

Heti étlap 2023.05.15. - 2023.05.21.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|---|---|--|--|---|---|---|--|---|
| (00101) Normál szoc.otthon | Reggeli | Citromos tea, Vaníliás tej, Kuglóf | Citromos tea, Főtt krinolin, Majonézes torma, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Paprikás tejföl, Vizes kifli | Citromos tea, Tej 2 dl., Vajkrém, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Májusi csemege, Csészés margarin, Korpás kenyér | Citromos tea, Tej 2 dl., Csészés margarin, Eperjam, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Tojásrántotta, Rozskenyér |
| | | Energia: 687,65 Kcal / 2 874,38 KJ | Energia: 648,80 Kcal / 2 711,98 KJ | Energia: 822,29 Kcal / 3 437,17 KJ | Energia: 522,95 Kcal / 2 185,93 KJ | Energia: 433,03 Kcal / 1 810,07 KJ | Energia: 569,08 Kcal / 2 378,75 KJ | Energia: 634,55 Kcal / 2 652,42 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 |
| | | 20,31 g 9,31 g 5,53 g | 23,45 g 20,72 g 7,30 g | 17,74 g 41,93 g 25,48 g | 17,86 g 8,06 g 4,53 g | 18,10 g 15,42 g 5,11 g | 17,42 g 9,22 g 3,33 g | 25,40 g 23,08 g 4,48 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | |
| | 122,55 g 60,63 g 1,53 g | 91,47 g 34,50 g 4,06 g | 89,83 g 22,30 g 2,70 g | 93,74 g 30,50 g 2,45 g | 79,30 g 16,64 g 2,62 g | 101,16 g 30,00 g 2,43 g | 79,64 g 15,93 g 4,88 g | |
| | | | | | | | | |
| | Tízórai | Citromos tea | Tejszelet | Citromos tea | Narancs | Citromos tea | Alma | Citromos tea |
| | | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | Energia: 124,04 Kcal / 518,49 KJ | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | Energia: 41,41 Kcal / 173,09 KJ | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | Energia: 34,79 Kcal / 145,42 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 | 1,40 g 8,68 g 5,52 g | 0,13 g 0,03 g 0,00 g | 0,60 g 0,20 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 |
| | 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 | 9,94 g 7,28 g 0,00 g | 15,02 g 15,00 g 0,00 g | 8,50 g 0,00 g 0,01 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 | | |
| Ebéd | Zselici leves, Gránátos kocka, Csemege uborka konzerv | Zöldségleves, Debreceni s.karaj, Tököfőzelék, Tönköly kenyér | Paradicsomleves, Rizseshús (csirkés), Almabefőtt | Zöldbableves *mirelitből, Brassói aprópecsenye, Pirított burgonya, Vágott vegyes savanyú konzerv. | Magyaros burgonyaleves, Natúr szelet, Meggymártás *mirelit*, Kenyér, félbarna | Zabgaluskás leves F*, Erdélyi rakott káposzta | Orjaleves, Rántott halfilé, Kukoricás rizsköret, Tartármártás | |
| | Energia: 854,22 Kcal / 3 570,64 KJ | Energia: 1 175,95 Kcal / 4 915,47 KJ | Energia: 927,51 Kcal / 3 876,99 KJ | Energia: 953,10 Kcal / 3 983,96 KJ | Energia: 1 022,65 Kcal / 4 274,68 KJ | Energia: 715,27 Kcal / 2 989,83 KJ | Energia: 1 383,63 Kcal / 5 783,57 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 | |
| | 38,64 g 28,35 g 5,41 g | 50,76 g 76,62 g 17,24 g | 36,15 g 25,52 g 3,55 g | 48,18 g 36,95 g 6,91 g | 40,77 g 35,08 g 6,36 g | 34,14 g 37,06 g 15,45 g | 49,65 g 75,85 g 13,12 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | | |
| 109,46 g 0,66 g 6,61 g | 97,01 g 1,28 g 11,23 g | 137,41 g 29,59 g 3,41 g | 105,57 g 0,00 g 8,11 g | 131,94 g 34,27 g 6,38 g | 56,29 g 2,74 g 6,75 g | 123,90 g 4,65 g 9,48 g | | |





Heti étlap 2023.05.15. - 2023.05.21.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap | |
|---|---|---|---|--|--|--|--|---|--|
| (00101) Normál szoc.otthon | Ebéd | | | | | | | | |
| | Vacsora | Citromos tea, Bécsi felvágott, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Tej 2 dl., Csészés margarin, Kenyér, félbarna, Lilahagyma | Citromos tea, Finom májas, Kenyér, félbarna, Retek jégcsap | Citromos tea, Füst. sertés kolbász, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Kenyér, félbarna, Kaliforniai paprika | Citromos tea, Főtt császárszalonna, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Sonka szalámi, Kenyér, félbarna | |
| | | Energia: 415,40 Kcal / 1 736,37 KJ | Energia: 480,59 Kcal / 2 008,87 KJ | Energia: 447,03 Kcal / 1 868,59 KJ | Energia: 666,86 Kcal / 2 787,47 KJ | Energia: 432,00 Kcal / 1 805,76 KJ | Energia: 534,86 Kcal / 2 235,71 KJ | Energia: 372,86 Kcal / 1 558,55 KJ | |
| | | Fehérje Zsír T.Zsír 20,73 g 6,43 g 0,30 g | Fehérje Zsír T.Zsír 17,09 g 9,06 g 3,33 g | Fehérje Zsír T.Zsír 18,44 g 8,93 g 2,65 g | Fehérje Zsír T.Zsír 21,15 g 27,73 g 12,60 g | Fehérje Zsír T.Zsír 15,82 g 8,65 g 5,21 g | Fehérje Zsír T.Zsír 17,73 g 20,83 g 8,70 g | Fehérje Zsír T.Zsír 16,65 g 2,71 g 0,96 g | |
| | Szénhidrát Cukor Só 67,50 g 15,00 g 3,50 g | Szénhidrát Cukor Só 80,41 g 15,00 g 2,40 g | Szénhidrát Cukor Só 72,30 g 15,00 g 3,50 g | Szénhidrát Cukor Só 71,28 g 15,30 g 3,86 g | Szénhidrát Cukor Só 72,09 g 17,06 g 2,46 g | Szénhidrát Cukor Só 68,52 g 15,30 g 3,68 g | Szénhidrát Cukor Só 69,90 g 15,30 g 3,68 g | | |
| | | | | | | | | | |
| (00112) Pépes szoc. otthon | Reggeli | Citromos tea, Vaníliás tej, Kuglóf | Citromos tea, Daráltvirslis, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Paprikás tejföl, Vizes kifli | Citromos tea, Tej 2 dl., Vajkrém, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Darált pulykafelv., Korpás kenyér | Citromos tea, Tej 2 dl., Eperjam, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Tojásrántotta, Kenyér, félbarna | |
| | | Energia: 687,65 Kcal / 2 874,38 KJ | Energia: 622,24 Kcal / 2 600,96 KJ | Energia: 822,29 Kcal / 3 437,17 KJ | Energia: 522,95 Kcal / 2 185,93 KJ | Energia: 448,35 Kcal / 1 874,10 KJ | Energia: 518,08 Kcal / 2 165,57 KJ | Energia: 573,18 Kcal / 2 395,89 KJ | |
| | | Fehérje Zsír T.Zsír 20,31 g 9,31 g 5,53 g | Fehérje Zsír T.Zsír 23,44 g 20,52 g 8,08 g | Fehérje Zsír T.Zsír 17,74 g 41,93 g 25,48 g | Fehérje Zsír T.Zsír 17,86 g 8,06 g 4,53 g | Fehérje Zsír T.Zsír 22,10 g 3,33 g 0,96 g | Fehérje Zsír T.Zsír 17,42 g 4,22 g 1,93 g | Fehérje Zsír T.Zsír 23,56 g 22,35 g 4,46 g | |
| | | Szénhidrát Cukor Só 122,55 g 60,63 g 1,53 g | Szénhidrát Cukor Só 85,99 g 30,61 g 4,43 g | Szénhidrát Cukor Só 89,83 g 22,30 g 2,70 g | Szénhidrát Cukor Só 93,74 g 30,50 g 2,45 g | Szénhidrát Cukor Só 80,40 g 16,64 g 1,39 g | Szénhidrát Cukor Só 101,16 g 30,00 g 2,31 g | Szénhidrát Cukor Só 68,55 g 15,00 g 5,30 g | |
| | | | | | | | | | |





Heti étlap 2023.05.15. - 2023.05.21.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------------|--|--|--|--|--|--|--|----------------------|-----------------------|------------------------|----------------------|-----------------------|------------------------|----------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------|----------------------|
| (00112) Pépes szoc. otthon | Tízórai | Citromos tea | Tejszelet | Citromos tea | Körte befőtt | Citromos tea | Reszelt alma | Citromos tea | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj | Energia: 124,04 Kcal / 518,49 Kj | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj | Energia: 96,71 Kcal / 404,25 Kj | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj | Energia: 59,14 Kcal / 247,21 Kj | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Fehérje 0,13 g | Zsír 0,03 g | T.Zsírsvav 0,00 g | Fehérje 1,40 g | Zsír 8,68 g | T.Zsírsvav 5,52 g | Fehérje 0,13 g | Zsír 0,03 g | T.Zsírsvav 0,00 g | Fehérje 0,13 g | Zsír 0,03 g | T.Zsírsvav 0,00 g | Fehérje 0,68 g | Zsír 0,68 g | T.Zsírsvav 0,00 g | Fehérje 0,13 g | Zsír 0,03 g | T.Zsírsvav 0,00 g | | | |
| | | Szénhidrát 15,02 g | Cukor 15,00 g | Só 0,00 g | Szénhidrát 9,94 g | Cukor 7,28 g | Só 0,00 g | Szénhidrát 15,02 g | Cukor 15,00 g | Só 0,00 g | Szénhidrát 23,70 g | Cukor 14,10 g | Só 0,02 g | Szénhidrát 15,02 g | Cukor 15,00 g | Só 0,00 g | Szénhidrát 11,90 g | Cukor 0,00 g | Só 0,02 g | Szénhidrát 15,02 g | Cukor 15,00 g | Só 0,00 g |
| | Ebéd | Olasz zöldségleves, Húspuding, Vegyes gyümölcsmártáspüré, Feladagos burgonya 100 g | Zöldbabbpure leves *mirelitből, Darált serteshús, Tökfőzelék, Kenyér, félbarna | Köménymag leves zsemlekocka, Húsgombóc (diétás), Sárgarépa főzelék üré (friss), Kenyér, félbarna | Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Tejfölös burgonya főzelék, Kenyér, félbarna | Erőleves, Húspuding, Burgonyapure dietas 300 g., Almabefőtt | Rizsleves, Darált csirkehús, Meggy mártáspüré *mir.* TM., Kenyér, félbarna | Erőleves, Darált csirkehús, Burgonyapure dietas 300 g., Almabefőtt | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 733,44 Kcal / 3 065,78 Kj | Energia: 772,93 Kcal / 3 230,85 Kj | Energia: 763,87 Kcal / 3 192,98 Kj | Energia: 1 026,80 Kcal / 4 292,02 Kj | Energia: 792,30 Kcal / 3 311,81 Kj | Energia: 721,19 Kcal / 3 014,57 Kj | Energia: 746,31 Kcal / 3 119,58 Kj | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Fehérje 33,99 g | Zsír 18,76 g | T.Zsírsvav 4,82 g | Fehérje 38,93 g | Zsír 29,35 g | T.Zsírsvav 7,08 g | Fehérje 33,69 g | Zsír 26,17 g | T.Zsírsvav 5,08 g | Fehérje 41,21 g | Zsír 37,10 g | T.Zsírsvav 7,98 g | Fehérje 39,68 g | Zsír 20,80 g | T.Zsírsvav 6,59 g | Fehérje 44,51 g | Zsír 14,95 g | T.Zsírsvav 2,82 g | Fehérje 48,86 g | Zsír 16,32 g | T.Zsírsvav 4,41 g |
| | | Szénhidrát 102,99 g | Cukor 27,51 g | Só 7,91 g | Szénhidrát 86,78 g | Cukor 2,94 g | Só 6,12 g | Szénhidrát 96,95 g | Cukor 5,99 g | Só 10,75 g | Szénhidrát 129,65 g | Cukor 0,99 g | Só 8,39 g | Szénhidrát 109,36 g | Cukor 14,83 g | Só 7,66 g | Szénhidrát 99,06 g | Cukor 25,55 g | Só 6,16 g | Szénhidrát 98,96 g | Cukor 14,63 g | Só 5,90 g |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Vacsora | Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Derby tömlös natur, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Finom májas, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Darált párizsi, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Tej 2 dl., Sajt kocka (8 db), Kenyér, félbarna | Citromos tea, Kapros túró, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Tej 2 dl., Darált sonka felv., Kenyér, félbarna | | | | | | | | | | | | | | |
| Energia: 392,07 Kcal / 1 638,85 Kj | | Energia: 417,66 Kcal / 1 745,82 Kj | Energia: 441,38 Kcal / 1 844,97 Kj | Energia: 461,66 Kcal / 1 929,74 Kj | Energia: 516,72 Kcal / 2 159,89 Kj | Energia: 554,13 Kcal / 2 316,26 Kj | Energia: 469,92 Kcal / 1 964,27 Kj | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fehérje 12,93 g | | Zsír 6,85 g | T.Zsírsvav 0,30 g | Fehérje 14,93 g | Zsír 8,03 g | T.Zsírsvav 4,80 g | Fehérje 18,00 g | Zsír 8,89 g | T.Zsírsvav 2,64 g | Fehérje 15,93 g | Zsír 13,69 g | T.Zsírsvav 4,62 g | Fehérje 22,23 g | Zsír 11,53 g | T.Zsírsvav 6,83 g | Fehérje 24,75 g | Zsír 7,87 g | T.Zsírsvav 4,66 g | Fehérje 23,45 g | Zsír 5,71 g | T.Zsírsvav 2,59 g | |
| Szénhidrát 68,79 g | | Cukor 15,00 g | Só 2,00 g | Szénhidrát 70,82 g | Cukor 17,50 g | Só 2,45 g | Szénhidrát 71,25 g | Cukor 15,00 g | Só 3,50 g | Szénhidrát 68,64 g | Cukor 15,30 g | Só 3,21 g | Szénhidrát 80,28 g | Cukor 17,06 g | Só 2,73 g | Szénhidrát 76,00 g | Cukor 19,60 g | Só 3,16 g | Szénhidrát 80,50 g | Cukor 15,30 g | Só 3,95 g | |





Heti étlap 2023.05.15. - 2023.05.21.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|---|----------------|---|--|--|---|---|--|---|
| | Vacsora | | | | | | | |
| (00113) Tej és tejtermékmentes szoc. ottho | Reggeli | Citromos tea, Zala felvágott, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Főtt krinolin, Mustár, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Miniméz 25g., Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Csirkemell sonka, Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Májusi csemege, Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Venusz, Liga margarin, Éperjam, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Tojásrántotta, Kenyér, félbarna |
| | | Energia: 451,46 Kcal / 1 887,10 KJ | Energia: 655,53 Kcal / 2 740,12 KJ | Energia: 513,18 Kcal / 2 145,09 KJ | Energia: 620,18 Kcal / 2 592,35 KJ | Energia: 447,75 Kcal / 1 871,60 KJ | Energia: 548,11 Kcal / 2 291,10 KJ | Energia: 573,18 Kcal / 2 395,89 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,73 g 11,83 g 4,74 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 24,20 g 21,94 g 7,30 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,05 g 15,03 g 4,10 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 21,20 g 15,54 g 4,22 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,17 g 23,80 g 7,40 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,66 g 15,22 g 4,10 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 23,56 g 22,35 g 4,46 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só 67,98 g 15,30 g 3,32 g | Szénhidrát Cukor Só 89,64 g 30,50 g 4,44 g | Szénhidrát Cukor Só 83,60 g 31,20 g 2,20 g | Szénhidrát Cukor Só 82,90 g 30,24 g 3,76 g | Szénhidrát Cukor Só 68,82 g 15,00 g 3,31 g | Szénhidrát Cukor Só 90,64 g 30,00 g 2,24 g | Szénhidrát Cukor Só 68,55 g 15,00 g 5,30 g |
| | | | | | | | | |
| | Tízórai | Citromos tea | Zabkeksz | Citromos tea | Narancs | Citromos tea | Alma | Citromos tea |
| | | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | Energia: 41,41 Kcal / 173,09 KJ | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | Energia: 34,79 Kcal / 145,42 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 0,00 g 0,00 g 0,00 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,60 g 0,20 g 0,00 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,40 g 0,40 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 0,00 g 0,00 g 0,00 g | Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g | Szénhidrát Cukor Só 8,50 g 0,00 g 0,01 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 |
| | Ebéd | Olasz zöldségleves, Csemege sertés karaj, Vegyes gyümölcs mártás T.M., Feladagos burgonya 100 g | Zöldbableves *mir.* TM., Majorannás aprópecsenye, Burgonyafőzelék tejmentes, Zsemle, vizes | Köménymag leves zsemle kocka, Húsgombóc (diétás), Sárgarépa főzelék *mir.* TM., Kenyér, félbarna | Daragaluska leves, Paprikás burgonya hússal, Csemege uborka konzerv | Erőleves, Fűszeres csirkecomb filé, Parolt rizskoret 80. g., Almabefőtt | Rizsleves, Főtt hús, Meggymártás *mir.* TM., Kenyér, félbarna | Erőleves, Sült csirkecomb, Tejment.burg.pure 200 g., Almabefőtt |



Heti étlap 2023.05.15. - 2023.05.21.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | | szombat | | | vasárnap | | | | |
|---|---|--|------------|---|---|------------|--|---|------------|--|---|------------|--|--|------------|--|--|------------|---|---|------------|--------|------------|-------|
| (00113) Tej és tejtermékmentes szoc. otthon | Ebéd | Energia: 676,03 Kcal / 2 825,81 KJ | | | Energia: 892,93 Kcal / 3 732,45 KJ | | | Energia: 675,64 Kcal / 2 824,18 KJ | | | Energia: 684,82 Kcal / 2 862,55 KJ | | | Energia: 846,06 Kcal / 3 536,53 KJ | | | Energia: 715,71 Kcal / 2 991,67 KJ | | | Energia: 865,18 Kcal / 3 616,45 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 | | |
| | | 30,52 g | 15,05 g | 3,59 g | 43,33 g | 32,13 g | 6,15 g | 31,84 g | 16,68 g | 3,69 g | 36,28 g | 19,97 g | 4,20 g | 44,45 g | 26,86 g | 3,92 g | 38,37 g | 17,17 g | 4,47 g | 61,00 g | 34,45 g | 5,41 g | | |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor |
| | 101,27 g | 36,33 g | 7,32 g | 104,73 g | 2,75 g | 7,41 g | 98,22 g | 8,39 g | 8,22 g | 88,10 g | 0,08 g | 10,34 g | 105,42 g | 14,60 g | 4,42 g | 98,87 g | 25,55 g | 5,07 g | 75,76 g | 14,60 g | 7,02 g | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Vacsora | Citromos tea, Bécsi felvágott, Kenyér, félbarna | | | Citromos tea, Top löncs, Kenyér, félbarna | | | Citromos tea, Finom májas, Kenyér, félbarna, Retek jégcsap | | | Citromos tea, Füst. sertés kolbász, Kenyér, félbarna | | | Citromos tea, Olasz felv., Kenyér, félbarna, Kaliforniai paprika | | | Citromos tea, Főtt császárszalonna, Kenyér, félbarna | | | Citromos tea, Sonka szalámi, Kenyér, félbarna | | | | | |
| | Energia: 415,40 Kcal / 1 736,37 KJ | | | Energia: 521,54 Kcal / 2 180,04 KJ | | | Energia: 447,03 Kcal / 1 868,59 KJ | | | Energia: 666,86 Kcal / 2 787,47 KJ | | | Energia: 587,78 Kcal / 2 456,92 KJ | | | Energia: 534,86 Kcal / 2 235,71 KJ | | | Energia: 372,86 Kcal / 1 558,55 KJ | | | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | | | |
| | 20,73 g | 6,43 g | 0,30 g | 18,15 g | 19,51 g | 7,17 g | 18,44 g | 8,93 g | 2,65 g | 21,15 g | 27,73 g | 12,60 g | 18,01 g | 15,25 g | 9,91 g | 17,73 g | 20,83 g | 8,70 g | 16,65 g | 2,71 g | 0,96 g | | | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 67,50 g | 15,00 g | 3,50 g | 67,50 g | 15,00 g | 4,52 g | 72,30 g | 15,00 g | 3,50 g | 71,28 g | 15,30 g | 3,86 g | 70,33 g | 15,30 g | 2,95 g | 68,52 g | 15,30 g | 3,68 g | 69,90 g | 15,30 g | 3,68 g | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| (00114) Tejmentes pépes szoc. otthon | Reggeli | Citromos tea, Darált zalai felv., Kenyér, félbarna | | | Citromos tea, Daráltvirslis, Kenyér, félbarna | | | Citromos tea, Miniméz 25g., Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna | | | Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Kenyér, félbarna | | | Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Kenyér, félbarna | | | Citromos tea, Venusz, Liga margarin, Eperjam, Kenyér, félbarna | | | Citromos tea, Tojásrántotta, Kenyér, félbarna | | | | |
| | | Energia: 451,46 Kcal / 1 887,10 KJ | | | Energia: 622,24 Kcal / 2 600,96 KJ | | | Energia: 513,18 Kcal / 2 145,09 KJ | | | Energia: 529,89 Kcal / 2 214,94 KJ | | | Energia: 654,39 Kcal / 2 735,35 KJ | | | Energia: 548,11 Kcal / 2 291,10 KJ | | | Energia: 573,18 Kcal / 2 395,89 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 | | |
| | | 17,73 g | 11,83 g | 4,74 g | 23,44 g | 20,52 g | 8,08 g | 10,05 g | 15,03 g | 4,10 g | 24,86 g | 1,70 g | 0,46 g | 18,63 g | 31,43 g | 4,40 g | 10,66 g | 15,22 g | 4,10 g | 23,56 g | 22,35 g | 4,46 g | | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 67,98 g | 15,30 g | 3,32 g | 85,99 g | 30,61 g | 4,43 g | 83,60 g | 31,20 g | 2,20 g | 82,98 g | 30,32 g | 4,08 g | 73,22 g | 15,24 g | 3,50 g | 90,64 g | 30,00 g | 2,24 g | 68,55 g | 15,00 g | 5,30 g | | | | |



Heti étlap 2023.05.15. - 2023.05.21.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|---|--|--|--|---|--|--|---|--|
| (00114) Tejmentes pépes szoc. otthon | Reggeli | | | | | | | |
| | Tízórai | Citromos tea | Zabkeksz | Citromos tea | Körte befőtt | Citromos tea | Reszelt alma | Citromos tea |
| | | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | Energia: 96,71 Kcal / 404,25 KJ | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 0,13 g 0,03 g 0,00 g | 0,00 g 0,00 g 0,00 g | 0,13 g 0,03 g 0,00 g | 0,30 g 0,00 g 0,00 g | 0,13 g 0,03 g 0,00 g | 0,68 g 0,68 g 0,00 g | 0,13 g 0,03 g 0,00 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | |
| | 15,02 g 15,00 g 0,00 g | 0,00 g 0,00 g 0,00 g | 15,02 g 15,00 g 0,00 g | 23,70 g 14,10 g 0,02 g | 15,02 g 15,00 g 0,00 g | 11,90 g 0,00 g 0,02 g | 15,02 g 15,00 g 0,00 g | |
| | Ebéd | Olasz zöldségleves, Húspuding, Vegyes gyümölcsmártáspüré, Feladagos burgonya 100 g | Zöldbableves *mir.* TM., Darált serteshús, Tökfőzelék TM., Zsemle, vizes | Köménymag leves zsemlekocka, Darált serteshús, Sárgarépa főzelék *mir.* TM., Kenyér, félbarna | Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Burgonyafőzelék tejmentes, Kenyér, félbarna | Erőleves, Húspuding, Tejmentes burg.pure, Almabefőtt | Rizsleves, Darált serteshús, Meggymártás *mir.* TM., Kenyér, félbarna | Csontleves házi betéttel, Darált csirkehús, Tejment.burg.pure 200 g., Almabefőtt |
| | Energia: 733,44 Kcal / 3 065,78 KJ | Energia: 622,46 Kcal / 2 601,88 KJ | Energia: 574,91 Kcal / 2 403,12 KJ | Energia: 824,80 Kcal / 3 447,66 KJ | Energia: 768,89 Kcal / 3 213,96 KJ | Energia: 667,93 Kcal / 2 791,95 KJ | Energia: 610,41 Kcal / 2 551,51 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 | |
| 33,99 g 18,76 g 4,82 g | 37,11 g 14,86 g 3,76 g | 32,67 g 15,49 g 3,82 g | 37,69 g 22,93 g 4,56 g | 38,63 g 19,47 g 5,44 g | 32,07 g 14,74 g 3,61 g | 46,05 g 12,29 g 2,43 g | | |
| Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | | |
| 102,99 g 27,51 g 7,91 g | 83,01 g 4,75 g 6,15 g | 75,01 g 8,39 g 5,28 g | 115,10 g 0,00 g 9,42 g | 107,30 g 14,84 g 8,22 g | 98,75 g 25,55 g 5,01 g | 77,29 g 10,30 g 7,40 g | | |
| | | | | | | | | |
| Vacsora | Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Darált top löncs, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Finom májas, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Darált párizsi, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Darált olasz felv., Kenyér, félbarna | Citromos tea, Darált párizsi, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Darált sonka felv., Kenyér, félbarna | |
| Energia: 392,07 Kcal / 1 638,85 KJ | Energia: 521,54 Kcal / 2 180,04 KJ | Energia: 441,38 Kcal / 1 844,97 KJ | Energia: 461,66 Kcal / 1 929,74 KJ | Energia: 575,44 Kcal / 2 405,34 KJ | Energia: 461,66 Kcal / 1 929,74 KJ | Energia: 372,86 Kcal / 1 558,55 KJ | | |
| Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | | |
| 12,93 g 6,85 g 0,30 g | 18,15 g 19,51 g 7,17 g | 18,00 g 8,89 g 2,64 g | 15,93 g 13,69 g 4,62 g | 17,61 g 15,13 g 9,90 g | 15,93 g 13,69 g 4,62 g | 16,65 g 2,71 g 0,96 g | | |
| Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | | |
| 68,79 g 15,00 g 2,00 g | 67,50 g 15,00 g 4,52 g | 71,25 g 15,00 g 3,50 g | 68,64 g 15,30 g 3,21 g | 67,92 g 15,30 g 2,95 g | 68,64 g 15,30 g 3,21 g | 69,90 g 15,30 g 3,68 g | | |





Heti étlap 2023.05.15. - 2023.05.21.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|--|--|---|--|---|--|--|--|---|
| | Vacsora | | | | | | | |
| (00115) Folyékony pépes szoc.otthon | Reggeli | Citromos tea, Tej 2 dl., Gyümölcs joghurt , Ht darált keksz | Citromos tea, Tej 3dl, Tejpép, Miniméz 25g. | Citromos tea, Tej 3dl, Tejpép, Ht darált keksz | Citromos tea, Tej 3dl, Tejpép, Miniméz 25g. | Citromos tea, Tej 3dl, Gyümölcs joghurt , Ht darált keksz | Citromos tea, Tej 3dl, Gyümölcs joghurt , Ht darált keksz | Citromos tea, Tej 3dl, Tejpép, Miniméz 25g. |
| | | Energia: 251,59 Kcal / 1 051,65 KJ | Energia: 536,95 Kcal / 2 244,45 KJ | Energia: 471,52 Kcal / 1 970,95 KJ | Energia: 536,95 Kcal / 2 244,45 KJ | Energia: 300,12 Kcal / 1 254,50 KJ | Energia: 300,12 Kcal / 1 254,50 KJ | Energia: 536,95 Kcal / 2 244,45 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 | 20,81 g 10,58 g 4,39 g | 20,73 g 10,58 g 4,39 g | 20,81 g 10,58 g 4,39 g | 13,46 g 5,03 g 2,82 g | 13,46 g 5,03 g 2,82 g | 20,81 g 10,58 g 4,39 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | |
| 44,37 g 31,25 g 0,35 g | 88,07 g 43,55 g 0,65 g | 71,87 g 27,35 g 0,65 g | 88,07 g 43,55 g 0,65 g | 49,67 g 31,25 g 0,48 g | 49,67 g 31,25 g 0,48 g | 88,07 g 43,55 g 0,65 g | | |
| | | | | | | | | |
| Tízórai | Citromos tea | Gyümölcspüré 100g | Citromos tea | Gyümölcs joghurt | Citromos tea | Puding | Citromos tea | |
| | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | Energia: 63,40 Kcal / 265,01 KJ | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | Energia: 92,50 Kcal / 386,65 KJ | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | Energia: 88,00 Kcal / 367,84 KJ | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | |
| | Fehérje Zsír T.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 | 0,80 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 | 1,10 g 2,30 g 1,60 g | 0,13 g 0,03 g 0,00 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | | |
| 15,02 g 15,00 g 0,00 g | 14,30 g 11,50 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 | 15,80 g 12,40 g 0,00 g | 15,02 g 15,00 g 0,00 g | | |
| | | | | | | | | |
| Ebéd | Olasz zöldség leves, Darált serteshús, Vegyes gyümölcsmártáspüré, Feladagos burgonya 100 g | Zöldbabpure leves *mirelitből, Darált serteshús, Tököfzelék | Zellerkrémleves (frissből), Darált serteshús, Sárgarépafőzelék üre (friss) | Daragaluska leves, Majorannás darált serteshús, Tejfölös burgonya főzelék | Erőleves, Darált csirkehús, Burgonyapure dietas 300 g., Almabefőtt | Rizsleves, Darált serteshús, Meggy mártáspüré *mir.* TM., Piritott dara 20g. | Csontleves házi betéttel, Darált serteshús, Burgonyapure 200 gr. | |
| | | | | | | | | |



Heti étlap 2023.05.15. - 2023.05.21.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap | | |
|---|---|--|--|---|---|---|--|---|-----------------------|--|
| (00115) Folyékony pépes szoc.otthon | Ebéd | Energia: 590,74 Kcal / 2 469,29 KJ | Energia: 627,68 Kcal / 2 623,70 KJ | Energia: 705,00 Kcal / 2 946,90 KJ | Energia: 889,53 Kcal / 3 718,24 KJ | Energia: 746,31 Kcal / 3 119,58 KJ | Energia: 596,84 Kcal / 2 494,79 KJ | Energia: 492,77 Kcal / 2 059,78 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 | |
| | | 26,47 g 14,05 g 3,27 g | 31,93 g 28,04 g 6,64 g | 31,98 g 33,96 g 6,90 g | 41,20 g 42,43 g 8,99 g | 48,86 g 16,32 g 4,41 g | 25,99 g 17,43 g 3,65 g | 31,15 g 14,88 g 5,00 g | | |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | | |
| | 85,84 g 27,27 g 4,56 g | 60,59 g 2,94 g 5,10 g | 65,64 g 6,59 g 7,15 g | 83,80 g 1,07 g 5,81 g | 98,96 g 14,63 g 5,90 g | 81,11 g 25,55 g 5,49 g | 57,57 g 0,08 g 5,95 g | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| Vacsora | Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Reszelt sajt, Kefír, 140 g | Citromos tea, Tej 2,5 dl, Zabkása almás és mazsolás, Tehéntúró félzsiros | Citromos tea, Tej 2,5 dl, Kakaós-banános zabkása | Citromos tea, Tej 2,5 dl, Zabkása almás és mazsolás | Citromos tea, Tej 2,5 dl, Kakaós-banános zabkása, Tehéntúró félzsiros | Citromos tea, Tej 2,5 dl, Zabkása almás és mazsolás, Kefír, 140 g | Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Reszelt sajt, Kefír, 140 g | | | |
| | Energia: 939,50 Kcal / 3 927,11 KJ | Energia: 642,86 Kcal / 2 687,15 KJ | Energia: 575,36 Kcal / 2 405,00 KJ | Energia: 571,36 Kcal / 2 388,28 KJ | Energia: 646,86 Kcal / 2 703,87 KJ | Energia: 928,36 Kcal / 3 880,54 KJ | Energia: 939,50 Kcal / 3 927,11 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 | | | |
| | 28,49 g 34,99 g 17,23 g | 26,73 g 16,78 g 4,39 g | 18,03 g 13,18 g 6,14 g | 18,63 g 13,28 g 2,04 g | 26,13 g 16,68 g 8,49 g | 22,83 g 17,76 g 4,98 g | 28,49 g 34,99 g 17,23 g | | | |
| Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 56,74 g 21,44 g 2,12 g | 92,82 g 41,25 g 0,40 g | 92,47 g 40,40 g 0,33 g | 90,97 g 39,40 g 0,33 g | 94,32 g 42,25 g 0,40 g | 97,41 g 45,84 g 0,51 g | 56,74 g 21,44 g 2,12 g | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| (00121) Epés szoc.otthon | Reggeli | Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes | Citromos tea, Főtt krinolin, Zsemle, vizes | Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes | Citromos tea, Miniméz 25g., Csészés margarin, Zsemle, vizes, Kefír, 140 g | Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes | Citromos tea, Minijam *, 25 g, Csészés margarin, Zsemle, vizes, Natur joghurt 140g | Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes | | |
| | | Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 KJ | Energia: 710,82 Kcal / 2 971,23 KJ | Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ | Energia: 945,25 Kcal / 3 951,15 KJ | Energia: 743,52 Kcal / 3 107,91 KJ | Energia: 958,60 Kcal / 4 006,95 KJ | Energia: 586,32 Kcal / 2 450,82 KJ | | |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | | |
| | | 20,43 g 12,45 g 4,90 g | 25,76 g 21,28 g 7,46 g | 28,10 g 8,90 g 5,31 g | 17,04 g 11,16 g 4,80 g | 21,33 g 32,05 g 4,56 g | 17,36 g 10,88 g 4,66 g | 21,47 g 15,51 g 5,17 g | | |
| Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 84,22 g 16,80 g 2,86 g | 101,48 g 32,00 g 3,60 g | 88,26 g 21,20 g 2,68 g | 121,22 g 54,14 g 1,84 g | 89,46 g 16,74 g 3,04 g | 124,65 g 54,51 g 1,88 g | 87,45 g 16,50 g 2,76 g | | | | |



Heti étlap 2023.05.15. - 2023.05.21.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|------------------------------------|--|---|--|--|---|---|---|--|
| (00121) Epés szoc.otthon | Reggeli | | | | | | | |
| | Tízórai | Citromos tea | Tejszelet | Citromos tea | Körte befőtt | Citromos tea | Hámozott alma | Citromos tea |
| | | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj | Energia: 124,04 Kcal / 518,49 Kj | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj | Energia: 96,71 Kcal / 404,25 Kj | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj | Energia: 59,14 Kcal / 247,21 Kj | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 0,13 g 0,03 g 0,00 g | 1,40 g 8,68 g 5,52 g | 0,13 g 0,03 g 0,00 g | 0,30 g 0,00 g 0,00 g | 0,13 g 0,03 g 0,00 g | 0,68 g 0,68 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 | 9,94 g 7,28 g 0,00 g | 15,02 g 15,00 g 0,00 g | 23,70 g 14,10 g 0,02 g | 15,02 g 15,00 g 0,00 g | 11,90 g 0,00 g 0,02 g | 15,02 g 15,00 g 0,00 g | |
| | Ebéd | Olasz zöldségleves, Majorannás aprópecsenye, Tejment.burg.pure 200 g., Körte befőtt | Zöldbabpure leves *mirelitből, Natur szelet, Tökfőzelék tejmentes, Zsemle, vizes | Köménymag leves zsemlekocka, Húsgombóc (diétás), Sárgarépa főz.tejmentes(frissr, Zsemle, vizes | Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Burgonyafőzelék tejmentes, Zsemle, vizes | Erőleves, Fűszeres csirkecomb filé, Párolt rizs, Almabefőtt | Rizsleves, Főtt hús, Meggy mártáspüré *mir.*, Zsemle, vizes | Erőleves, Ózibarackos csirkemell, Petrezselymes burgonya |
| | Energia: 760,12 Kcal / 3 177,30 Kj | Energia: 766,82 Kcal / 3 205,31 Kj | Energia: 756,34 Kcal / 3 161,50 Kj | Energia: 807,22 Kcal / 3 374,18 Kj | Energia: 927,39 Kcal / 3 876,49 Kj | Energia: 771,14 Kcal / 3 223,37 Kj | Energia: 859,11 Kcal / 3 591,08 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 | |
| 34,94 g 31,29 g 5,90 g | 42,70 g 25,90 g 5,39 g | 33,67 g 23,90 g 4,55 g | 40,10 g 17,53 g 3,87 g | 44,45 g 35,86 g 4,95 g | 38,16 g 19,07 g 5,76 g | 51,67 g 29,68 g 6,99 g | | |
| Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | | |
| 82,72 g 14,10 g 6,54 g | 88,49 g 2,75 g 9,33 g | 99,29 g 0,75 g 12,42 g | 119,72 g 0,83 g 10,51 g | 105,42 g 14,60 g 3,60 g | 107,61 g 26,96 g 4,84 g | 93,78 g 0,00 g 6,98 g | | |
| | | | | | | | | |
| Vacsora | Citromos tea, Sajt klf. Trappista, Csészés margarin, Zsemle, vizes | Citromos tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes | Citromos tea, Finom májas, Zsemle, vizes | Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes | Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes | Citromos tea, Kéfires túró, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes | |
| Energia: 683,91 Kcal / 2 858,74 Kj | Energia: 520,19 Kcal / 2 174,39 Kj | Energia: 530,51 Kcal / 2 217,53 Kj | Energia: 550,79 Kcal / 2 302,30 Kj | Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 Kj | Energia: 525,10 Kcal / 2 194,92 Kj | Energia: 461,99 Kcal / 1 931,12 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 | | |
| 29,25 g 23,51 g 12,58 g | 23,73 g 2,13 g 0,58 g | 20,70 g 9,51 g 2,80 g | 18,63 g 14,31 g 4,78 g | 18,13 g 9,15 g 5,36 g | 25,40 g 8,28 g 5,15 g | 19,35 g 3,33 g 1,12 g | | |



Heti étlap 2023.05.15. - 2023.05.21.

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|---------|--------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 84,52 g | 16,50 g | 3,12 g | 84,04 g | 16,74 g | 3,10 g | 87,49 g | 16,50 g | 3,04 g | 84,88 g | 16,80 g | 2,75 g | 85,92 g | 18,56 g | 2,00 g | 72,02 g | 19,70 g | 3,14 g | 86,14 g | 16,80 g | 3,22 g |

| | | | | | | | |
|----------------|--|---|--|---|--|---|--|
| Reggeli | Citromos tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes | Citromos tea, Daráltvirslis, Zsemle, vizes | Citromos tea, Kétféles túró, Zsemle, vizes | Citromos tea, Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Zsemle, vizes, Kefir, 140 g | Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes | Citromos tea, Minimargarin 20g, Minijam *, 25 g, Zsemle, vizes, Natur joghurt 140g | Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes |
| | Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 KJ | Energia: 711,37 Kcal / 2 973,53 KJ | Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ | Energia: 939,45 Kcal / 3 926,90 KJ | Energia: 743,52 Kcal / 3 107,91 KJ | Energia: 952,80 Kcal / 3 982,70 KJ | Energia: 586,32 Kcal / 2 450,82 KJ |
| | Fehérje 20,43 g, Zsír 12,45 g, T.Zsír 4,90 g Szénhidrát 84,22 g, Cukor 16,80 g, Só 2,86 g | Fehérje 26,14 g, Zsír 21,14 g, T.Zsír 8,24 g Szénhidrát 102,23 g, Cukor 32,11 g, Só 3,97 g | Fehérje 28,10 g, Zsír 8,90 g, T.Zsír 5,31 g Szénhidrát 88,26 g, Cukor 21,20 g, Só 2,68 g | Fehérje 17,04 g, Zsír 11,16 g, T.Zsír 4,30 g Szénhidrát 121,22 g, Cukor 54,14 g, Só 1,72 g | Fehérje 21,33 g, Zsír 32,05 g, T.Zsír 4,56 g Szénhidrát 89,46 g, Cukor 16,74 g, Só 3,04 g | Fehérje 17,36 g, Zsír 10,88 g, T.Zsír 4,16 g Szénhidrát 124,65 g, Cukor 54,51 g, Só 1,76 g | Fehérje 21,47 g, Zsír 15,51 g, T.Zsír 5,17 g Szénhidrát 87,45 g, Cukor 16,50 g, Só 2,76 g |
| Tízórai | Citromos tea | Tejszelet | Citromos tea | Körte befőtt | Citromos tea | Reszelt alma | Citromos tea |
| | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | Energia: 124,04 Kcal / 518,49 KJ | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | Energia: 96,71 Kcal / 404,25 KJ | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ |
| | Fehérje 0,13 g, Zsír 0,03 g, T.Zsír 0,00 g Szénhidrát 15,02 g, Cukor 15,00 g, Só 0,00 g | Fehérje 1,40 g, Zsír 8,68 g, T.Zsír 5,52 g Szénhidrát 9,94 g, Cukor 7,28 g, Só 0,00 g | Fehérje 0,13 g, Zsír 0,03 g, T.Zsír 0,00 g Szénhidrát 15,02 g, Cukor 15,00 g, Só 0,00 g | Fehérje 0,30 g, Zsír 0,00 g, T.Zsír 0,00 g Szénhidrát 23,70 g, Cukor 14,10 g, Só 0,02 g | Fehérje 0,13 g, Zsír 0,03 g, T.Zsír 0,00 g Szénhidrát 15,02 g, Cukor 15,00 g, Só 0,00 g | Fehérje 0,68 g, Zsír 0,68 g, T.Zsír 0,00 g Szénhidrát 11,90 g, Cukor 0,00 g, Só 0,02 g | Fehérje 0,13 g, Zsír 0,03 g, T.Zsír 0,00 g Szénhidrát 15,02 g, Cukor 15,00 g, Só 0,00 g |
| Ebéd | Olasz zöldségleves, Húspuding, Vegyes gyümölcsmártáspüré | Zöldbabpure leves *mirelitből, Darált serteshús, Tököfzelék tejmentes, Zsemle, vizes | Köménymag leves zsemlekocka, Húsgombóc (diétás), Sárgarépa főz.püré (friss) TM., Zsemle, vizes | Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Burgonyafőzelék tejmentes | Erőleves, Húspuding, Burgonyapure dietas 300 g., Almabefőtt | Rizsleves, Darált serteshús, Meggymártáspüré *mir.* TM., Zsemle, vizes | Erőleves, Darált csirkehús, Tejmentes burg.pure, Almabefőtt |
| | Energia: 639,67 Kcal / 2 673,82 KJ | Energia: 616,41 Kcal / 2 576,59 KJ | Energia: 784,16 Kcal / 3 277,79 KJ | Energia: 633,34 Kcal / 2 647,36 KJ | Energia: 792,30 Kcal / 3 311,81 KJ | Energia: 711,80 Kcal / 2 975,32 KJ | Energia: 721,56 Kcal / 3 016,12 KJ |
| | Fehérje 31,49 g, Zsír 18,56 g, T.Zsír 4,79 g Szénhidrát 84,22 g, Cukor 16,80 g, Só 2,86 g | Fehérje 37,15 g, Zsír 14,90 g, T.Zsír 3,76 g Szénhidrát 102,23 g, Cukor 32,11 g, Só 3,97 g | Fehérje 33,34 g, Zsír 25,73 g, T.Zsír 4,76 g Szénhidrát 88,26 g, Cukor 21,20 g, Só 2,68 g | Fehérje 33,85 g, Zsír 16,72 g, T.Zsír 3,64 g Szénhidrát 121,22 g, Cukor 54,14 g, Só 1,72 g | Fehérje 39,68 g, Zsír 20,80 g, T.Zsír 6,59 g Szénhidrát 89,46 g, Cukor 16,74 g, Só 3,04 g | Fehérje 33,41 g, Zsír 15,03 g, T.Zsír 3,69 g Szénhidrát 124,65 g, Cukor 54,51 g, Só 1,76 g | Fehérje 46,73 g, Zsír 16,11 g, T.Zsír 3,42 g Szénhidrát 87,45 g, Cukor 16,50 g, Só 2,76 g |

(00122) Epés pépes szoc. otthon





Heti étlap 2023.05.15. - 2023.05.21.

| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
|------------|---------|--------|------------|--------|--------|------------|--------|---------|------------|--------|--------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|
| 82,99 g | 27,51 g | 6,92 g | 81,37 g | 2,75 g | 6,34 g | 102,42 g | 6,74 g | 10,45 g | 85,45 g | 0,08 g | 9,74 g | 109,36 g | 14,83 g | 7,66 g | 106,72 g | 26,30 g | 4,78 g | 95,17 g | 14,60 g | 6,07 g |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Vacsora

| Citromos tea, Reszelt sajt, Zsemle, vizes, Kefír, 140 g | | | Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Zsemle, vizes | | | Citromos tea, Finom májas, Zsemle, vizes | | | Citromos tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes | | | Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes | | | Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes | | | Citromos tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes | | |
|---|---------|---------|--|---------|--------|--|---------|--------|---|---------|--------|--|---------|--------|---|---------|--------|---|---------|--------|
| Energia: 989,91 Kcal / 4 137,82 KJ | | | Energia: 520,19 Kcal / 2 174,39 KJ | | | Energia: 530,51 Kcal / 2 217,53 KJ | | | Energia: 550,79 Kcal / 2 302,30 KJ | | | Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 KJ | | | Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ | | | Energia: 461,99 Kcal / 1 931,12 KJ | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| 33,45 g | 22,99 g | 14,12 g | 23,73 g | 2,13 g | 0,58 g | 20,70 g | 9,51 g | 2,80 g | 18,63 g | 14,31 g | 4,78 g | 18,13 g | 9,15 g | 5,36 g | 28,10 g | 8,90 g | 5,31 g | 19,35 g | 3,33 g | 1,12 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 90,96 g | 22,94 g | 3,18 g | 84,04 g | 16,74 g | 3,10 g | 87,49 g | 16,50 g | 3,04 g | 84,88 g | 16,80 g | 2,75 g | 85,92 g | 18,56 g | 2,00 g | 88,26 g | 21,20 g | 2,68 g | 86,14 g | 16,80 g | 3,22 g |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

**(00130)
Cukros 180 g
CH
szoc.otthon**

Reggeli

| Keserű tea, Tej 2 dl., Zala felvágott, Zsemle, vizes | | | Keserű tea, Főtt krinolin, Korpás zsemle, Mustár | | | Keserű tea, Paprikás tejföl, Vizes kifli | | | Keserű tea, Tej 2 dl., Vajkrém, Zsemle, vizes | | | Keserű tea, Májusi csemege, Csészés margarin, Zsemle, vizes | | | Keserű tea, Tej 2 dl., Diab.minijam * 20 g, Csészés margarin, Korpás zsemle | | | Keserű tea, Tojásrántotta, Zsemle, vizes | | |
|--|---------|--------|--|---------|--------|--|---------|---------|---|--------|--------|---|---------|--------|---|--------|--------|--|---------|--------|
| Energia: 489,30 Kcal / 2 045,27 KJ | | | Energia: 466,20 Kcal / 1 948,72 KJ | | | Energia: 586,46 Kcal / 2 451,40 KJ | | | Energia: 401,70 Kcal / 1 679,11 KJ | | | Energia: 312,44 Kcal / 1 306,00 KJ | | | Energia: 369,87 Kcal / 1 546,06 KJ | | | Energia: 427,02 Kcal / 1 784,94 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 |
| 24,08 g | 15,04 g | 6,42 g | 22,25 g | 22,06 g | 7,11 g | 11,47 g | 40,99 g | 25,24 g | 17,28 g | 8,24 g | 4,58 g | 15,68 g | 15,01 g | 5,05 g | 15,29 g | 9,22 g | 3,14 g | 19,98 g | 22,15 g | 4,39 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 62,67 g | 1,43 g | 2,75 g | 43,72 g | 0,50 g | 3,28 g | 40,62 g | 6,55 g | 1,94 g | 62,81 g | 1,63 g | 1,61 g | 52,83 g | 1,13 g | 2,39 g | 53,31 g | 0,00 g | 1,26 g | 35,50 g | 0,75 g | 4,07 g |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |





Heti étlap 2023.05.15. - 2023.05.21.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------------|--|--|---|---|---|--|---|----------|------------|------------|----------|------------|------------|----------|------------|------------|----------|------------|------------|--------|--------|
| (00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon | Tízórai | Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes | Keserű tea, Korporvit keksz | Keserű tea, Mini margarin 10g, Vizes kifli | Keserű tea, Narancs | Keserű tea, Kefir, 140 g | Keserű tea, Alma | Keserű tea, Korporvit keksz | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ | Energia: 13,30 Kcal / 55,59 KJ | Energia: 110,43 Kcal / 461,60 KJ | Energia: 42,03 Kcal / 175,69 KJ | Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ | Energia: 35,41 Kcal / 148,01 KJ | Energia: 13,30 Kcal / 55,59 KJ | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | | | |
| | | 3,23 g | 2,93 g | 0,57 g | 0,53 g | 0,43 g | 0,04 g | 3,22 g | 2,99 g | 0,57 g | 0,70 g | 0,22 g | 0,00 g | 4,30 g | 4,50 g | 2,94 g | 0,50 g | 0,42 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 |
| | 17,14 g | 0,38 g | 0,39 g | 1,79 g | 0,18 g | 0,06 g | 17,10 g | 0,38 g | 0,38 g | 8,50 g | 0,00 g | 0,01 g | 6,44 g | 6,44 g | 0,18 g | 7,00 g | 0,00 g | 0,01 g | 1,79 g | 0,18 g | 0,06 g | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Ebéd | Olasz zöldségleves, Rakott brokkoli mir. | Zöldbableves diab.*mirelit*, Debreceni s.karaj, Tökfőzelék | Zellerkrémleves (frissből), Sertés vetrece, Szarvacska tészta | Daragaluska leves diab., Majorannás aprópecsenye, Diab.burgonyafozel ek | Erőleves diab., Fűszeres csirkecomb filé, Párolt rizs diab., Diab. almabefőtt | Rizsleves, Főtt hús, Meggymártás diab., Piritott dara 20g. | Csontleves diab., Mustáros halfilé, Párolt rizs | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 629,09 Kcal / 2 629,60 KJ | Energia: 1 119,54 Kcal / 4 679,68 KJ | Energia: 844,97 Kcal / 3 531,97 KJ | Energia: 690,43 Kcal / 2 886,00 KJ | Energia: 683,32 Kcal / 2 856,28 KJ | Energia: 572,51 Kcal / 2 393,09 KJ | Energia: 963,47 Kcal / 4 027,30 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 | | | | |
| 36,85 g | | 30,15 g | 8,79 g | 43,57 g | 74,94 g | 17,59 g | 43,73 g | 38,97 g | 8,40 g | 35,48 g | 32,28 g | 6,07 g | 37,30 g | 31,89 g | 4,49 g | 33,62 g | 18,14 g | 4,52 g | 38,48 g | 53,06 g | 9,03 g | |
| Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 51,38 g | 1,98 g | 7,31 g | 60,88 g | 1,57 g | 7,10 g | 78,28 g | 0,71 g | 5,77 g | 62,92 g | 0,00 g | 7,09 g | 60,39 g | 0,00 g | 4,23 g | 66,04 g | 13,94 g | 5,15 g | 81,96 g | 0,00 g | 4,95 g | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |







Heti étlap 2023.05.15. - 2023.05.21.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|---|------------------------------------|---|---|--|--|---|--|--|
| (00138) Cukros épés szoc. otthon | Reggeli | | | | | | | |
| | Tízórai | Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes | Keserű tea, Hámozott alma | Keserű tea, Korpovit keksz | Keserű tea, Korpovit keksz | Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes | Keserű tea, Huskrem, 48 g, 30g, Zsemle, vizes | Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes |
| | | Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ | Energia: 59,76 Kcal / 249,80 KJ | Energia: 13,30 Kcal / 55,59 KJ | Energia: 5,69 Kcal / 23,78 KJ | Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ | Energia: 168,04 Kcal / 702,41 KJ | Energia: 116,01 Kcal / 484,92 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 |
| | | 3,23 g 2,93 g 0,57 g | 0,78 g 0,70 g 0,00 g | 0,53 g 0,43 g 0,04 g | 0,27 g 0,19 g 0,02 g | 3,23 g 2,93 g 0,57 g | 8,61 g 5,67 g 1,68 g | 3,61 g 0,47 g 0,12 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | |
| | 17,14 g 0,38 g 0,39 g | 11,90 g 0,00 g 0,02 g | 1,79 g 0,18 g 0,06 g | 0,72 g 0,07 g 0,02 g | 17,14 g 0,38 g 0,39 g | 19,76 g 0,38 g 0,39 g | 23,43 g 0,38 g 0,42 g | |
| | | | | | | | | |
| | Ebéd | Olasz zöldséglevés, Csemege sertés karaj, Vegyes gyümölcsmártás diab. | Zöldbabpure leves diab.*mir.*, Csemege sertés karaj, Tökfőzelék diab. TM. | Köménymag leves zsemlekočka, Natur szelet, Sárgarépa főzelék *mir.*diab.TM | Zöldséglevés, Vagdalt (diétás), Burgonya főzelék diab. TM. | Erőlevés, Fűszeres csirkecomb filé, Párolt rizs diab. | Rizslevés, Főtt hús, Meggy mártás *mir.* TM., Piritott dara 20g. | Orjaleves, Natúr csirkemell, Burgonyapure 200 gr., Almakompot (h) diab |
| | Energia: 497,97 Kcal / 2 081,51 KJ | Energia: 450,34 Kcal / 1 882,42 KJ | Energia: 539,87 Kcal / 2 256,66 KJ | Energia: 610,81 Kcal / 2 553,19 KJ | Energia: 693,02 Kcal / 2 896,82 KJ | Energia: 563,14 Kcal / 2 353,93 KJ | Energia: 657,16 Kcal / 2 746,93 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 | | |
| 31,34 g 16,59 g 4,13 g | 34,44 g 15,57 g 4,08 g | 33,11 g 25,39 g 5,22 g | 31,15 g 18,83 g 3,93 g | 40,30 g 33,84 g 4,57 g | 33,11 g 19,90 g 4,49 g | 38,95 g 23,02 g 4,25 g | | |
| Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | | |
| 52,50 g 9,29 g 6,41 g | 42,17 g 0,00 g 8,15 g | 43,64 g 0,00 g 8,66 g | 77,60 g 0,00 g 8,44 g | 56,12 g 0,00 g 3,97 g | 60,05 g 0,00 g 5,34 g | 71,93 g 0,03 g 7,06 g | | |
| | | | | | | | | |



Heti étlap 2023.05.15. - 2023.05.21.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| (00138) Cukros epés szoc. otthon | Uzsonna | Sajt klf. Trappista, Zsemle, vizes | Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes | Mini margarin 10g, Zsemle, vizes | Mini margarin 10g, Zsemle, vizes | Hámozott alma | Hámozott alma | Kefír, 140 g |
| | | Energia: 235,69 Kcal / 985,18 KJ | Energia: 115,39 Kcal / 482,33 KJ | Energia: 109,54 Kcal / 457,88 KJ | Energia: 109,54 Kcal / 457,88 KJ | Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ | Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ | Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 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 |
| | | 14,21 g 11,65 g 7,26 g | 3,51 g 0,45 g 0,12 g | 3,13 g 2,91 g 0,57 g | 3,13 g 2,91 g 0,57 g | 0,68 g 0,68 g 0,00 g | 0,68 g 0,68 g 0,00 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 | |
| | 17,78 g 0,38 g 1,36 g | 23,43 g 0,38 g 0,42 g | 17,14 g 0,38 g 0,39 g | 17,14 g 0,38 g 0,39 g | 11,90 g 0,00 g 0,02 g | 11,90 g 0,00 g 0,02 g | 6,44 g 6,44 g 0,18 g | |
| |  |  |  |  | | |  | |
| | Vacsora | Keserű tea, Pástétom, Korpás zsemle | Keserű tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes | Keserű tea, Finom májas, Zsemle, vizes | Keserű tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes | Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Korpás zsemle | Keserű tea, Kefíres túró, Korpás zsemle | Keserű tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes |
| | | Energia: 264,77 Kcal / 1 106,74 KJ | Energia: 458,78 Kcal / 1 917,70 KJ | Energia: 469,09 Kcal / 1 960,80 KJ | Energia: 402,44 Kcal / 1 682,20 KJ | Energia: 292,36 Kcal / 1 222,06 KJ | Energia: 397,80 Kcal / 1 662,80 KJ | Energia: 313,64 Kcal / 1 311,02 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 |
| 11,11 g 7,00 g 0,11 g | | 23,70 g 2,12 g 0,58 g | 20,67 g 9,50 g 2,80 g | 15,48 g 13,90 g 4,67 g | 13,61 g 8,68 g 5,01 g | 23,58 g 8,43 g 4,96 g | 16,19 g 2,91 g 1,00 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | | |
| 37,89 g 0,00 g 0,84 g | 69,02 g 1,74 g 3,10 g | 72,47 g 1,50 g 3,04 g | 52,73 g 1,43 g 2,37 g | 38,78 g 2,06 g 1,30 g | 41,12 g 4,70 g 1,98 g | 53,98 g 1,42 g 2,83 g | | |
|  |  |  |  |  |  | | | |
| (00165) Sószegevény szoc. otthon | Reggeli | Citromos tea, Vaníliás tej, Kuglóf | Citromos tea, Főtt krinolin, Zsemle, vizes | Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes | Citromos tea, Tej 2 dl., Miniméz 25g., Mini margarin 10g, Zsemle, vizes | Citromos tea, Kefír, 140 g, Csészés margarin, Zsemle, vizes | Citromos tea, Tej 2 dl., Csészés margarin, Eperjam, Zsemle, vizes | Citromos tea, Reszelt sajt, Csészés margarin, Zsemle, vizes |
| | | Energia: 687,65 Kcal / 2 874,38 KJ | Energia: 710,82 Kcal / 2 971,23 KJ | Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ | Energia: 679,51 Kcal / 2 840,35 KJ | Energia: 817,79 Kcal / 3 418,36 KJ | Energia: 658,21 Kcal / 2 751,32 KJ | Energia: 758,29 Kcal / 3 169,65 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 20,31 g 9,31 g 5,53 g | 25,76 g 21,28 g 7,46 g | 28,10 g 8,90 g 5,31 g | 19,64 g 9,68 g 2,99 g | 16,83 g 11,13 g 4,80 g | 20,12 g 9,84 g 3,49 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 | | |
| 122,55 g 60,63 g 1,53 g | 101,48 g 32,00 g 3,60 g | 88,26 g 21,20 g 2,68 g | 125,38 g 47,70 g 1,81 g | 90,00 g 22,94 g 1,84 g | 117,40 g 31,50 g 1,97 g | 84,84 g 16,50 g 3,60 g | | |
|  |  |  |  |  |  | | | |





Heti étlap 2023.05.15. - 2023.05.21.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|--|----------------|-------|---|--|---|--------|---|---|
| | Vacsora | |    |   |       | |  |    |

.....
élelmezésvezet

.....
intézményvezet

.....
érdekképviseleti fórum

