

Heti étlap 2022.01.10. - 2022.01.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap								
<b>(00101) Normál szoc.otthon</b>	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Fokhagymás sajtkrém, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tej 2 dl., Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Korpás kenyér	Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Graham kenyér, Kápia paprika	Citromos tea, Főtt krinolin, Kukoricás kenyér, Mustár	Citromos tea, Kakaó, Túrós batyu	Citromos tea, Szeletelt sajt, Csészés margarin, Rozskenyér	Citromos tea, Tojáskrém, Kenyér, félbarna								
		Energia: 585,57 Kcal / 2 447,68 KJ	Energia: 653,72 Kcal / 2 732,55 KJ	Energia: 733,92 Kcal / 3 067,79 KJ	Energia: 786,90 Kcal / 3 289,24 KJ	Energia: 778,75 Kcal / 3 255,18 KJ	Energia: 773,03 Kcal / 3 231,27 KJ	Energia: 595,44 Kcal / 2 488,94 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								
		22,87 g 18,59 g 10,28 g	21,13 g 9,97 g 3,02 g	30,47 g 17,06 g 5,55 g	28,02 g 22,64 g 7,46 g	28,27 g 15,00 g 2,95 g	32,82 g 29,43 g 16,90 g	20,31 g 14,13 g 3,76 g								
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só									
	79,81 g 16,16 g 3,38 g	117,25 g 33,17 g 1,94 g	104,08 g 16,29 g 3,46 g	115,26 g 32,50 g 4,54 g	127,93 g 28,99 g 0,40 g	91,09 g 16,12 g 3,62 g	94,03 g 30,00 g 2,79 g									
<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Mandarin	Citromos tea	Banán	Citromos tea	Napolyi szelet, kakaós	Citromos tea									
	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 46,88 Kcal / 195,96 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 157,45 Kcal / 658,14 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.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									
	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,70 g 0,30 g 0,00 g	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	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	9,80 g 0,00 g 0,00 g	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	18,99 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g										
<b>Ebéd</b>	Becsináltleves, Szilvágombóc, Porcukor	Májgaluska leves, Vagdalt (Stefania), Lencsefőzelék, Rozskenyér	Fahéjas szilvaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré zelleres, Tartármártás	Burgonyaleves zöldséges, Rakott kelbimbo mirelit.	Zöldborsóleves, Tarhonyáshús, Csemege uborka konzerv	Zellerkrémleves (frissből), Rácos sertés szelet	Orjaleves, Baconbe göngyölt csirkecomb, Rizibizi, Almabefőtt									
	Energia: 825,94 Kcal / 3 452,43 KJ	Energia: 1 159,39 Kcal / 4 846,25 KJ	Energia: 1 315,61 Kcal / 5 499,25 KJ	Energia: 1 089,47 Kcal / 4 553,98 KJ	Energia: 1 126,64 Kcal / 4 709,36 KJ	Energia: 1 094,69 Kcal / 4 575,80 KJ	Energia: 1 262,26 Kcal / 5 276,25 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									
	41,02 g 4,36 g 0,81 g	66,80 g 34,95 g 6,09 g	46,05 g 66,76 g 15,24 g	55,95 g 50,57 g 17,93 g	59,70 g 41,69 g 7,61 g	27,37 g 75,09 g 24,41 g	66,12 g 59,45 g 13,83 g									
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só										
150,57 g 19,98 g 1,60 g	142,17 g 4,76 g 10,35 g	128,59 g 31,58 g 6,00 g	100,50 g 2,52 g 6,96 g	126,36 g 0,00 g 9,37 g	74,12 g 1,26 g 7,58 g	104,57 g 15,78 g 7,55 g										





## Heti étlap 2022.01.10. - 2022.01.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap							
<b>(00101) Normál szoc.otthon</b>	<b>Ebéd</b>														
	<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Sajtos tavaszi rolád, Tönköly kenyér	Citromos tea, Paprikas csem.szalami, Csészés margarin, Kenyér, félbarna, Paradicsom darabos	Citromos tea, Aludttej poharas, Sonkás croissant	Citromos tea, Gyümölcs joghurt , Csészés margarin, Kenyér, félbarna, Lilahagyma	Citromos tea, Párizsi, sertés, Korpás kenyér, Uborka	Citromos tea, Abált szalonna, Kenyér, félbarna, Zöldhagyma db	Citromos tea, Főtt, füstölt tarja, Korpás kenyér							
	Energia: 317,34 Kcal / 1 326,48 KJ	Energia: 692,35 Kcal / 2 894,02 KJ	Energia: 853,85 Kcal / 3 569,09 KJ	Energia: 601,40 Kcal / 2 513,85 KJ	Energia: 638,73 Kcal / 2 669,89 KJ	Energia: 935,90 Kcal / 3 912,06 KJ	Energia: 591,63 Kcal / 2 473,01 KJ								
	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 28,51 g    20,86 g    8,47 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 22,69 g    29,33 g    9,85 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 26,19 g    15,49 g    8,61 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 18,20 g    7,05 g    2,23 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 22,65 g    18,89 g    6,25 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 19,46 g    59,67 g    22,50 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 25,45 g    12,37 g    4,73 g								
Szénhidrát    Cukor    Só 82,68 g    15,49 g    11,66 g	Szénhidrát    Cukor    Só 81,93 g    15,00 g    4,79 g	Szénhidrát    Cukor    Só 115,92 g    30,30 g    2,60 g	Szénhidrát    Cukor    Só 113,88 g    31,25 g    3,20 g	Szénhidrát    Cukor    Só 92,89 g    17,37 g    3,28 g	Szénhidrát    Cukor    Só 79,25 g    15,00 g    5,20 g	Szénhidrát    Cukor    Só 92,29 g    17,61 g    4,23 g									
<b>(00112) Pépes szoc. otthon</b>	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Derby tömlős natur, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tej 3dl, Miniméz 25g., Korpás kenyér	Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Graham kenyér	Citromos tea, Daráltvirsli, Kenyér, félbarna, Mustár	Citromos tea, Kakaó, Kalács kakaós 500g	Citromos tea, Kapros túró , Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tojáskrém, Kenyér, félbarna							
	Energia: 469,38 Kcal / 1 962,01 KJ	Energia: 719,08 Kcal / 3 005,75 KJ	Energia: 560,57 Kcal / 2 343,18 KJ	Energia: 707,81 Kcal / 2 958,65 KJ	Energia: 625,35 Kcal / 2 613,96 KJ	Energia: 793,41 Kcal / 3 316,45 KJ	Energia: 533,41 Kcal / 2 229,65 KJ								
	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 16,89 g    8,23 g    4,86 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 24,66 g    6,50 g    2,93 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 23,30 g    16,00 g    5,27 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 26,54 g    22,00 g    8,14 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 22,73 g    10,68 g    6,33 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 33,87 g    9,33 g    5,36 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 20,18 g    14,10 g    3,76 g								
	Szénhidrát    Cukor    Só 81,28 g    17,50 g    2,85 g	Szénhidrát    Cukor    Só 137,57 g    48,17 g    2,07 g	Szénhidrát    Cukor    Só 75,69 g    15,86 g    2,71 g	Szénhidrát    Cukor    Só 100,85 g    30,61 g    5,21 g	Szénhidrát    Cukor    Só 99,83 g    32,53 g    1,25 g	Szénhidrát    Cukor    Só 127,73 g    34,70 g    5,55 g	Szénhidrát    Cukor    Só 79,01 g    15,00 g    2,79 g								



Heti étlap 2022.01.10. - 2022.01.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
<b>(00112) Pépes szoc. otthon</b>	<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Gyümölcslé 0,2l-es különféle	Citromos tea	Banán	Citromos tea	Puding	Citromos tea	
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 102,09 Kcal / 426,74 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
		0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	1,95 g 0,15 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	25,40 g 0,00 g 0,00 g	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	0,00 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g		
	<b>Ebéd</b>	Húsgaluskaleves, Tejbenrizs	Zöldségleves, Húspuding, Tökfőzelék diétás	Tarhonyaleves diétás, Húsgombóc (diétás), Fin.foz.pure (Mir.vegy.foz.)	Csontleves házi betéttel, Vagdalt (diétás), Burgonyapure, Őszibarack befőtt	Csurgatott tésztaleves, Húspuding, Tejfölös burgonya főzelék	Zöldségleves, Vagdalt (Stefánia), Z.babpürefőzelék *mirelit-ből	Zöldségleves, Darált csirkehús, Burgonyapure, Almabefőtt	
		Energia: 845,70 Kcal / 3 535,03 KJ	Energia: 650,73 Kcal / 2 720,05 KJ	Energia: 661,70 Kcal / 2 765,91 KJ	Energia: 900,30 Kcal / 3 763,25 KJ	Energia: 749,22 Kcal / 3 131,74 KJ	Energia: 584,09 Kcal / 2 441,50 KJ	Energia: 944,40 Kcal / 3 947,59 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
		38,60 g 18,90 g 6,72 g	37,89 g 21,40 g 6,13 g	34,60 g 16,42 g 3,56 g	40,36 g 21,12 g 5,72 g	38,07 g 28,91 g 7,47 g	34,71 g 22,04 g 4,47 g	52,74 g 21,48 g 5,31 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
	129,09 g 35,02 g 4,30 g	68,35 g 1,21 g 8,98 g	92,20 g 5,00 g 8,80 g	134,84 g 9,91 g 10,73 g	82,10 g 0,90 g 9,50 g	60,53 g 0,00 g 9,40 g	132,11 g 14,63 g 8,83 g		
<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Tököly kenyér	Citromos tea, Darált olasz felv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Aludttej poharas, Zsemle, vizes	Citromos tea, Darált sonka felv., Kenyér, félbarna, Gyümölcs joghurt	Citromos tea, Reszelt sajt, Kefír, 140 g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált pulykafelv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tej 2 dl., Pástétom, Korpás kenyér		
	Energia: 247,51 Kcal / 1 034,59 KJ	Energia: 712,10 Kcal / 2 976,58 KJ	Energia: 539,21 Kcal / 2 253,90 KJ	Energia: 534,49 Kcal / 2 234,17 KJ	Energia: 1 026,89 Kcal / 4 292,40 KJ	Energia: 460,81 Kcal / 1 926,19 KJ	Energia: 550,50 Kcal / 2 301,09 KJ		
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír		
	28,91 g 3,90 g 1,18 g	22,13 g 20,03 g 13,16 g	19,43 g 8,85 g 4,37 g	23,98 g 3,97 g 1,62 g	38,25 g 28,19 g 17,59 g	25,49 g 3,47 g 1,09 g	21,70 g 10,47 g 2,04 g		
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
83,16 g 15,81 g 11,34 g	78,58 g 15,40 g 3,66 g	92,76 g 16,50 g 2,14 g	99,97 g 31,65 g 4,72 g	85,50 g 21,44 g 4,52 g	81,14 g 15,00 g 2,40 g	89,95 g 16,64 g 1,66 g			





Heti étlap 2022.01.10. - 2022.01.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	<b>Vacsora</b>							
<b>(00113) Tej és tejtermékes szoc. ottho</b>	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Bécsi felvágott, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Graham kenyér, Kápia paprika	Citromos tea, Főtt krinolin, Kenyér, félbarna, Mustár	Citromos tea, Minijam *, 25 g, Minimargarin 20g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Csirkemell sonka, Csészés margarin, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Főtt tojás, Minimargarin 20g, Kenyér, félbarna
		Energia: 560,74 Kcal / 2 343,89 KJ	Energia: 622,64 Kcal / 2 602,64 KJ	Energia: 460,78 Kcal / 1 926,06 KJ	Energia: 707,26 Kcal / 2 956,35 KJ	Energia: 573,96 Kcal / 2 399,15 KJ	Energia: 570,59 Kcal / 2 385,07 KJ	Energia: 483,66 Kcal / 2 021,70 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 26,42 g 8,46 g 0,36 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,04 g 6,56 g 1,35 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,33 g 2,56 g 0,67 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 26,16 g 22,14 g 7,36 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14,95 g 6,53 g 1,35 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 26,69 g 6,87 g 1,92 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,29 g 11,03 g 2,50 g
		Szénhidrát Cukor Só 93,04 g 30,00 g 4,40 g	Szénhidrát Cukor Só 124,69 g 46,20 g 3,00 g	Szénhidrát Cukor Só 83,16 g 16,03 g 1,79 g	Szénhidrát Cukor Só 100,10 g 30,50 g 4,84 g	Szénhidrát Cukor Só 112,82 g 31,29 g 3,01 g	Szénhidrát Cukor Só 78,42 g 15,32 g 4,60 g	Szénhidrát Cukor Só 78,02 g 15,00 g 2,54 g
	<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Mandarin	Citromos tea	Banán	Citromos tea	Zabkeksz	Citromos tea
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 46,89 Kcal / 196,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,70 g 0,30 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1,95 g 0,15 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,00 g 0,00 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 9,80 g 0,00 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 0,00 g 0,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g
	<b>Ebéd</b>	Húsgaluskaleves, Szilvásgombóc, Porcukor	Zöldségleves , Natur szelet, Tökfőzelék tejmentes	Tarhonyaleves diétás, Grill csirkecomb, Finomfőzelék tejmentes *mir.*	Karalábéleves, Köményes sertéssült, Tej mentes burg.pure, Őszibarack befőtt	Csurgatott tésztaleves, Natur szelet, Burgonyafőzelék tejmentes	Raguleves diétás, Mákos metélt	Zöldségleves , Gombés sertés szelet (diétás), Parolt rizskoret 100. g., Almabefőtt



Heti étlap 2022.01.10. - 2022.01.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap			
	<b>Ebéd</b>	Energia: 808,80 Kcal / 3 380,78 KJ			Energia: 643,40 Kcal / 2 689,41 KJ			Energia: 648,33 Kcal / 2 710,02 KJ			Energia: 1 199,54 Kcal / 5 014,08 KJ			Energia: 667,76 Kcal / 2 791,24 KJ			Energia: 909,88 Kcal / 3 803,30 KJ			Energia: 1 021,32 Kcal / 4 269,12 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	
		31,81 g	12,54 g	2,65 g	38,14 g	27,14 g	5,49 g	45,78 g	22,36 g	3,61 g	29,12 g	75,87 g	23,61 g	34,37 g	24,83 g	4,94 g	37,23 g	32,64 g	6,69 g	40,41 g	35,13 g	6,04 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát
		137,01 g	20,03 g	3,27 g	60,42 g	0,00 g	8,64 g	64,34 g	0,00 g	8,96 g	97,25 g	11,20 g	7,96 g	74,94 g	0,00 g	9,13 g	115,51 g	19,98 g	3,78 g	134,14 g	14,60 g	8,56 g	
<b>(00113) Tej és tejtermékes szoc. otthon</b>	<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Csirkemell sonka, Tönköly kenyér			Citromos tea, Paprikás csem.szalami, Minimargarin 20g, Kenyér, félbarna, Paradicsom darabos			Citromos tea, Olasz felv., Kenyér, félbarna			Citromos tea, Sonka szalámi, Kenyér, félbarna, Lillahagyma			Citromos tea, Párizsi, sertés, Kenyér, félbarna, Uborka			Citromos tea, Abált szalonna, Kenyér, félbarna, Zöldhagyma db			Citromos tea, Főtt, füstölt tarja, Kenyér, félbarna			
		Energia: 241,13 Kcal / 1 007,92 KJ			Energia: 686,57 Kcal / 2 869,86 KJ			Energia: 712,10 Kcal / 2 976,58 KJ			Energia: 449,91 Kcal / 1 880,62 KJ			Energia: 565,09 Kcal / 2 362,08 KJ			Energia: 935,90 Kcal / 3 912,06 KJ			Energia: 517,99 Kcal / 2 165,20 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		26,58 g	3,36 g	1,01 g	22,69 g	29,33 g	9,35 g	22,13 g	20,03 g	13,16 g	21,09 g	3,49 g	1,24 g	20,29 g	18,15 g	6,12 g	19,46 g	59,67 g	22,50 g	23,09 g	11,63 g	4,60 g	
		71,91 g	15,73 g	9,80 g	81,93 g	15,00 g	4,67 g	78,58 g	15,40 g	3,66 g	82,88 g	15,40 g	4,64 g	80,22 g	15,40 g	4,01 g	79,25 g	15,00 g	5,20 g	79,62 g	15,64 g	4,96 g	
<b>(00114) Tejmentes pépes szoc. otthon</b>	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Darált párizsi, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Graham kenyér			Citromos tea, Daráltvirslis, Kenyér, félbarna, Mustár			Citromos tea, Minimargarin 20g, Minijam *, 25 g, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Minimargarin 20g, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Darált zalai felv., Kenyér, félbarna			
		Energia: 560,39 Kcal / 2 342,43 KJ			Energia: 674,36 Kcal / 2 818,82 KJ			Energia: 384,04 Kcal / 1 605,29 KJ			Energia: 707,81 Kcal / 2 958,65 KJ			Energia: 496,37 Kcal / 2 074,83 KJ			Energia: 626,82 Kcal / 2 620,11 KJ			Energia: 546,79 Kcal / 2 285,58 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		19,89 g	18,11 g	6,12 g	17,00 g	6,76 g	1,41 g	14,46 g	2,14 g	0,56 g	26,54 g	22,00 g	8,14 g	12,01 g	6,23 g	1,26 g	26,82 g	6,90 g	1,42 g	22,29 g	15,63 g	6,28 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	



Heti étlap 2022.01.10. - 2022.01.16.

79,54 g	15,40 g	4,01 g	135,15 g	46,20 g	3,40 g	71,80 g	15,86 g	1,49 g	100,85 g	30,61 g	5,21 g	97,13 g	31,29 g	2,41 g	93,44 g	30,32 g	4,48 g	78,66 g	15,40 g	4,16 g	

Tízórai	Citromos tea			Körte befőtt			Citromos tea			Banán			Citromos tea			Őszibarack befőtt			Citromos tea		
	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj			Energia: 96,71 Kcal / 404,25 Kj			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj			Energia: 157,45 Kcal / 658,14 Kj			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj			Energia: 87,80 Kcal / 367,00 Kj			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,30 g	0,00 g	0,00 g	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	0,50 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	23,70 g	14,10 g	0,02 g	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	21,20 g	14,00 g	0,00 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	

Ebéd	Húsgaluskaleves, Darált serteshús, Sárgarépa főz.tejmentes*mir.*			Zöldségleves, Húspuding, Tökfőzelék tejmentes			Tarhonyaleves diétás, Darált serteshús, Finomfőzelék tejmentes *mir.*			Csontleves házi betéttel, Darált serteshús, Tej mentes burg.pure, Őszibarack befőtt			Csurgatott tésztalesves, Húspuding, Burgonyafőzelék tejmentes			Zöldségleves, Vagdalt (Stefánia), Zöldbabfőzelékpüré *mir.*TM.			Zöldségleves, Darált csirkehús, Tej mentes burg.pure, Almabefőtt		
	Energia: 522,83 Kcal / 2 185,43 Kj			Energia: 594,27 Kcal / 2 484,05 Kj			Energia: 540,89 Kcal / 2 260,92 Kj			Energia: 698,14 Kcal / 2 918,23 Kj			Energia: 650,48 Kcal / 2 719,01 Kj			Energia: 604,12 Kcal / 2 525,22 Kj			Energia: 828,69 Kcal / 3 463,92 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
	42,86 g	19,89 g	5,57 g	36,94 g	19,73 g	5,09 g	35,43 g	15,23 g	3,69 g	36,30 g	16,25 g	4,39 g	37,37 g	19,04 g	5,12 g	35,02 g	22,07 g	4,47 g	48,18 g	21,08 g	4,29 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
41,82 g	0,05 g	5,45 g	65,89 g	0,24 g	8,95 g	63,99 g	0,00 g	5,86 g	99,67 g	11,28 g	6,32 g	80,49 g	0,24 g	9,48 g	65,13 g	3,00 g	9,40 g	108,92 g	14,60 g	7,52 g	

Vacsora	Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Graham kenyér			Citromos tea, Darált olasz felv., Kenyér, félbarna			Citromos tea, Darált zalai felv., Kenyér, félbarna			Citromos tea, Darált sonka felv., Kenyér, félbarna			Citromos tea, Darált párizsi, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna		
	Energia: 531,24 Kcal / 2 220,58 Kj			Energia: 712,09 Kcal / 2 976,54 Kj			Energia: 676,10 Kcal / 2 826,10 Kj			Energia: 441,99 Kcal / 1 847,52 Kj			Energia: 560,39 Kcal / 2 342,43 Kj			Energia: 548,92 Kcal / 2 294,49 Kj			Energia: 443,80 Kcal / 1 855,08 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	29,26 g	2,78 g	0,72 g	22,13 g	20,03 g	13,16 g	27,19 g	16,13 g	6,43 g	20,85 g	3,47 g	1,24 g	19,89 g	18,11 g	6,12 g	20,73 g	15,09 g	5,07 g	14,89 g	7,05 g	0,36 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	



Heti étlap 2022.01.10. - 2022.01.16.

72,44 g	16,18 g	3,57 g	78,58 g	15,40 g	3,66 g	104,81 g	15,40 g	5,16 g	81,22 g	15,40 g	4,64 g	79,54 g	15,40 g	4,01 g	81,67 g	15,00 g	3,62 g	79,25 g	15,00 g	2,40 g
---------	---------	--------	---------	---------	--------	----------	---------	--------	---------	---------	--------	---------	---------	--------	---------	---------	--------	---------	---------	--------

<b>Reggeli</b>	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.	Citromos tea, Gyümölcs joghurt , Tehéntúró félzsíros, Ht darált keksz	Citromos tea, Tej 2 dl., Tejpép, Miniméz 25g.	Citromos tea, Tej 2 dl., Tejpép, Miniméz 25g.	Citromos tea, Tej 2 dl., Kefír, 140 g, Minijam *, 25 g, Ht darált keksz
	Energia: 251,59 Kcal / 1 051,65 KJ	Energia: 488,42 Kcal / 2 041,60 KJ	Energia: 488,42 Kcal / 2 041,60 KJ	Energia: 268,93 Kcal / 1 124,13 KJ	Energia: 488,42 Kcal / 2 041,60 KJ	Energia: 550,45 Kcal / 2 300,88 KJ	Energia: 673,65 Kcal / 2 815,86 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
	10,06 g 3,53 g 2,01 g	17,41 g 9,08 g 3,58 g	17,41 g 9,08 g 3,58 g	16,22 g 6,13 g 4,14 g	17,41 g 9,08 g 3,58 g	17,54 g 9,11 g 3,58 g	11,37 g 7,51 g 4,57 g

<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Gyümölcslé 0,2l-es különféle	Citromos tea	Banán, Tej 2 dl.	Citromos tea	Puding	Citromos tea
	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 102,09 Kcal / 426,74 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 254,51 Kcal / 1 063,85 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	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

<b>Ebéd</b>	Húsgaluskaleves, Darált serteshús, Sárgarépafoz.diab. *mirelitből	Zöldségleves, Darált serteshús, Tököfőzelék diétás	Tarhonyaleves diétás, Darált serteshús, Fin.foz.pure (Mir.veg.y.foz.)	Csontleves házi betéttel, Darált serteshús, Burgonyapure 200 gr., Almakompot (h) diab	Csurgatott tésztaleves, Darált serteshús, Diab.burgonyafőzelék	Zöldségleves, Darált serteshús, Z.babpürefőzelék *mirelit-ből	Zöldségleves, Darált serteshús, Burgonyapure 200 gr., Almakompot (h) diab
	Energia: 535,37 Kcal / 2 237,85 KJ	Energia: 469,84 Kcal / 1 963,93 KJ	Energia: 490,42 Kcal / 2 049,96 KJ	Energia: 527,82 Kcal / 2 206,29 KJ	Energia: 496,65 Kcal / 2 076,00 KJ	Energia: 408,41 Kcal / 1 707,15 KJ	Energia: 576,82 Kcal / 2 411,11 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

(00115) Folyékony pépes szoc.otthon





### Heti étlap 2022.01.10. - 2022.01.16.

		39,00 g	23,57 g	5,88 g	29,00 g	15,13 g	4,32 g	31,66 g	13,19 g	3,25 g	31,55 g	15,28 g	5,00 g	29,75 g	14,10 g	3,49 g	29,82 g	13,74 g	3,28 g	31,19 g	18,42 g	5,55 g		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor
		40,54 g	0,00 g	6,26 g	46,53 g	0,97 g	4,71 g	59,92 g	5,00 g	5,21 g	64,58 g	0,08 g	5,96 g	61,26 g	0,00 g	5,47 g	40,40 g	0,00 g	5,11 g	69,76 g	0,03 g	5,44 g		
<b>Vacsora</b>	<p style="text-align: center;">Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Kefír, 140 g, Reszelt sajt</p>	<p style="text-align: center;">Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Tehéntúró félzsíros, Gyümölcs joghurt</p>			<p style="text-align: center;">Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Aludttej poharas</p>			<p style="text-align: center;">Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Reszelt sajt, Kefír, 140 g</p>			<p style="text-align: center;">Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Tehéntúró félzsíros, Gyümölcs joghurt</p>			<p style="text-align: center;">Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Kefír, 140 g, Tehéntúró félzsíros</p>			<p style="text-align: center;">Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Tehéntúró félzsíros, Gyümölcs joghurt</p>							
	Energia: 865,12 Kcal / 3 616,20 KJ		Energia: 520,50 Kcal / 2 175,69 KJ			Energia: 414,42 Kcal / 1 732,28 KJ			Energia: 865,12 Kcal / 3 616,20 KJ			Energia: 491,90 Kcal / 2 056,14 KJ			Energia: 756,40 Kcal / 3 161,75 KJ			Energia: 491,90 Kcal / 2 056,14 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
	22,95 g	29,37 g	13,66 g	21,46 g	15,53 g	5,08 g	8,93 g	15,23 g	3,91 g	22,95 g	29,37 g	13,66 g	18,22 g	14,13 g	4,14 g	19,29 g	18,11 g	6,70 g	18,22 g	14,13 g	4,14 g	18,22 g	14,13 g	4,14 g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	
56,42 g		21,44 g	1,64 g	71,47 g		34,95 g	0,21 g	58,22 g		15,00 g	0,60 g	56,42 g		21,44 g	1,64 g	70,73 g		34,21 g	0,18 g	58,42 g		24,40 g	0,28 g	
<b>(00121) Epés szoc.otthon</b>	<p style="text-align: center;">Citromos tea, Sajtos párizsi, Zsemle, vizes</p>	<p style="text-align: center;">Citromos tea, Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Zsemle, vizes</p>			<p style="text-align: center;">Citromos tea, Májkrem 65 g, 62 g, Zsemle, vizes</p>			<p style="text-align: center;">Citromos tea, Főtt krinolin, Zsemle, vizes</p>			<p style="text-align: center;">Citromos tea, Minijam *, 25 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes</p>			<p style="text-align: center;">Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes</p>			<p style="text-align: center;">Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes</p>							
	Energia: 556,99 Kcal / 2 328,22 KJ		Energia: 582,45 Kcal / 2 434,64 KJ			Energia: 586,32 Kcal / 2 450,82 KJ			Energia: 710,82 Kcal / 2 971,23 KJ			Energia: 533,77 Kcal / 2 231,16 KJ			Energia: 676,26 Kcal / 2 826,77 KJ			Energia: 584,19 Kcal / 2 441,91 KJ						
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	23,28 g	14,29 g	4,54 g	12,84 g	6,68 g	1,36 g	21,47 g	15,51 g	5,17 g	25,76 g	21,28 g	7,46 g	12,75 g	6,65 g	1,36 g	28,23 g	8,93 g	5,31 g	23,03 g	16,05 g	6,38 g	23,03 g	16,05 g	6,38 g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	
84,31 g		16,90 g	3,13 g	114,78 g		47,70 g	1,54 g	87,45 g		16,50 g	2,76 g	101,48 g		32,00 g	3,60 g	102,91 g		32,79 g	1,55 g	103,28 g		36,20 g	2,68 g	



Heti étlap 2022.01.10. - 2022.01.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
<b>(00121) Epés szoc.otthon</b>	<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Hámozott alma	Citromos tea	Banán	Citromos tea	Napolyi szelet, kakaós	Citromos tea	
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 157,45 Kcal / 658,14 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	0,68 g 0,68 g 0,00 g	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	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	11,90 g 0,00 g 0,02 g	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	18,99 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g		
	<b>Ebéd</b>	Húsgaluskaleves, Rizsfeljutt, Barackíz	Zöldségleves, Natur szelet, Tökfőzelék diétás	Tarhonyaleves diétás, Grill csirkecomb, Fin.foz.pure (Mir.veg.y.foz.)	Csontleves házi betéttel, Köményes sertéssült, Burgonyapure, Almabefőtt	Csurgatott tésztaleves, Csemege sertés karaj, Burgonyafőzelék tejmentes	Zöldségleves, Natur szelet, Z.babpürefőzelék *mirelit-ből	Zöldségleves, Fűszeres sertéscsík, Burgonyapure, Almabefőtt	
		Energia: 1 011,24 Kcal / 4 226,98 KJ	Energia: 699,86 Kcal / 2 925,41 KJ	Energia: 668,41 Kcal / 2 793,95 KJ	Energia: 1 323,71 Kcal / 5 533,11 KJ	Energia: 581,05 Kcal / 2 428,79 KJ	Energia: 638,43 Kcal / 2 668,64 KJ	Energia: 1 077,36 Kcal / 4 503,36 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	
		35,90 g 20,28 g 6,36 g	39,09 g 28,81 g 6,53 g	45,78 g 22,36 g 3,61 g	37,26 g 73,29 g 24,11 g	37,22 g 17,07 g 4,46 g	39,91 g 27,42 g 5,49 g	52,72 g 35,12 g 8,78 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
	169,56 g 57,93 g 3,18 g	62,88 g 0,97 g 8,67 g	69,34 g 5,00 g 8,96 g	125,73 g 11,79 g 10,55 g	67,98 g 0,00 g 8,97 g	56,75 g 0,00 g 9,07 g	134,88 g 14,63 g 9,34 g		
<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes	Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes	Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes, Gyümölcs joghurt	Citromos tea, Sajtkocka (8 db), Zsemle, vizes	Citromos tea, Pulykamellsonka, Zsemle, vizes	Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes		
	Energia: 556,99 Kcal / 2 328,22 KJ	Energia: 409,79 Kcal / 1 712,92 KJ	Energia: 597,79 Kcal / 2 498,76 KJ	Energia: 571,89 Kcal / 2 390,50 KJ	Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 KJ	Energia: 496,19 Kcal / 2 074,07 KJ	Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 KJ		
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír		
	27,43 g 2,29 g 0,62 g	12,63 g 1,65 g 0,46 g	20,63 g 18,53 g 6,22 g	24,72 g 4,39 g 1,72 g	18,13 g 9,15 g 5,36 g	22,23 g 5,65 g 1,74 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			
84,20 g 16,82 g 3,62 g	83,56 g 16,50 g 1,54 g	85,32 g 16,90 g 3,15 g	105,75 g 33,15 g 3,86 g	85,92 g 18,56 g 2,00 g	85,64 g 17,54 g 3,30 g	85,03 g 16,50 g 1,54 g			





Heti étlap 2022.01.10. - 2022.01.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00121) Epés szoc.otthon	Vacsora							
(00122) Epés pépes szoc. otthon	Reggeli	Citromos tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes	Citromos tea, Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Daráltvirslis, Zsemle, vizes	Citromos tea, Minimargarin 20g, Minijam *, 25 g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kétféles túró, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes
		Energia: 597,79 Kcal / 2 498,76 KJ	Energia: 582,45 Kcal / 2 434,64 KJ	Energia: 548,92 Kcal / 2 294,49 KJ	Energia: 711,37 Kcal / 2 973,53 KJ	Energia: 533,77 Kcal / 2 231,16 KJ	Energia: 638,86 Kcal / 2 670,43 KJ	Energia: 584,19 Kcal / 2 441,91 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		20,63 g 18,53 g 6,22 g	12,84 g 6,68 g 1,36 g	20,73 g 15,09 g 5,07 g	26,14 g 21,14 g 8,24 g	12,75 g 6,65 g 1,36 g	27,49 g 8,51 g 5,21 g	23,03 g 16,05 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
		85,32 g 16,90 g 3,15 g	114,78 g 47,70 g 1,54 g	81,67 g 15,00 g 3,62 g	102,23 g 32,11 g 3,97 g	102,91 g 32,79 g 1,55 g	97,50 g 34,70 g 3,54 g	84,44 g 16,90 g 3,30 g
Tízórai	Citromos tea	Reszelt alma	Citromos tea	Banán	Citromos tea	Zabkeksz	Citromos tea	
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		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	1,95 g 0,15 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		15,02 g 15,00 g 0,00 g	11,90 g 0,00 g 0,02 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	36,30 g 0,00 g 0,08 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	Húsgaluska leves, Darált serteshús, Sárgarépa főzelék *mirelitből	Zöldségleves, Húspuding, Tökfőzelék diétás	Tarhonyaleves diétás, Húsgombóc (diétás), Finomfőzelék tejmentes *mir.*	Csontleves házi betéttel, Vagdalt (diétás), Burgonyapure, Almabefőtt	Csurgatott tésztaleves, Húspuding, Burgonyafőzelék tejmentes	Zöldségleves, Vagdalt (diétás), Z.babpürefőzelék *mirelit-ből	Zöldségleves, Darált csirke, Burgonyapure, Almabefőtt	



Heti étlap 2022.01.10. - 2022.01.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap				
(00122) Epés pépes szoc. otthon	Ebéd	Energia: 534,88 Kcal / 2 235,80 KJ			Energia: 649,39 Kcal / 2 714,45 KJ			Energia: 641,62 Kcal / 2 681,97 KJ			Energia: 907,95 Kcal / 3 795,23 KJ			Energia: 650,48 Kcal / 2 719,01 KJ			Energia: 583,26 Kcal / 2 438,03 KJ			Energia: 944,40 Kcal / 3 947,59 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		42,86 g	19,89 g	5,57 g	36,81 g	22,52 g	6,29 g	34,60 g	16,42 g	3,56 g	40,25 g	21,36 g	5,72 g	37,37 g	19,04 g	5,12 g	33,91 g	20,89 g	4,17 g	52,74 g	21,48 g	5,31 g		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor
	44,82 g	3,05 g	5,45 g	66,62 g	1,17 g	8,59 g	87,20 g	0,00 g	8,80 g	136,16 g	11,79 g	10,73 g	80,49 g	0,24 g	9,48 g	63,73 g	0,00 g	9,18 g	132,11 g	14,63 g	8,83 g			
VacSORA	Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Graham kenyér			Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes			Citromos tea, Aludttej poharas, Zsemle, vizes			Citromos tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes, Gyümölcs joghurt			Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes			Citromos tea, Darált pulykafelv., Zsemle, vizes			Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes					
	Energia: 531,24 Kcal / 2 220,58 KJ			Energia: 409,79 Kcal / 1 712,92 KJ			Energia: 539,21 Kcal / 2 253,90 KJ			Energia: 571,89 Kcal / 2 390,50 KJ			Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 KJ			Energia: 498,21 Kcal / 2 082,52 KJ			Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	29,26 g	2,78 g	0,72 g	12,63 g	1,65 g	0,46 g	19,43 g	8,85 g	4,37 g	24,72 g	4,39 g	1,72 g	18,13 g	9,15 g	5,36 g	26,23 g	3,89 g	1,19 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	Szénhidrát	Cukor	Só	
72,44 g	16,18 g	3,57 g	83,56 g	16,50 g	1,54 g	92,76 g	16,50 g	2,14 g	105,75 g	33,15 g	3,86 g	85,92 g	18,56 g	2,00 g	86,92 g	16,50 g	1,54 g	85,03 g	16,50 g	1,54 g				
(00125) Epés tejmentes szoc. otthon	Reggeli	Citromos tea, Minijam *, 25 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Minimargarin 20g, Miniméz 25g., Zsemle, vizes			Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Főtt krinolin, Zsemle, vizes			Citromos tea, Minijam *, 25 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Minimargarin 20g, Minijam *, 25 g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes				
		Energia: 533,77 Kcal / 2 231,16 KJ			Energia: 582,45 Kcal / 2 434,64 KJ			Energia: 548,91 Kcal / 2 294,44 KJ			Energia: 710,82 Kcal / 2 971,23 KJ			Energia: 533,77 Kcal / 2 231,16 KJ			Energia: 595,80 Kcal / 2 490,44 KJ			Energia: 584,19 Kcal / 2 441,91 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		
		12,75 g	6,65 g	1,36 g	12,84 g	6,68 g	1,36 g	20,73 g	15,09 g	5,07 g	25,76 g	21,28 g	7,46 g	12,75 g	6,65 g	1,36 g	12,88 g	6,68 g	1,36 g	23,03 g	16,05 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	Szénhidrát	Cukor	Só	
102,91 g	32,79 g	1,55 g	114,78 g	47,70 g	1,54 g	81,67 g	15,00 g	3,62 g	101,48 g	32,00 g	3,60 g	102,91 g	32,79 g	1,55 g	117,93 g	47,79 g	1,55 g	84,44 g	16,90 g	3,30 g				



Heti étlap 2022.01.10. - 2022.01.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
<b>(00125) Epés tejalmentes szoc. otthon</b>	<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Hámozott alma	Citromos tea	Banán	Citromos tea	Zabkeksz	Citromos tea														
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	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	1,95 g	0,15 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	15,02 g	15,00 g	0,00 g	11,90 g	0,00 g	0,02 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	36,30 g	0,00 g	0,08 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	
	<b>Ebéd</b>	Húsgaluskaleves, Natur szelet, Sárgarépa főz.tejalmentes*mir.*	Zöldségleves, Natur szelet, Tököfőzelék tejmentes	Tarhonyaleves diétás, Grill csirkecomb, Finomfőzelék tejmentes *mir.*	Csontleves házi betéttel, Köményes sertéssült, Tej mentes burg.pure, Almabefőtt	Csurgatott tésztales, Csemege sertés karaj, Burgonyafőzelék tejmentes	Zöldségleves, Natur szelet, Zöldbabpürefőz.tej ment.*mir.*	Zöldségleves, Fűszeres sertéscsíkok, Tej mentes burg.pure, Almabefőtt														
		Energia: 641,39 Kcal / 2 681,01 KJ		Energia: 643,40 Kcal / 2 689,41 KJ		Energia: 648,33 Kcal / 2 710,02 KJ		Energia: 1 208,00 Kcal / 5 049,44 KJ		Energia: 581,05 Kcal / 2 428,79 KJ		Energia: 648,81 Kcal / 2 712,03 KJ		Energia: 961,65 Kcal / 4 019,70 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
		44,21 g	29,27 g	6,62 g	38,14 g	27,14 g	5,49 g	45,78 g	22,36 g	3,61 g	32,70 g	72,89 g	23,09 g	37,22 g	17,07 g	4,46 g	40,31 g	27,45 g	5,49 g	48,16 g	34,72 g	7,76 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	48,86 g	0,05 g	8,40 g	60,42 g	0,00 g	8,64 g	64,34 g	0,00 g	8,96 g	102,54 g	11,76 g	9,24 g	67,98 g	0,00 g	8,97 g	58,86 g	0,00 g	9,07 g	111,69 g	14,60 g	8,03 g	
<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Csirkemell sonka, Graham kenyér	Citromos tea, Harcapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes	Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes, Minimargarin 20g	Citromos tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes	Citromos tea, Pulykamellsonka, Zsemle, vizes	Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes															
	Energia: 531,24 Kcal / 2 220,58 KJ		Energia: 409,79 Kcal / 1 712,92 KJ		Energia: 597,79 Kcal / 2 498,76 KJ		Energia: 524,59 Kcal / 2 192,79 KJ		Energia: 556,99 Kcal / 2 328,22 KJ		Energia: 496,19 Kcal / 2 074,07 KJ		Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 KJ									
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	29,26 g	2,78 g	0,72 g	12,63 g	1,65 g	0,46 g	20,63 g	18,53 g	6,22 g	21,59 g	8,89 g	2,24 g	27,43 g	2,29 g	0,62 g	22,23 g	5,65 g	1,74 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		
72,44 g	16,18 g	3,57 g	83,56 g	16,50 g	1,54 g	85,32 g	16,90 g	3,15 g	87,00 g	16,90 g	3,78 g	84,20 g	16,82 g	3,62 g	85,64 g	17,54 g	3,30 g	85,03 g	16,50 g	1,54 g		





## Heti étlap 2022.01.10. - 2022.01.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap													
<b>Vacsora</b>																					
<b>(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon</b>	<b>Reggeli</b>	Keserű tea, Fokhagymás sajtkrém, Korpás zsemle		Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Minimargarin 20g, Korpás zsemle		Keserű tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes, Kápia paprika		Keserű tea, Főtt krinolin, Korpás zsemle, Mustár		Keserű tea, Top löncs, Zsemle, vizes		Keserű tea, Kapros túró, Zsemle, vizes		Keserű tea, Tojáskrém, Korpás zsemle							
		Energia: 213,81 Kcal / 893,73 KJ		Energia: 74,27 Kcal / 310,45 KJ		Energia: 450,31 Kcal / 1 882,30 KJ		Energia: 273,46 Kcal / 1 143,06 KJ		Energia: 529,28 Kcal / 2 212,39 KJ		Energia: 491,12 Kcal / 2 052,88 KJ		Energia: 161,64 Kcal / 675,66 KJ							
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír					
		19,09 g	18,54 g	10,03 g	8,49 g	6,22 g	1,01 g	18,32 g	15,10 g	5,06 g	19,58 g	21,67 g	7,07 g	20,44 g	25,88 g	9,51 g	26,43 g	8,81 g	5,20 g	16,40 g	14,05 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	38,45 g	1,16 g	1,82 g	42,71 g	0,00 g	0,87 g	55,30 g	1,13 g	2,38 g	31,58 g	0,50 g	3,00 g	51,65 g	1,13 g	4,52 g	60,19 g	5,83 g	3,31 g	37,65 g	0,00 g	1,23 g
	<b>Tízórai</b>	Keserű tea, Minimargarin 20g, Korpás zsemle		Keserű tea, Mandarin		Keserű tea, Mini margarin 10g, Korpás zsemle		Keserű tea, Diab. almbefőtt		Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes		Keserű tea, Alma		Keserű tea, Korpovit keksz							
Energia: 45,82 Kcal / 191,53 KJ		Energia: 47,51 Kcal / 198,59 KJ		Energia: 23,22 Kcal / 97,06 KJ		Energia: 56,43 Kcal / 235,88 KJ		Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ		Energia: 52,80 Kcal / 220,70 KJ		Energia: 13,30 Kcal / 55,59 KJ									
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
2,77 g		5,41 g	0,94 g	0,80 g	0,32 g	0,00 g	2,77 g	2,91 g	0,49 g	0,46 g	0,37 g	0,01 g	3,23 g	2,93 g	0,57 g	0,70 g	0,62 g	0,00 g	0,53 g	0,43 g	0,04 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
12,14 g	0,00 g	0,28 g	9,80 g	0,00 g	0,00 g	12,14 g	0,00 g	0,28 g	12,30 g	0,00 g	0,33 g	17,14 g	0,38 g	0,39 g	10,50 g	0,00 g	0,02 g	1,79 g	0,18 g	0,06 g	
<b>Ebéd</b>																					



Heti étlap 2022.01.10. - 2022.01.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
<b>(00130)</b> <b>Cukros 180 g</b> <b>CH</b> <b>szoc.otthon</b>	<b>Ebéd</b>	Húsgaluskaleves, Diab.rizsfelfújt, Almakompot (h) diab	Paradicsomleves diab., Bajorrostélyos diab., Csemege uborka konzerv	Tarhonyaleves diétás, Grill csirkecomb, Finom főz. diab. *mirelitből*	Karalábéleves diab., Sertés vetrece, Diab.tészta koret (szarvacska), Csemege uborka konzerv	Csurgatott tésztaleves, Csemege sertés karaj, Diab.burgonyafozel ek	Zöldségleves, Vagdalt (Stefánia), Zöldbabfőz. diab. *mir.-ből*	Zöldségleves, Zöldfűszeres sült csirkecomb, Parolt rizskoret 50 g., Almakompot (h) diab	
		Energia: 559,15 Kcal / 2 337,25 KJ	Energia: 653,45 Kcal / 2 731,42 KJ	Energia: 685,13 Kcal / 2 863,84 KJ	Energia: 717,12 Kcal / 2 997,56 KJ	Energia: 512,58 Kcal / 2 142,58 KJ	Energia: 616,33 Kcal / 2 576,26 KJ	Energia: 709,63 Kcal / 2 966,25 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
		26,90 g 18,31 g 5,49 g	33,02 g 29,13 g 7,84 g	45,81 g 29,31 g 4,71 g	36,78 g 33,62 g 6,74 g	31,85 g 14,91 g 3,78 g	32,87 g 30,00 g 6,53 g	41,23 g 24,35 g 4,27 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
	70,63 g 0,02 g 3,77 g	63,12 g 1,32 g 8,04 g	57,96 g 0,00 g 8,40 g	65,87 g 0,33 g 7,82 g	61,30 g 0,00 g 8,24 g	52,42 g 0,66 g 8,48 g	67,13 g 1,27 g 5,00 g		
	<b>Uzsonna</b>	Kefir, 140 g	Huskrem, 48 g, 30g, Korpás zsemle	Kefir, 140 g	Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Kefir, 140 g	Mini margarin 10g, Korpás zsemle	Huskrem, 48 g, 30g, Zsemle, vizes	
		Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ	Energia: 80,48 Kcal / 336,41 KJ	Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ	Energia: 136,44 Kcal / 570,32 KJ	Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ	Energia: 22,60 Kcal / 94,47 KJ	Energia: 167,42 Kcal / 699,82 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	
4,20 g 4,48 g 2,94 g		8,05 g 5,63 g 1,60 g	4,20 g 4,48 g 2,94 g	5,88 g 4,16 g 2,57 g	4,20 g 4,48 g 2,94 g	2,67 g 2,89 g 0,49 g	8,51 g 5,65 g 1,68 g		
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
6,44 g 6,44 g 0,18 g	14,76 g 0,00 g 0,28 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g	18,32 g 1,41 g 0,62 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g	12,14 g 0,00 g 0,28 g	19,76 g 0,38 g 0,39 g			
<b>Vacsora</b>	Keserű tea, Sajtos tavaszi rolád, Zsemle, vizes	Keserű tea, Paprikás csem.szalami, Csészés margarin, Zsemle, vizes, Paradicsom darabos	Keserű tea, Aludttej poharas, Sonkás croissant	Keserű tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes, Lilahagyma	Keserű tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes, Uborka	Keserű tea, Abált szalonna, Korpás zsemle, Zöldhagyma db	Keserű tea, Főtt, füstölt tarja, Zsemle, vizes		



## Heti étlap 2022.01.10. - 2022.01.16.

Energia: 478,47 Kcal / 2 000,00 KJ			Energia: 581,42 Kcal / 2 430,34 KJ			Energia: 461,24 Kcal / 1 927,98 KJ			Energia: 338,96 Kcal / 1 416,85 KJ			Energia: 454,14 Kcal / 1 898,31 KJ			Energia: 564,13 Kcal / 2 358,06 KJ			Energia: 407,04 Kcal / 1 701,43 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
23,88 g	18,84 g	7,80 g	20,28 g	29,34 g	9,84 g	16,53 g	11,35 g	6,26 g	18,68 g	3,50 g	1,23 g	17,88 g	18,16 g	6,11 g	15,68 g	59,62 g	22,25 g	20,68 g	11,64 g	4,59 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51,57 g	1,13 g	3,56 g	55,56 g	1,13 g	3,55 g	55,05 g	7,65 g	1,60 g	56,51 g	1,53 g	3,40 g	53,85 g	1,53 g	2,78 g	37,89 g	0,00 g	3,64 g	53,25 g	1,77 g	3,72 g

### Reggeli

Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes			Citromos tea, Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Kefir, 140 g, Sajt klf. Trappista, Zsemle, vizes			Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes			Citromos tea, Minijam *, 25 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Szeletelt sajt, Csészés margarin, Zsemle, vizes			Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes		
Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 KJ			Energia: 582,45 Kcal / 2 434,64 KJ			Energia: 1 064,28 Kcal / 4 448,69 KJ			Energia: 568,82 Kcal / 2 377,67 KJ			Energia: 533,77 Kcal / 2 231,16 KJ			Energia: 736,79 Kcal / 3 079,78 KJ			Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
17,63 g	8,65 g	4,96 g	12,84 g	6,68 g	1,36 g	38,99 g	28,61 g	17,68 g	17,76 g	8,68 g	4,96 g	12,75 g	6,65 g	1,36 g	31,35 g	28,97 g	16,98 g	17,63 g	8,65 g	4,96 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
87,06 g	19,00 g	1,99 g	114,78 g	47,70 g	1,54 g	91,28 g	22,94 g	3,66 g	102,08 g	34,00 g	1,99 g	102,91 g	32,79 g	1,55 g	83,56 g	16,50 g	3,26 g	87,06 g	19,00 g	1,99 g

### (00143) Epés, húsmentes

### Tízórai

Citromos tea			Hámozott alma			Citromos tea			Banán			Citromos tea			Napolyi szelet, kakaós			Citromos tea		
Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 157,45 Kcal / 658,14 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	0,68 g	0,68 g	0,00 g	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	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	11,90 g	0,00 g	0,02 g	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	18,99 g	0,00 g	0,00 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g

### Ebéd

Zöldségleves , Rizsfelfújt, Barackíz			Zöldségleves , Panírozott zöldségtallér, Tökfőzelék diétás			Tarhonyaleves diétás, Burgonya krokett , Fin.foz.pure (Mir.vegy.foz.)			Csontleves házi betéttel, Panírozott zöldségtallér, Burgonyapure, Őszibarack befőtt			Csurgatott tésztaleves, Rántott karfiol, Burgonyafőzelék tejmentes			Zöldségleves , Burgonyakrokett, Z.babpürefőzelék *mirelit-ből			Zöldségleves , Panírozott zöldségtallér, Burgonyapure, Almabefőtt		
Energia: 977,64 Kcal / 4 086,54 KJ			Energia: 513,77 Kcal / 2 147,56 KJ			Energia: 645,91 Kcal / 2 699,90 KJ			Energia: 795,73 Kcal / 3 326,15 KJ			Energia: 527,74 Kcal / 2 205,95 KJ			Energia: 530,09 Kcal / 2 215,78 KJ			Energia: 854,77 Kcal / 3 572,94 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 2022.01.10. - 2022.01.16.

25,03 g	16,63 g	4,71 g	13,71 g	21,20 g	3,33 g	15,67 g	28,18 g	3,35 g	21,13 g	20,04 g	3,84 g	14,18 g	13,65 g	1,00 g	16,45 g	15,70 g	2,20 g	20,46 g	24,64 g	4,53 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
180,31 g	57,88 g	3,85 g	59,26 g	0,97 g	5,56 g	80,76 g	5,00 g	5,68 g	130,60 g	14,11 g	7,52 g	84,60 g	0,00 g	5,97 g	79,64 g	0,00 g	5,94 g	135,15 g	14,63 g	7,56 g

<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Minimargarin 20g, Minijam *, 25 g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	Citromos tea, Mini margarin 10g, Gyümölcs joghurt, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Citromos tea, Minijam *, 25 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes
	Energia: 533,77 Kcal / 2 231,16 KJ	Energia: 409,79 Kcal / 1 712,92 KJ	Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ	Energia: 524,89 Kcal / 2 194,04 KJ	Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 KJ	Energia: 533,77 Kcal / 2 231,16 KJ	Energia: 547,49 Kcal / 2 288,51 KJ
	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 12,75 g    6,65 g    1,36 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 12,63 g    1,65 g    0,46 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 28,10 g    8,90 g    5,31 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 15,76 g    4,65 g    1,29 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 18,13 g    9,15 g    5,36 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 12,75 g    6,65 g    1,36 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 15,76 g    7,15 g    1,74 g
	Szénhidrát    Cukor    Só 102,91 g    32,79 g    1,55 g	Szénhidrát    Cukor    Só 83,56 g    16,50 g    1,54 g	Szénhidrát    Cukor    Só 88,26 g    21,20 g    2,68 g	Szénhidrát    Cukor    Só 102,31 g    32,75 g    1,62 g	Szénhidrát    Cukor    Só 85,92 g    18,56 g    2,00 g	Szénhidrát    Cukor    Só 102,91 g    32,79 g    1,55 g	Szénhidrát    Cukor    Só 102,31 g    32,75 g    1,62 g

**(00165)  
Sószegény  
szoc. otthon**

<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes	Citromos tea, Tej 2 dl., Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Graham kenyér, Kápia paprika	Citromos tea, Főtt krinolin, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kakaó, Túrós batyu	Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes
	Energia: 556,99 Kcal / 2 328,22 KJ	Energia: 679,51 Kcal / 2 840,35 KJ	Energia: 572,91 Kcal / 2 394,76 KJ	Energia: 710,82 Kcal / 2 971,23 KJ	Energia: 778,75 Kcal / 3 255,18 KJ	Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ	Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 KJ
	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 27,43 g    2,29 g    0,62 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 19,64 g    9,68 g    2,99 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 23,30 g    16,00 g    5,27 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 25,76 g    21,28 g    7,46 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 28,27 g    15,00 g    2,95 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 28,10 g    8,90 g    5,31 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 15,63 g    7,47 g    0,46 g
	Szénhidrát    Cukor    Só 84,20 g    16,82 g    3,62 g	Szénhidrát    Cukor    Só 125,38 g    47,70 g    1,81 g	Szénhidrát    Cukor    Só 75,69 g    15,86 g    2,71 g	Szénhidrát    Cukor    Só 101,48 g    32,00 g    3,60 g	Szénhidrát    Cukor    Só 127,93 g    28,99 g    0,40 g	Szénhidrát    Cukor    Só 88,26 g    21,20 g    2,68 g	Szénhidrát    Cukor    Só 85,03 g    16,50 g    1,54 g







Heti étlap 2022.01.10. - 2022.01.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(00165) Sószegény szoc. otthon</b>	<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Mandarin	Citromos tea	Banán	Citromos tea	Napolyi szelet, kakaós	Citromos tea
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 46,89 Kcal / 196,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 157,45 Kcal / 658,14 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.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	0,70 g 0,30 g 0,00 g	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	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	9,80 g 0,00 g 0,00 g	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	18,99 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	
	<b>Ebéd</b>	Húsgaluskaleves, Rizsfeljutt, Barackíz	Zöldség leves , Natur szelet, Tökfőzelék diétás	Tarhonyaleves diétás, Grill csirkecomb, Fin.foz.pure (Mir.veg.y.foz.)	Csontleves házi betéttel, Köményes sertéssült, Burgonyapure, Almabefőtt	Csurgatott tésztaleves, Csemege sertés karaj, Burgonyafőzelék tejmentes	Zöldség leves , Natur szelet, Z.babpürefőzelék *mirelit-ből	Zöldség leves , Zöldfűszeres sült csirkecomb, Burgonyapure, Almabefőtt
		Energia: 1 011,24 Kcal / 4 226,98 KJ	Energia: 699,86 Kcal / 2 925,41 KJ	Energia: 668,41 Kcal / 2 793,95 KJ	Energia: 1 323,71 Kcal / 5 533,11 KJ	Energia: 581,05 Kcal / 2 428,79 KJ	Energia: 638,43 Kcal / 2 668,64 KJ	Energia: 1 044,65 Kcal / 4 366,64 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
		35,90 g 20,28 g 6,36 g	39,09 g 28,81 g 6,53 g	45,78 g 22,36 g 3,61 g	37,26 g 73,29 g 24,11 g	37,22 g 17,07 g 4,46 g	39,91 g 27,42 g 5,49 g	51,64 g 26,53 g 6,24 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	169,56 g 57,93 g 3,18 g	62,88 g 0,97 g 8,67 g	69,34 g 5,00 g 8,96 g	125,73 g 11,79 g 10,55 g	67,98 g 0,00 g 8,97 g	56,75 g 0,00 g 9,07 g	133,97 g 15,90 g 9,01 g	
<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Sajt klf. Trappista, Mini margarin 10g, Tönköly kenyér	Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes	Citromos tea, Aludttej poharas, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Csészés margarin, Gyümölcs joghurt , Zsemle, vizes	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes, Uborka	Citromos tea, Pulykamellsonka, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefír, 140 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	
	Energia: 414,03 Kcal / 1 730,65 KJ	Energia: 409,79 Kcal / 1 712,92 KJ	Energia: 501,81 Kcal / 2 097,57 KJ	Energia: 578,79 Kcal / 2 419,34 KJ	Energia: 513,49 Kcal / 2 146,39 KJ	Energia: 496,19 Kcal / 2 074,07 KJ	Energia: 811,99 Kcal / 3 394,12 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	
	33,94 g 27,70 g 15,59 g	12,63 g 1,65 g 0,46 g	18,69 g 8,43 g 4,27 g	15,76 g 9,65 g 2,94 g	18,53 g 9,19 g 5,36 g	22,23 g 5,65 g 1,74 g	16,83 g 11,13 g 4,30 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
72,55 g 15,41 g 9,66 g	83,56 g 16,50 g 1,54 g	86,98 g 15,00 g 3,00 g	102,31 g 32,75 g 1,80 g	86,60 g 18,56 g 2,01 g	85,64 g 17,54 g 3,30 g	90,00 g 22,94 g 1,72 g		





### Heti étlap 2022.01.10. - 2022.01.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	<b>Vacsora</b>	 		  	 	 	  	

.....  
élrelmezésvezet

.....  
intézményvezet

.....  
érdekképviseleti fórum

