 1 821,81 KJ			Energia: 342,97 Kcal / 1 433,61 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
15,19 g	14,69 g	4,94 g	9,86 g	1,28 g	0,35 g	23,00 g	12,34 g	7,70 g	17,48 g	18,12 g	6,11 g	19,73 g	20,29 g	8,01 g	19,88 g	15,64 g	6,27 g	16,15 g	9,65 g	1,86 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38,16 g	0,75 g	1,99 g	57,70 g	1,13 g	1,19 g	40,01 g	5,59 g	2,11 g	53,17 g	1,53 g	2,77 g	37,92 g	1,36 g	3,20 g	52,29 g	1,53 g	2,92 g	46,34 g	0,75 g	1,04 g



Tízórai

Keserű tea, Reszelt alma			Keserű tea, Kefír, 140 g			Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes			Keserű tea, Kefír, 140 g			Keserű tea, Kefír, 140 g, Korpovit keksz			Keserű tea, Reszelt alma, Korpovit keksz			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: 360,16 Kcal / 1 505,47 KJ			Energia: 64,83 Kcal / 270,99 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	4,30 g	4,50 g	2,94 g	4,39 g	4,58 g	2,95 g	0,95 g	0,87 g	0,02 g	3,42 g	0,36 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
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	6,44 g	6,44 g	0,18 g	6,80 g	6,48 g	0,19 g	12,62 g	0,07 g	0,04 g	21,98 g	0,00 g	0,63 g



Heti étlap 2021.05.10. - 2021.05.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
(00139) Cukros pépes szoc. otthon	Ebéd	Csontleves betéttel diab., Vagdalt (diétás), Sárgarépa főz. diab. *mirelitből	Májgaluska leves, Darált csirkehús, Cukkínis sárgarépa főzelék	Olasz zöldségleves, Húspuding, Burgonyapure 200 gr.	Rizsleves, Darált serteshús, Vegyes gyümölcs mártás diab., Tört burgonya	Burgonyaleves zöldséges (d), Húspuding, Fin.föz.püre diab. *mir.*	Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Z.babpürefőzelék diab. *mir.*	Kertészleves, Darált sajtos csirkemell, Burgonyapüré, Almakompot (h) diab	
		Energia: 534,74 Kcal / 2 235,21 KJ	Energia: 611,16 Kcal / 2 554,65 KJ	Energia: 629,93 Kcal / 2 633,11 KJ	Energia: 607,64 Kcal / 2 539,94 KJ	Energia: 615,17 Kcal / 2 571,41 KJ	Energia: 484,80 Kcal / 2 026,46 KJ	Energia: 764,47 Kcal / 3 195,48 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	
		30,85 g 20,79 g 4,28 g	51,07 g 23,15 g 4,18 g	36,04 g 21,99 g 6,97 g	28,11 g 14,09 g 3,30 g	39,35 g 17,81 g 4,78 g	32,18 g 16,30 g 3,41 g	48,92 g 26,35 g 8,27 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
	55,05 g 0,05 g 8,89 g	48,71 g 0,00 g 6,61 g	70,33 g 0,27 g 9,28 g	87,94 g 9,29 g 4,68 g	72,68 g 0,24 g 8,31 g	51,60 g 0,09 g 8,68 g	74,11 g 0,68 g 6,74 g		
	Uzsonna	Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Reszelt alma	Korpovit keksz	Reszelt alma	Zsemle, vizes, Reszelt sajt	Kefír, 140 g	
		Energia: 136,44 Kcal / 570,32 KJ	Energia: 132,14 Kcal / 552,35 KJ	Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ	Energia: 5,07 Kcal / 21,19 KJ	Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ	Energia: 310,06 Kcal / 1 296,05 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		
5,88 g 4,16 g 2,57 g		3,13 g 5,41 g 1,02 g	0,68 g 0,68 g 0,00 g	0,17 g 0,17 g 0,02 g	0,68 g 0,68 g 0,00 g	19,75 g 17,27 g 10,84 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	0,72 g 0,07 g 0,02 g	11,90 g 0,00 g 0,02 g	18,10 g 0,38 g 1,85 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g			
Vacsora	Keserű tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes	Keserű tea, Petrezselymes fasírt, Tört burgonya	Keserű tea, Darált pulykafelv., Zsemle, vizes	Keserű tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Keserű tea, Darált csirkemell rolád, Zsemle, vizes	Keserű tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes		
	Energia: 331,04 Kcal / 1 383,75 KJ	Energia: 624,52 Kcal / 2 610,49 KJ	Energia: 349,86 Kcal / 1 462,41 KJ	Energia: 378,94 Kcal / 1 583,97 KJ	Energia: 360,44 Kcal / 1 506,64 KJ	Energia: 408,64 Kcal / 1 708,12 KJ	Energia: 348,90 Kcal / 1 458,40 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 2021.05.10. - 2021.05.16.

18,44 g	3,48 g	1,23 g	29,60 g	30,28 g	5,46 g	23,08 g	3,48 g	1,08 g	21,82 g	8,08 g	5,08 g	14,98 g	8,74 g	5,25 g	24,28 g	1,88 g	0,51 g	16,75 g	15,23 g	6,15 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54,85 g	1,53 g	3,40 g	56,86 g	0,00 g	5,23 g	54,77 g	1,13 g	1,16 g	38,97 g	5,45 g	1,91 g	53,77 g	3,19 g	1,62 g	52,05 g	1,45 g	3,24 g	35,15 g	1,15 g	2,53 g



Reggeli

Citromos tea, Kefír, 140 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Barackíz, Csészés margarin, Zsemle, vizes			Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes			Citromos tea, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes, Gyümölcs joghurt			Citromos tea, Minijam *, 25 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes			Citromos tea, Csészés margarin, Sajt klf. Trappista, Zsemle, vizes		
Energia: 811,99 Kcal / 3 394,12 KJ			Energia: 696,26 Kcal / 2 910,37 KJ			Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ			Energia: 654,72 Kcal / 2 736,73 KJ			Energia: 533,77 Kcal / 2 231,16 KJ			Energia: 568,82 Kcal / 2 377,67 KJ			Energia: 758,29 Kcal / 3 169,65 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
16,83 g	11,13 g	4,30 g	13,06 g	6,68 g	1,86 g	28,10 g	8,90 g	5,31 g	15,89 g	12,18 g	2,64 g	12,75 g	6,65 g	1,36 g	17,76 g	8,68 g	4,96 g	34,79 g	29,13 g	16,15 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90,00 g	22,94 g	1,72 g	141,36 g	68,88 g	1,66 g	88,26 g	21,20 g	2,68 g	117,33 g	47,75 g	1,62 g	102,91 g	32,79 g	1,55 g	102,08 g	34,00 g	1,99 g	84,84 g	16,50 g	3,60 g



(00143) Epés, húsmentes

Tízórai

Citromos tea			Banán			Citromos tea			Hámozott alma			Citromos tea			Zabkeksz			Citromos tea		
Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 157,45 Kcal / 658,14 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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
0,13 g	0,03 g	0,00 g	1,95 g	0,15 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	36,30 g	0,00 g	0,08 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

Ebéd

Csontleves házi betéttel, Panírozott zöldségtallér, Sárgarépa főzelék üre *mir.*TM.			Zöldség leves, Burgonyakroket, Cukkínis s.répa főzelék tejm.			Olasz zöldség leves, Rántott karfiol, Parolt rizskoret 100. g., Ózibarack befőtt			Rizsleves, Sajtropogós, Vegyes gyümölcsmártás, Tört burgonya			Burgonyaleves zöldséges (d), Panírozott zöldségtallér, Finom főzelékpüré			Daragaluska leves, Burgonyakroket, Zöldbab főzelékpüré *mir.*TM.			Zöldség leves, Sajtos csirkemell, Burgonya petrezselymes 400 gr, Almakompot (h) diab		
Energia: 408,15 Kcal / 1 706,07 KJ			Energia: 578,56 Kcal / 2 418,38 KJ			Energia: 896,67 Kcal / 3 748,08 KJ			Energia: 1 199,85 Kcal / 5 015,37 KJ			Energia: 530,67 Kcal / 2 218,20 KJ			Energia: 490,22 Kcal / 2 049,12 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
12,10 g	14,31 g	1,70 g	13,28 g	23,38 g	3,01 g	15,91 g	26,68 g	2,32 g	41,50 g	53,72 g	19,60 g	16,18 g	16,93 g	2,09 g	16,52 g	11,71 g	1,62 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



Heti étlap 2021.05.10. - 2021.05.16.

		56,80 g	6,38 g	6,05 g	77,57 g	0,00 g	5,09 g	145,91 g	16,80 g	4,23 g	132,68 g	27,27 g	8,99 g	76,79 g	5,31 g	5,50 g	78,90 g	3,08 g	6,28 g	124,32 g	0,64 g	8,13 g			
Vacsora	Citromos tea, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes, Natur joghurt 140g	Citromos tea, Sajtropogós, Tört burgonya, Almabefőtt			Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes			Citromos tea, Kefires túró, Zsemle, vizes			Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes			Citromos tea, Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes, Hámozott alma								
	Energia: 857,19 Kcal / 3 583,05 KJ	Energia: 1 112,78 Kcal / 4 651,42 KJ			Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 KJ			Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ			Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 KJ			Energia: 520,42 Kcal / 2 175,36 KJ			Energia: 468,93 Kcal / 1 960,13 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	
	17,11 g	15,85 g	5,06 g	40,52 g	48,06 g	19,05 g	17,63 g	8,65 g	4,96 g	28,10 g	8,90 g	5,31 g	18,13 g	9,15 g	5,36 g	12,71 g	6,65 g	1,36 g	13,31 g	2,33 g	0,46 g	13,31 g	2,33 g	0,46 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
90,28 g	23,22 g	1,75 g	126,36 g	29,60 g	6,03 g	87,06 g	19,00 g	1,99 g	88,26 g	21,20 g	2,68 g	85,92 g	18,56 g	2,00 g	99,76 g	32,70 g	1,54 g	95,46 g	16,50 g	1,56 g	95,46 g	16,50 g	1,56 g		
(00165) Sószegény szoc. otthon	Reggeli	Citromos tea, Kakaó, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Tej 2 dl., Barackíz, Csészés margarin, Zsemle, vizes			Citromos tea, Kefires túró, Zsemle, vizes			Citromos tea, Tej 2 dl., Csészés margarin, Kalocsai rúd			Citromos tea, Tej 2 dl., Minimargarin 20g, Miniméz 25g., Zsemle, vizes			Citromos tea, Karamellás tej, Zebra rúd			Citromos tea, Csészés margarin, Zsemle, vizes, Kefír, 140 g							
		Energia: 714,51 Kcal / 2 986,65 KJ	Energia: 793,32 Kcal / 3 316,08 KJ			Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ			Energia: 705,32 Kcal / 2 948,24 KJ			Energia: 617,48 Kcal / 2 581,07 KJ			Energia: 942,83 Kcal / 3 941,03 KJ			Energia: 817,79 Kcal / 3 418,36 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
		23,57 g	17,02 g	5,21 g	19,86 g	9,68 g	3,49 g	28,10 g	8,90 g	5,31 g	19,80 g	15,46 g	8,89 g	19,51 g	9,65 g	2,99 g	24,22 g	18,38 g	7,80 g	16,83 g	11,13 g	4,80 g	16,83 g	11,13 g	4,80 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
113,87 g	30,49 g	1,94 g	151,96 g	68,88 g	1,93 g	88,26 g	21,20 g	2,68 g	112,14 g	35,46 g	3,35 g	110,36 g	32,70 g	1,81 g	170,92 g	70,74 g	1,58 g	90,00 g	22,94 g	1,84 g	90,00 g	22,94 g	1,84 g		

Heti étlap 2021.05.10. - 2021.05.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00165) Sószegény szoc. otthon	Tízórai	Citromos tea	Banán	Citromos tea	Alma	Citromos tea	Zabkeksz	Citromos tea
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj	Energia: 157,45 Kcal / 658,14 Kj	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 Kj	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		0,13 g 0,03 g 0,00 g	1,95 g 0,15 g 0,00 g	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	0,00 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	36,30 g 0,00 g 0,08 g	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	0,00 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	
	Ebéd	Csontleves házi betéttel, Majorannás aprópecsenye, Sárgarépa-főzelék üre *mir.*TM.	Májgaluska leves, Grill csirkecomb, Cukkínis sárgarépa főzelék	Olasz zöldségleves, Svájci sertésborda, Parolt rizskoret 100. g., Őszibarack befőtt	Rizsleves, Roston csirkemell, Vegyes gyümölcsmártás, Tört burgonya	Burgonyaleves zöldséges (d), Húspuding, Finomfőzelékpüré	Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Zöldbabfőzelékpüré *mir.*TM.	Zöldségleves, Sajtos csirkemell, Burgonya petrezselymes 400 gr, Almakompot (h) diab
		Energia: 631,09 Kcal / 2 637,96 Kj	Energia: 711,79 Kcal / 2 975,28 Kj	Energia: 1 112,87 Kcal / 4 651,80 Kj	Energia: 781,31 Kcal / 3 265,88 Kj	Energia: 679,35 Kcal / 2 839,68 Kj	Energia: 543,39 Kcal / 2 271,37 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
		36,87 g 29,09 g 5,57 g	57,33 g 29,64 g 5,38 g	41,79 g 43,23 g 9,77 g	39,85 g 17,18 g 2,00 g	39,93 g 19,29 g 5,01 g	33,98 g 16,90 g 3,54 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	
	54,32 g 6,07 g 6,71 g	52,81 g 0,00 g 8,69 g	137,45 g 16,90 g 7,43 g	112,42 g 27,27 g 7,15 g	84,67 g 5,20 g 8,46 g	62,99 g 3,08 g 9,52 g	124,32 g 0,64 g 8,13 g	
Vacsora	Citromos tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes, Lilahagyma	Citromos tea, Petrezselymes fasírt, Tört burgonya, Almabefőtt	Citromos tea, Pulykamellsonka, Zsemle, vizes, Retek jégcsap	Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes, Paradicsom darabos	Citromos tea, Sajtkocka (8 db), Zsemle, vizes, Zöldpaprika	Citromos tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes	Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes, Zöldhagyma db	
	Energia: 487,31 Kcal / 2 036,96 Kj	Energia: 912,97 Kcal / 3 816,21 Kj	Energia: 501,84 Kcal / 2 097,69 Kj	Energia: 636,13 Kcal / 2 659,02 Kj	Energia: 516,62 Kcal / 2 159,47 Kj	Energia: 556,99 Kcal / 2 328,22 Kj	Energia: 590,65 Kcal / 2 468,92 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	21,83 g 3,91 g 1,34 g	33,68 g 30,89 g 5,50 g	22,67 g 5,69 g 1,75 g	29,10 g 9,10 g 5,35 g	18,61 g 9,27 g 5,36 g	27,43 g 2,29 g 0,62 g	23,40 g 16,09 g 6,39 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
88,66 g 16,90 g 3,78 g	122,08 g 29,60 g 5,73 g	86,69 g 17,54 g 3,30 g	92,26 g 21,20 g 2,70 g	87,12 g 18,56 g 2,00 g	84,20 g 16,82 g 3,62 g	85,91 g 16,90 g 3,30 g		





Heti étlap 2021.05.10. - 2021.05.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	Vacsora	  	  	  		 	  	  

.....
élrelmezésvezet

.....
intézményvezet

.....
érdekképviseleti fórum

