

Heti étlap 2023.05.22. - 2023.05.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
(00101) Normál szoc.otthon	Reggeli	Citromos tea, Szeletelt sajt, Csészés margarin, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tej 2 dl., Sós kalács	Citromos tea, Kakaó, Vajas jellegű kifli	Citromos tea, Gyümölcs joghurt , Csészés margarin, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Párizsi, sertés, Tönköly kenyér	Citromos tea, Tej 2 dl., Áfonyalekvár, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Hagymás tojásrántotta, Rozskenyér		
		Energia: 578,66 Kcal / 2 418,80 KJ	Energia: 511,52 Kcal / 2 138,15 KJ	Energia: 577,31 Kcal / 2 413,16 KJ	Energia: 526,19 Kcal / 2 199,47 KJ	Energia: 234,93 Kcal / 982,01 KJ	Energia: 553,97 Kcal / 2 315,59 KJ	Energia: 627,15 Kcal / 2 621,49 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 23,97 g 22,77 g 13,04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,58 g 5,94 g 2,57 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,81 g 8,52 g 4,53 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 13,19 g 6,56 g 2,08 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,78 g 15,38 g 5,17 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,16 g 4,06 g 1,93 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 24,13 g 21,64 g 4,11 g		
		Szénhidrát Cukor Só 67,32 g 15,00 g 3,32 g	Szénhidrát Cukor Só 94,42 g 34,02 g 3,39 g	Szénhidrát Cukor Só 99,15 g 31,79 g 1,34 g	Szénhidrát Cukor Só 101,09 g 46,25 g 2,20 g	Szénhidrát Cukor Só 72,59 g 15,71 g 8,93 g	Szénhidrát Cukor Só 110,94 g 45,60 g 2,31 g	Szénhidrát Cukor Só 82,26 g 15,93 g 4,85 g		
	Tízórai	Citromos tea	Körte	Citromos tea	Banán	Citromos tea	turo rudi 18%	Citromos tea		
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 52,99 Kcal / 221,50 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 104,97 Kcal / 438,77 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 0,40 g 0,30 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1,30 g 0,10 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 12,00 g 0,00 g 0,01 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 24,20 g 0,00 g 0,06 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 0,00 g 0,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g		
	Ebéd	Reszelttésztalesves , Sertés pörkölt, Burgonyafőzelék, Rozskenyér	Somogyi kanászleves, Szilvás lepény	Zöldségleves vajgaluskával, Rakott kelbimbo mirelit.	Karalábéleves, Pásztortarhonya, Csemege uborka konzerv	Tavaszi leves, Tejfölös-hagymás csirkecomb, Párolt rizs	Alföldi gulyásleves, Mákos nudli	Erőleves, Cigánypecsenye, Petrezselymes burgonya, Káposztasaláta		
Energia: 1 116,78 Kcal / 4 668,14 KJ		Energia: 1 013,04 Kcal / 4 234,51 KJ	Energia: 932,06 Kcal / 3 896,01 KJ	Energia: 828,78 Kcal / 3 464,30 KJ	Energia: 1 013,88 Kcal / 4 238,02 KJ	Energia: 1 072,37 Kcal / 4 482,51 KJ	Energia: 1 638,21 Kcal / 6 847,72 KJ			
Fehérje Zsír T.Zsírsv 50,66 g 41,32 g 7,24 g		Fehérje Zsír T.Zsírsv 41,59 g 28,18 g 8,38 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 48,95 g 49,38 g 15,81 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 31,50 g 38,84 g 9,78 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 60,66 g 42,93 g 7,79 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 40,26 g 31,90 g 7,03 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 38,93 g 120,53 g 42,07 g			
Szénhidrát Cukor Só 132,73 g 0,47 g 8,04 g		Szénhidrát Cukor Só 145,91 g 25,02 g 4,93 g	Szénhidrát Cukor Só 71,77 g 2,08 g 6,44 g	Szénhidrát Cukor Só 82,95 g 0,10 g 8,98 g	Szénhidrát Cukor Só 94,79 g 0,66 g 5,94 g	Szénhidrát Cukor Só 151,57 g 19,98 g 2,88 g	Szénhidrát Cukor Só 95,63 g 3,40 g 9,48 g			





Heti étlap 2023.05.22. - 2023.05.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																																										
(00101) Normál szoc.otthon	Ebéd																																																	
	Vacsora	Citromos tea, Top löncs, Korpás kenyér	Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Rozskenyér, Retek jégcsap	Citromos tea, Bácskai hurka, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Zala felvágott, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tej 2 dl., Csészés margarin, Kenyér, félbarna, Zöldpaprika	Citromos tea, Abált szalonna, Kenyér, félbarna, Lilahagyma	Citromos tea, Főtt, füstölt tarja, Kenyér, félbarna																																										
		Energia: 582,91 Kcal / 2 436,56 Kj	Energia: 564,21 Kcal / 2 358,40 Kj	Energia: 442,00 Kcal / 1 847,56 Kj	Energia: 451,46 Kcal / 1 887,10 Kj	Energia: 476,56 Kcal / 1 992,02 Kj	Energia: 750,32 Kcal / 3 136,34 Kj	Energia: 429,86 Kcal / 1 796,81 Kj																																										
		<table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>20,12 g</td><td>20,13 g</td><td>7,28 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	20,12 g	20,13 g	7,28 g	<table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>21,05 g</td><td>15,66 g</td><td>5,04 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	21,05 g	15,66 g	5,04 g	<table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>18,67 g</td><td>7,87 g</td><td>2,66 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	18,67 g	7,87 g	2,66 g	<table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>17,73 g</td><td>11,83 g</td><td>4,74 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	17,73 g	11,83 g	4,74 g	<table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>17,21 g</td><td>9,15 g</td><td>3,33 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	17,21 g	9,15 g	3,33 g	<table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>15,69 g</td><td>44,86 g</td><td>16,90 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	15,69 g	44,86 g	16,90 g	<table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>18,33 g</td><td>8,83 g</td><td>3,48 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	18,33 g	8,83 g	3,48 g
	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																															
20,12 g	20,13 g	7,28 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																
21,05 g	15,66 g	5,04 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																
18,67 g	7,87 g	2,66 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																
17,73 g	11,83 g	4,74 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																
17,21 g	9,15 g	3,33 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																
15,69 g	44,86 g	16,90 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																
18,33 g	8,83 g	3,48 g																																																
	<table border="1"> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>78,06 g</td><td>16,64 g</td><td>3,91 g</td></tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	78,06 g	16,64 g	3,91 g	<table border="1"> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>83,35 g</td><td>15,93 g</td><td>2,80 g</td></tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	83,35 g	15,93 g	2,80 g	<table border="1"> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>73,38 g</td><td>15,00 g</td><td>3,35 g</td></tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	73,38 g	15,00 g	3,35 g	<table border="1"> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>67,98 g</td><td>15,30 g</td><td>3,32 g</td></tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	67,98 g	15,30 g	3,32 g	<table border="1"> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>79,12 g</td><td>15,00 g</td><td>2,39 g</td></tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	79,12 g	15,00 g	2,39 g	<table border="1"> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>69,81 g</td><td>15,00 g</td><td>4,11 g</td></tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	69,81 g	15,00 g	4,11 g	<table border="1"> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>68,70 g</td><td>15,48 g</td><td>3,92 g</td></tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	68,70 g	15,48 g	3,92 g	
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
78,06 g	16,64 g	3,91 g																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
83,35 g	15,93 g	2,80 g																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
73,38 g	15,00 g	3,35 g																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
67,98 g	15,30 g	3,32 g																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
79,12 g	15,00 g	2,39 g																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
69,81 g	15,00 g	4,11 g																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
68,70 g	15,48 g	3,92 g																																																
(00112) Pépes szoc. otthon	Reggeli	Citromos tea, Derby tömlös natur, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tej 2 dl., Fonott kalacs	Citromos tea, Kakaó, Vajas jellegű kifli	Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Csészés margarin, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált párizsi, Tönköly kenyér	Citromos tea, Tej 2 dl., Áfonyalekvár, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Kefíres túró, Kenyér, félbarna																																										
		Energia: 417,66 Kcal / 1 745,82 Kj	Energia: 582,12 Kcal / 2 433,26 Kj	Energia: 577,31 Kcal / 2 413,16 Kj	Energia: 526,19 Kcal / 2 199,47 Kj	Energia: 234,93 Kcal / 982,01 Kj	Energia: 553,97 Kcal / 2 315,59 Kj	Energia: 525,10 Kcal / 2 194,92 Kj																																										
		<table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>14,93 g</td><td>8,03 g</td><td>4,80 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	14,93 g	8,03 g	4,80 g	<table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>17,53 g</td><td>7,93 g</td><td>4,73 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	17,53 g	7,93 g	4,73 g	<table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>20,81 g</td><td>8,52 g</td><td>4,53 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	20,81 g	8,52 g	4,53 g	<table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>13,19 g</td><td>6,56 g</td><td>2,08 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	13,19 g	6,56 g	2,08 g	<table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>17,78 g</td><td>15,38 g</td><td>5,17 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	17,78 g	15,38 g	5,17 g	<table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>17,16 g</td><td>4,06 g</td><td>1,93 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	17,16 g	4,06 g	1,93 g	<table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>25,40 g</td><td>8,28 g</td><td>5,15 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	25,40 g	8,28 g	5,15 g
	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																															
	14,93 g	8,03 g	4,80 g																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																
17,53 g	7,93 g	4,73 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																
20,81 g	8,52 g	4,53 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																
13,19 g	6,56 g	2,08 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																
17,78 g	15,38 g	5,17 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																
17,16 g	4,06 g	1,93 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																
25,40 g	8,28 g	5,15 g																																																
	<table border="1"> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>70,82 g</td><td>17,50 g</td><td>2,45 g</td></tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	70,82 g	17,50 g	2,45 g	<table border="1"> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>100,94 g</td><td>40,06 g</td><td>1,10 g</td></tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	100,94 g	40,06 g	1,10 g	<table border="1"> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>99,15 g</td><td>31,79 g</td><td>1,34 g</td></tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	99,15 g	31,79 g	1,34 g	<table border="1"> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>101,09 g</td><td>46,25 g</td><td>2,20 g</td></tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	101,09 g	46,25 g	2,20 g	<table border="1"> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>72,59 g</td><td>15,71 g</td><td>8,93 g</td></tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	72,59 g	15,71 g	8,93 g	<table border="1"> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>110,94 g</td><td>45,60 g</td><td>2,31 g</td></tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	110,94 g	45,60 g	2,31 g	<table border="1"> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>72,02 g</td><td>19,70 g</td><td>3,14 g</td></tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	72,02 g	19,70 g	3,14 g	
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
70,82 g	17,50 g	2,45 g																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
100,94 g	40,06 g	1,10 g																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
99,15 g	31,79 g	1,34 g																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
101,09 g	46,25 g	2,20 g																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
72,59 g	15,71 g	8,93 g																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
110,94 g	45,60 g	2,31 g																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
72,02 g	19,70 g	3,14 g																																																



Heti étlap 2023.05.22. - 2023.05.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(00112) Pépes szoc. otthon	Tízórai	Citromos tea	Körte befőtt	Citromos tea	Banán	Citromos tea	turo rudi 18%	Citromos tea														
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		Energia: 96,71 Kcal / 404,25 KJ		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		Energia: 104,97 Kcal / 438,77 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	0,30 g	0,00 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	1,30 g	0,10 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	23,70 g	14,10 g	0,02 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	24,20 g	0,00 g	0,06 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	Reszelttésztalesves , Majorannás darált sertéshús, Parajfőzelék, Féladagos burgonya	Köménymag leves zsemlekočka, Húspuding, Őszibarack mártás, Kenyér, félbarna	Zöldségleves , Píritott csirkemáj (darálva), Zöldborsópüre főzelék *mir.* , Kenyér, félbarna	Gyümölcsleves, Darált csirkehús, Burgonyapüre, Almabefőtt	Rizsleves, Húspuding, Almamartas (friss gy.), Féladagos burgonya	Tavaszi leves, Húsgombóc (diétás), Paradicsom martas, Féladagos burgonya	Húsleves, Darált csirkehús, Burgonyapüre, Körte befőtt														
		Energia: 970,30 Kcal / 4 055,85 KJ		Energia: 764,29 Kcal / 3 194,73 KJ		Energia: 839,03 Kcal / 3 507,15 KJ		Energia: 1 005,23 Kcal / 4 201,86 KJ		Energia: 827,81 Kcal / 3 460,25 KJ		Energia: 831,60 Kcal / 3 476,09 KJ		Energia: 906,03 Kcal / 3 787,21 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		47,63 g	44,43 g	8,69 g	34,88 g	22,50 g	6,99 g	57,10 g	24,31 g	4,59 g	47,96 g	16,63 g	5,63 g	34,67 g	21,14 g	6,65 g	33,12 g	24,87 g	4,47 g	53,42 g	17,06 g	4,68 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	92,91 g	0,80 g	8,65 g	103,74 g	28,44 g	7,41 g	96,38 g	0,00 g	8,18 g	161,74 g	54,69 g	6,31 g	122,03 g	40,00 g	8,84 g	117,04 g	19,98 g	8,75 g	132,39 g	14,23 g	11,55 g	
Vacsora	Citromos tea, Tej 2 dl., Darált top löncs, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tej 2 dl., Darált sonka felv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált zalai felv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tej 2 dl., Pástétom, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált sonka felv., Kenyér, félbarna, Reszelt alma															
	Energia: 618,60 Kcal / 2 585,75 KJ		Energia: 497,19 Kcal / 2 078,25 KJ		Energia: 469,92 Kcal / 1 964,27 KJ		Energia: 451,46 Kcal / 1 887,10 KJ		Energia: 489,13 Kcal / 2 044,56 KJ		Energia: 654,39 Kcal / 2 735,35 KJ		Energia: 432,00 Kcal / 1 805,76 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	
	24,95 g	22,51 g	8,80 g	18,77 g	14,89 g	5,01 g	23,45 g	5,71 g	2,59 g	17,73 g	11,83 g	4,74 g	19,73 g	9,85 g	1,93 g	18,63 g	31,43 g	4,40 g	17,33 g	3,39 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		
78,10 g	15,00 g	4,79 g	71,21 g	15,00 g	3,22 g	80,50 g	15,30 g	3,95 g	67,98 g	15,30 g	3,32 g	79,39 g	15,00 g	2,27 g	73,22 g	15,24 g	3,50 g	81,80 g	15,30 g	3,70 g		





Heti étlap 2023.05.22. - 2023.05.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																																										
	Vacsora																																																	
(00113) Tej és tejtermékmentes szoc. ottho	Reggeli	<p>Citromos tea, Olasz felv., Kenyér, félbarna</p> <p>Energia: 575,44 Kcal / 2 405,34 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>17,61 g</td> <td>15,13 g</td> <td>9,90 g</td> </tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só 67,92 g 15,30 g 2,95 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	17,61 g	15,13 g	9,90 g	<p>Citromos tea, Pulykamellsonka, Mini margarin 10g, Kenyér, félbarna</p> <p>Energia: 470,09 Kcal / 1 964,98 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>17,26 g</td> <td>6,56 g</td> <td>1,71 g</td> </tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só 83,90 g 30,78 g 3,32 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	17,26 g	6,56 g	1,71 g	<p>Citromos tea, Minijam *, 25 g, Mini margarin 10g, Kenyér, félbarna</p> <p>Energia: 422,04 Kcal / 1 764,13 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>10,05 g</td> <td>3,53 g</td> <td>0,75 g</td> </tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só 86,67 g 31,29 g 2,01 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	10,05 g	3,53 g	0,75 g	<p>Citromos tea, Csirkemell sonka, Mini margarin 10g, Kenyér, félbarna</p> <p>Energia: 515,69 Kcal / 2 155,58 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>21,16 g</td> <td>4,04 g</td> <td>0,87 g</td> </tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só 82,82 g 30,24 g 3,56 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	21,16 g	4,04 g	0,87 g	<p>Citromos tea, Párizsi, sertés, Kenyér, félbarna</p> <p>Energia: 461,66 Kcal / 1 929,74 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>15,93 g</td> <td>13,69 g</td> <td>4,62 g</td> </tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só 68,64 g 15,30 g 3,21 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	15,93 g	13,69 g	4,62 g	<p>Citromos tea, Áfonyalekvár, Mini margarin 10g, Kenyér, félbarna</p> <p>Energia: 479,51 Kcal / 2 004,35 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>10,36 g</td> <td>3,56 g</td> <td>0,75 g</td> </tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só 100,34 g 45,60 g 2,04 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	10,36 g	3,56 g	0,75 g	<p>Citromos tea, Hagymás tojásrántotta, Kenyér, félbarna</p> <p>Energia: 565,78 Kcal / 2 364,96 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>22,29 g</td> <td>20,91 g</td> <td>4,09 g</td> </tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só 71,17 g 15,00 g 5,27 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	22,29 g	20,91 g	4,09 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																														
		17,61 g	15,13 g	9,90 g																																														
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																														
	17,26 g	6,56 g	1,71 g																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																
10,05 g	3,53 g	0,75 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																
21,16 g	4,04 g	0,87 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																
15,93 g	13,69 g	4,62 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																
10,36 g	3,56 g	0,75 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																
22,29 g	20,91 g	4,09 g																																																
	Tízórai	<p>Citromos tea</p> <p>Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>0,13 g</td> <td>0,03 g</td> <td>0,00 g</td> </tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	0,13 g	0,03 g	0,00 g	<p>Körte</p> <p>Energia: 52,99 Kcal / 221,50 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>0,40 g</td> <td>0,30 g</td> <td>0,00 g</td> </tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só 12,00 g 0,00 g 0,01 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	0,40 g	0,30 g	0,00 g	<p>Citromos tea</p> <p>Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>0,13 g</td> <td>0,03 g</td> <td>0,00 g</td> </tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	0,13 g	0,03 g	0,00 g	<p>Banán</p> <p>Energia: 104,97 Kcal / 438,77 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>1,30 g</td> <td>0,10 g</td> <td>0,00 g</td> </tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só 24,20 g 0,00 g 0,06 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	1,30 g	0,10 g	0,00 g	<p>Citromos tea</p> <p>Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>0,13 g</td> <td>0,03 g</td> <td>0,00 g</td> </tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	0,13 g	0,03 g	0,00 g	<p>Müzli szelet</p> <p>Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>0,00 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,00 g</td> </tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só 0,00 g 0,00 g 0,00 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	0,00 g	0,00 g	0,00 g	<p>Citromos tea</p> <p>Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>0,13 g</td> <td>0,03 g</td> <td>0,00 g</td> </tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	0,13 g	0,03 g	0,00 g
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv																																															
0,13 g		0,03 g	0,00 g																																															
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv																																															
0,40 g	0,30 g	0,00 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																
0,13 g	0,03 g	0,00 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																
1,30 g	0,10 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																																																
	Ebéd	<p>Reszeltésztaleves friss, Majorannás aprópecsenye, Parajfőzelék tejmentes *mir. *, Féladagos burgonya</p>	<p>Köménymag leves zsemlekocta, Rizseshús (z), Ecetes cékla</p>	<p>Zöldségleves , Pirított csirkemáj, Zöldborsófőzelék *mir.* TM., Kenyér, félbarna</p>	<p>Csontleves házi betéttel, Fűszeres csirkecomb filé, Burgonya petrezselymes 400 gr, Csemege uborka konzerv</p>	<p>Rizsleves, Csemege sertés karaj, Almamártás (friss) TM., Féladagos burgonya</p>	<p>Tavaszi leves, Húsgombóc paradicsommártás ban, Korpás kenyér</p>	<p>Húsleves, Cigánypecsenye, Petrezselymes burgonya, Káposztasaláta</p>																																										



Heti étlap 2023.05.22. - 2023.05.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap				
(00113) Tej és tejtermékes szoc. otthon	Ebéd	Energia: 760,19 Kcal / 3 177,59 KJ			Energia: 702,31 Kcal / 2 935,66 KJ			Energia: 888,06 Kcal / 3 712,09 KJ			Energia: 863,34 Kcal / 3 608,76 KJ			Energia: 665,06 Kcal / 2 779,95 KJ			Energia: 828,66 Kcal / 3 463,80 KJ			Energia: 1 696,65 Kcal / 7 092,00 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
		39,15 g	36,31 g	6,48 g	30,91 g	23,69 g	3,63 g	57,62 g	24,46 g	4,41 g	49,84 g	25,11 g	3,83 g	29,50 g	16,01 g	3,74 g	37,80 g	22,65 g	4,46 g	41,06 g	121,38 g	42,31 g		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor
	67,53 g	0,00 g	7,08 g	90,22 g	6,39 g	8,92 g	107,70 g	6,99 g	9,63 g	107,09 g	0,08 g	9,24 g	103,29 g	34,70 g	8,19 g	116,57 g	20,61 g	6,13 g	106,16 g	3,50 g	13,63 g			
Vacsora	Citromos tea, Top löncs, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes, Retek jégcsap			Citromos tea, Bácskai hurka, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Zala felvágott, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna, Zöldpaprika			Citromos tea, Abált szalonna, Kenyér, félbarna, Lilahagyma			Citromos tea, Főtt, füstölt tarja, Kenyér, félbarna							
	Energia: 521,54 Kcal / 2 180,04 KJ			Energia: 591,97 Kcal / 2 474,43 KJ			Energia: 442,00 Kcal / 1 847,56 KJ			Energia: 451,46 Kcal / 1 887,10 KJ			Energia: 399,91 Kcal / 1 671,62 KJ			Energia: 750,32 Kcal / 3 136,34 KJ			Energia: 429,86 Kcal / 1 796,81 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
	18,15 g	19,51 g	7,17 g	21,91 g	15,55 g	5,18 g	18,67 g	7,87 g	2,66 g	17,73 g	11,83 g	4,74 g	13,41 g	6,97 g	0,30 g	15,69 g	44,86 g	16,90 g	18,33 g	8,83 g	3,48 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	4,52 g	88,50 g	16,50 g	2,76 g	73,38 g	15,00 g	3,35 g	67,98 g	15,30 g	3,32 g	69,99 g	15,00 g	2,00 g	69,81 g	15,00 g	4,11 g	68,70 g	15,48 g	3,92 g				
(00114) Tejmentes pépes szoc. otthon	Reggeli	Citromos tea, Darált olasz felv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált pulykafelv., Mini margarin 10g, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Darált zalai felv., Mini margarin 10g, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Darált párizsi, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Áfonyalekvár, Csészés margarin, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Hagymás tojásrántotta, Kenyér, félbarna						
		Energia: 575,44 Kcal / 2 405,34 KJ			Energia: 471,61 Kcal / 1 971,33 KJ			Energia: 525,79 Kcal / 2 197,80 KJ			Energia: 544,82 Kcal / 2 277,35 KJ			Energia: 513,39 Kcal / 2 145,97 KJ			Energia: 559,64 Kcal / 2 339,30 KJ			Energia: 617,51 Kcal / 2 581,19 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
		17,61 g	15,13 g	9,90 g	20,26 g	5,24 g	1,30 g	19,69 g	14,53 g	5,25 g	23,12 g	1,74 g	0,48 g	17,89 g	13,89 g	4,68 g	12,32 g	6,26 g	1,76 g	24,25 g	21,11 g	4,15 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	
67,92 g	15,30 g	2,95 g	84,86 g	30,00 g	2,00 g	78,44 g	15,30 g	3,72 g	93,28 g	30,24 g	3,96 g	79,10 g	15,30 g	3,61 g	110,80 g	45,60 g	2,56 g	81,63 g	15,00 g	5,67 g				



Heti étlap 2023.05.22. - 2023.05.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00114) Tejmentes pépes szoc. otthon	Tízórai	Citromos tea	Körte befőtt	Citromos tea	Banán	Citromos tea	Müzli szelet	Citromos tea
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj	Energia: 96,71 Kcal / 404,25 Kj	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj	Energia: 104,97 Kcal / 438,77 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	0,30 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	1,30 g 0,10 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	23,70 g 14,10 g 0,02 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	24,20 g 0,00 g 0,06 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	Reszeltészta leves friss, Majorannás darált sertéshús, Parajfőzelék tejmentes *mir.*, Féladagos burgonya	Köménymag leves zsemlekočka, Húspuding, Őszibarack mártás tejm., Kenyér, félbarna	Zöldségleves, Pírott csirkemáj (darálva), Zöldborsófőz.püré *mir.* TM., Kenyér, félbarna	Csontleves házi betéttel, Darált csirkehús, Tej mentes burg.pure, Almabefőtt	Rizsleves, Húspuding, Almamártáspüré (friss) TM., Féladagos burgonya	Tavaszi leves, Húsgombóc (diétás), Paradicsom martas, Féladagos burgonya	Húsleves, Darált csirkehús, Tej mentes burg.pure, Körte befőtt
		Energia: 760,19 Kcal / 3 177,59 Kj	Energia: 704,14 Kcal / 2 943,31 Kj	Energia: 884,77 Kcal / 3 698,34 Kj	Energia: 768,23 Kcal / 3 211,20 Kj	Energia: 767,51 Kcal / 3 208,19 Kj	Energia: 831,60 Kcal / 3 476,09 Kj	Energia: 790,32 Kcal / 3 303,54 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
		39,15 g 36,31 g 6,48 g	35,00 g 18,31 g 4,94 g	57,89 g 24,44 g 4,41 g	48,65 g 16,78 g 3,60 g	33,86 g 19,61 g 4,96 g	33,12 g 24,87 g 4,47 g	48,86 g 16,66 g 3,66 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	67,53 g 0,00 g 7,08 g	98,14 g 23,80 g 7,70 g	106,65 g 6,99 g 7,17 g	103,37 g 14,68 g 7,47 g	116,16 g 35,08 g 8,67 g	117,04 g 19,98 g 8,75 g	109,20 g 14,20 g 10,24 g	
Vacsora	Citromos tea, Darált top löncs, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes, Reszelt alma	Citromos tea, Darált sonka felv., Kenyér, félbarna, Reszelt alma	Citromos tea, Darált zalai felv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált pulykafelv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált párizsi, Kenyér, félbarna, Reszelt alma	
	Energia: 521,54 Kcal / 2 180,04 Kj	Energia: 645,46 Kcal / 2 698,02 Kj	Energia: 483,73 Kcal / 2 021,99 Kj	Energia: 503,19 Kcal / 2 103,33 Kj	Energia: 443,80 Kcal / 1 855,08 Kj	Energia: 438,71 Kcal / 1 833,81 Kj	Energia: 572,53 Kcal / 2 393,18 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	18,15 g 19,51 g 7,17 g	22,15 g 16,19 g 5,17 g	19,29 g 3,59 g 1,02 g	19,69 g 12,03 g 4,80 g	14,89 g 7,05 g 0,36 g	22,09 g 2,91 g 0,91 g	18,57 g 14,57 g 4,68 g	
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 4,52 g	99,35 g 16,50 g 2,78 g	92,26 g 15,30 g 4,10 g	78,44 g 15,30 g 3,72 g	79,25 g 15,00 g 2,40 g	80,30 g 15,00 g 2,40 g	91,00 g 15,30 g 3,63 g		





Heti étlap 2023.05.22. - 2023.05.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	Vacsora							
(00115) Folyékony pépes szoc.otthon	Reggeli							
		Citromos tea, Tej 2,5 dl, Tejpép, Miniméz 25g.	Citromos tea, Tej 2,5 dl, Natur joghurt 140g, Ht darált keksz	Citromos tea, Tej 2,5 dl, Tejpép, Miniméz 25g.	Citromos tea, Tej 2,5 dl, Tejpép, Ht darált keksz	Citromos tea, Tej 2,5 dl, Gyümölcs joghurt , Ht darált keksz	Citromos tea, Tej 2,5 dl, Gyümölcs joghurt , Ht darált keksz	Citromos tea, Tej 2,5 dl, Tejpép, Miniméz 25g.
		Energia: 512,69 Kcal / 2 143,04 KJ	Energia: 540,36 Kcal / 2 258,70 KJ	Energia: 512,69 Kcal / 2 143,04 KJ	Energia: 447,26 Kcal / 1 869,55 KJ	Energia: 275,86 Kcal / 1 153,09 KJ	Energia: 337,89 Kcal / 1 412,38 KJ	Energia: 512,69 Kcal / 2 143,04 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 19,11 g 9,83 g 3,99 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 13,11 g 7,98 g 4,84 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 19,11 g 9,83 g 3,99 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 19,03 g 9,83 g 3,99 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 11,76 g 4,28 g 2,42 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 11,89 g 4,31 g 2,42 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 19,11 g 9,83 g 3,99 g
		Szénhidrát Cukor Só 85,42 g 43,55 g 0,58 g	Szénhidrát Cukor Só 34,99 g 21,72 g 0,54 g	Szénhidrát Cukor Só 85,42 g 43,55 g 0,58 g	Szénhidrát Cukor Só 69,22 g 27,35 g 0,58 g	Szénhidrát Cukor Só 47,02 g 31,25 g 0,41 g	Szénhidrát Cukor Só 62,04 g 46,25 g 0,41 g	Szénhidrát Cukor Só 85,42 g 43,55 g 0,58 g
Tízórai	Citromos tea	Gyümölcspüré 100g	Citromos tea	Gyümölcslé 0,2l-es különféle	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: 102,09 Kcal / 426,74 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 88,00 Kcal / 367,84 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,80 g 0,00 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,00 g 0,00 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 1,10 g 2,30 g 1,60 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,13 g 0,03 g 0,00 g	
	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 14,30 g 11,50 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 25,40 g 0,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 15,80 g 12,40 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	
Ebéd	Reszelttészta leves friss, Majorannás darált serteshús, Parajfőzelék, Féladagos burgonya	Köménymag leves zsemlekočka, Darált serteshús, Őszibarack mártás, Féladagos burgonya	Zöldségleves, Pírtott csirkemáj (darálva), Zöldborsópüre főzelék *mir.*	Csontleves házi betéttel, Darált serteshús, Burgonyapure 200 gr., Almakompot (h) diab	Raguleves diétás, Darált serteshús, Almamartas (friss gy.), Féladagos burgonya	Tavaszi leves, Darált serteshús, Paradicsom martas, Féladagos burgonya	Húsleves, Darált csirkehús, Burgonyapure 200 gr., Körte befőtt	



Heti étlap 2023.05.22. - 2023.05.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap					
(00115) Folyékony pépes szoc.otthon	Ebéd	Energia: 864,17 Kcal / 3 612,23 KJ			Energia: 678,50 Kcal / 2 836,13 KJ			Energia: 646,03 Kcal / 2 700,41 KJ			Energia: 527,82 Kcal / 2 206,29 KJ			Energia: 727,18 Kcal / 3 039,61 KJ			Energia: 753,03 Kcal / 3 147,67 KJ			Energia: 723,35 Kcal / 3 023,60 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			
		42,88 g	44,00 g	8,74 g	28,86 g	16,82 g	5,20 g	49,76 g	21,94 g	4,15 g	31,55 g	15,28 g	5,00 g	36,94 g	18,64 g	5,81 g	33,79 g	23,48 g	4,38 g	48,76 g	16,81 g	4,71 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
	72,39 g	0,80 g	8,68 g	100,69 g	28,24 g	4,97 g	61,04 g	0,00 g	6,23 g	64,58 g	0,08 g	5,96 g	100,62 g	39,76 g	5,26 g	99,91 g	19,98 g	6,21 g	92,92 g	14,23 g	10,27 g				
	Vacsora	Keserű tea, Tej 3dl, Kakaós-banános zabkása			Citromos tea, Tej 3dl, Zabkása almás és mazsolás			Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Reszelt sajt, Kefír, 140 g			Citromos tea, Tej 2,5 dl, Kakaós-banános zabkása, Natur joghurt 140g			Citromos tea, Tej 3dl, Zabkása almás és mazsolás, Puding			Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Reszelt sajt, Kefír, 140 g			Citromos tea, Tej 2,5 dl, Zabkása almás és mazsolás, Tehéntúró félzsíros					
		Energia: 538,83 Kcal / 2 252,31 KJ			Energia: 595,62 Kcal / 2 489,69 KJ			Energia: 939,50 Kcal / 3 927,11 KJ			Energia: 932,36 Kcal / 3 897,26 KJ			Energia: 683,62 Kcal / 2 857,53 KJ			Energia: 939,50 Kcal / 3 927,11 KJ			Energia: 642,86 Kcal / 2 687,15 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		19,68 g	13,92 g	6,54 g	20,33 g	14,03 g	2,44 g	28,49 g	34,99 g	17,23 g	22,51 g	17,38 g	8,94 g	21,43 g	16,33 g	4,04 g	28,49 g	34,99 g	17,23 g	26,73 g	16,78 g	4,39 g			
80,13 g	25,41 g	0,40 g	93,62 g	39,40 g	0,40 g	56,74 g	21,44 g	2,12 g	99,19 g	47,12 g	0,54 g	109,42 g	51,80 g	0,40 g	56,74 g	21,44 g	2,12 g	92,82 g	41,25 g	0,40 g					
(00121) Epés szoc.otthon	Reggeli	Citromos tea, Szeletelt sajt, Csészés margarin, Zsemle, vizes			Citromos tea, Miniméz 25g., Mini margarin 10g, Zsemle, vizes, Natur joghurt 140g			Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes			Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Csészés margarin, Zsemle, vizes			Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes			Citromos tea, Barackíz, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Kétféle túró, Kenyér, félbarna					
		Energia: 667,79 Kcal / 2 791,36 KJ			Energia: 916,85 Kcal / 3 832,43 KJ			Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 KJ			Energia: 615,32 Kcal / 2 572,04 KJ			Energia: 550,79 Kcal / 2 302,30 KJ			Energia: 581,14 Kcal / 2 429,17 KJ			Energia: 525,10 Kcal / 2 194,92 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			
		26,67 g	23,39 g	13,20 g	17,32 g	8,38 g	3,71 g	18,13 g	9,15 g	5,36 g	15,89 g	7,18 g	2,24 g	18,63 g	14,31 g	4,78 g	12,91 g	4,18 g	0,91 g	25,40 g	8,28 g	5,15 g			
83,56 g	16,50 g	2,86 g	121,50 g	54,42 g	1,75 g	85,92 g	18,56 g	2,00 g	117,33 g	47,75 g	1,74 g	84,88 g	16,80 g	2,75 g	119,97 g	50,19 g	1,54 g	72,02 g	19,70 g	3,14 g					



Heti étlap 2023.05.22. - 2023.05.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00121) Epés szoc.otthon	Reggeli							
	Tízórai	Citromos tea	Körte befőtt	Citromos tea	Banán	Citromos tea	turo rudi 18%	Citromos tea
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 96,71 Kcal / 404,25 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 104,97 Kcal / 438,77 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	0,30 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	1,30 g 0,10 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	23,70 g 14,10 g 0,02 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	24,20 g 0,00 g 0,06 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	Reszelttésztalevés friss, Majorannás aprópecsenye, Parajfőzelék* epés, Féladagos burgonya	Köménymag leves zsemlekocta, Rizseshús (z), Almabefőtt	Zöldségleves , Natúr sertésszelet, Zöldborsófőz.püré *mir.* TM., Zsemle, vizes	Csontleves házi betéttel, Fűszeres csirkecomb filé, Burgonyapüre, Almabefőtt	Rizsleves, Csemege sertés karaj, Almamartas (friss gy.), Féladagos burgonya 100 g	Tavaszi leves, Húsgombóc (diétás), Burgonyafőzelék tejmentes, Zsemle, vizes	Húsleves, Roston csirkemell , Parolt rizskoret 100. g., Almabefőtt
	Energia: 826,82 Kcal / 3 456,11 KJ	Energia: 737,91 Kcal / 3 084,46 KJ	Energia: 949,84 Kcal / 3 970,33 KJ	Energia: 940,62 Kcal / 3 931,79 KJ	Energia: 692,75 Kcal / 2 895,70 KJ	Energia: 773,59 Kcal / 3 233,61 KJ	Energia: 895,28 Kcal / 3 742,27 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
39,09 g 41,68 g 7,10 g	30,16 g 23,91 g 3,63 g	42,52 g 34,15 g 8,07 g	51,24 g 24,11 g 5,34 g	32,77 g 19,03 g 5,98 g	35,97 g 15,77 g 3,65 g	45,59 g 23,90 g 2,81 g		
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
72,08 g 3,20 g 7,08 g	99,29 g 14,60 g 7,94 g	115,47 g 7,74 g 8,32 g	127,08 g 14,71 g 7,90 g	95,52 g 39,76 g 7,83 g	119,20 g 0,75 g 8,84 g	123,20 g 14,70 g 10,77 g		
Vacsora	Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes	Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes	Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes	Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes, Natur joghurt 140g	Citromos tea, Derby tömlös natur, Zsemle, vizes	Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes, Hámozott alma	
Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 KJ	Energia: 586,32 Kcal / 2 450,82 KJ	Energia: 461,99 Kcal / 1 931,12 KJ	Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 KJ	Energia: 838,20 Kcal / 3 503,68 KJ	Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 KJ	Energia: 609,93 Kcal / 2 549,51 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		
20,43 g 12,45 g 4,90 g	21,47 g 15,51 g 5,17 g	19,35 g 3,33 g 1,12 g	20,43 g 12,45 g 4,90 g	20,11 g 11,67 g 3,26 g	17,63 g 8,65 g 4,96 g	19,31 g 14,99 g 4,78 g		
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		



Heti étlap 2023.05.22. - 2023.05.28.

84,22 g	16,80 g	2,86 g	87,45 g	16,50 g	2,76 g	86,14 g	16,80 g	3,22 g	84,22 g	16,80 g	2,86 g	91,75 g	23,22 g	1,75 g	87,06 g	19,00 g	1,99 g	96,78 g	16,80 g	2,77 g
---------	---------	--------	---------	---------	--------	---------	---------	--------	---------	---------	--------	---------	---------	--------	---------	---------	--------	---------	---------	--------

Heti étlap 2023.05.22. - 2023.05.28.																						
(00122) Epés pépes szoc. otthon	Reggeli	Citromos tea, Kefír, 140 g, Reszelt sajt, Zsemle, vizes			Citromos tea, Miniméz 25g., Mini margarin 10g, Zsemle, vizes, Natur joghurt 140g			Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes			Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Csészés margarin, Zsemle, vizes			Citromos tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes			Citromos tea, Barackíz, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes		
		Energia: 1 064,29 Kcal / 4 448,73 Kj			Energia: 939,45 Kcal / 3 926,90 Kj			Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 Kj			Energia: 615,32 Kcal / 2 572,04 Kj			Energia: 550,79 Kcal / 2 302,30 Kj			Energia: 581,14 Kcal / 2 429,17 Kj			Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		38,99 g	28,61 g	17,69 g	17,32 g	10,88 g	4,16 g	18,13 g	9,15 g	5,36 g	15,89 g	7,18 g	2,24 g	18,63 g	14,31 g	4,78 g	12,91 g	4,18 g	0,91 g	28,10 g	8,90 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	
	91,28 g	22,94 g	3,66 g	121,50 g	54,42 g	1,75 g	85,92 g	18,56 g	2,00 g	117,33 g	47,75 g	1,74 g	84,88 g	16,80 g	2,75 g	119,97 g	50,19 g	1,54 g	88,26 g	21,20 g	2,68 g	
	Tízórai	Citromos tea			Körte befőtt			Citromos tea			Banán			Citromos tea			turo rudi 18%			Citromos tea		
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj			Energia: 96,71 Kcal / 404,25 Kj			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj			Energia: 104,97 Kcal / 438,77 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	0,30 g	0,00 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	1,30 g	0,10 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	23,70 g	14,10 g	0,02 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	24,20 g	0,00 g	0,06 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	Reszelttésztales friss, Majorannás darált sertéshús, Parajfőzelék* epés, Féladagos burgonya			Köménymag leves zsemlekocka, Húspuding, Őszibarackpüre mártás D.TM., Zsemle, vizes			Zöldségleves, Darált sertéshús, Zöldborsófőz.püré *mir.* TM., Zsemle, vizes			Csontleves házi betéttel, Darált csirkehús, Burgonyapüre, Almabefőtt			Rizsleves, Húspuding, Almamártáspüre (friss) TM., Féladagos burgonya 100 g			Tavaszi leves, Húsgombóc (diétás), Burgonyafőzelék tejmentes, Zsemle, vizes			Húsleves, Darált csirkehús, Burgonyapüre, Almabefőtt			
	Energia: 826,82 Kcal / 3 456,11 Kj			Energia: 664,01 Kcal / 2 775,56 Kj			Energia: 793,67 Kcal / 3 317,54 Kj			Energia: 883,94 Kcal / 3 694,87 Kj			Energia: 701,88 Kcal / 2 933,86 Kj			Energia: 773,59 Kcal / 3 233,61 Kj			Energia: 895,71 Kcal / 3 744,07 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	39,09 g	41,68 g	7,10 g	34,86 g	19,69 g	5,18 g	47,94 g	17,17 g	3,86 g	53,21 g	17,18 g	4,62 g	32,11 g	19,47 g	4,95 g	35,97 g	15,77 g	3,65 g	53,42 g	17,36 g	4,68 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
72,08 g	3,20 g	7,08 g	84,30 g	6,52 g	7,07 g	109,39 g	7,74 g	5,40 g	126,56 g	14,71 g	8,78 g	102,16 g	35,08 g	8,17 g	119,20 g	0,75 g	8,84 g	128,89 g	14,73 g	11,53 g		



Heti étlap 2023.05.22. - 2023.05.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																																										
(00122) Epés pépes szoc. otthon	Ebéd																																																	
	Vacsora	Citromos tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 KJ	Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes Energia: 586,32 Kcal / 2 450,82 KJ	Citromos tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes Energia: 461,99 Kcal / 1 931,12 KJ	Citromos tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 KJ	Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes, Natur joghurt 140g Energia: 838,20 Kcal / 3 503,68 KJ	Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 KJ	Citromos tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes, Reszelt alma Energia: 609,93 Kcal / 2 549,51 KJ																																										
		<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td>20,43 g</td> <td>12,45 g</td> <td>4,90 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	20,43 g	12,45 g	4,90 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td>21,47 g</td> <td>15,51 g</td> <td>5,17 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	21,47 g	15,51 g	5,17 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td>19,35 g</td> <td>3,33 g</td> <td>1,12 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	19,35 g	3,33 g	1,12 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td>20,43 g</td> <td>12,45 g</td> <td>4,90 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	20,43 g	12,45 g	4,90 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td>20,11 g</td> <td>11,67 g</td> <td>3,26 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	20,11 g	11,67 g	3,26 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td>17,63 g</td> <td>8,65 g</td> <td>4,96 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	17,63 g	8,65 g	4,96 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td>19,31 g</td> <td>14,99 g</td> <td>4,78 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	19,31 g	14,99 g	4,78 g
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																															
20,43 g	12,45 g	4,90 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																
21,47 g	15,51 g	5,17 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																
19,35 g	3,33 g	1,12 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																
20,43 g	12,45 g	4,90 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																
20,11 g	11,67 g	3,26 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																
17,63 g	8,65 g	4,96 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																
19,31 g	14,99 g	4,78 g																																																
	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>84,22 g</td> <td>16,80 g</td> <td>2,86 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	84,22 g	16,80 g	2,86 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>87,45 g</td> <td>16,50 g</td> <td>2,76 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	87,45 g	16,50 g	2,76 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>86,14 g</td> <td>16,80 g</td> <td>3,22 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	86,14 g	16,80 g	3,22 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>84,22 g</td> <td>16,80 g</td> <td>2,86 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	84,22 g	16,80 g	2,86 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>91,75 g</td> <td>23,22 g</td> <td>1,75 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	91,75 g	23,22 g	1,75 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>87,06 g</td> <td>19,00 g</td> <td>1,99 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	87,06 g	19,00 g	1,99 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>96,78 g</td> <td>16,80 g</td> <td>2,77 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	96,78 g	16,80 g	2,77 g	
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
84,22 g	16,80 g	2,86 g																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
87,45 g	16,50 g	2,76 g																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
86,14 g	16,80 g	3,22 g																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
84,22 g	16,80 g	2,86 g																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
91,75 g	23,22 g	1,75 g																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
87,06 g	19,00 g	1,99 g																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
96,78 g	16,80 g	2,77 g																																																
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	Reggeli	Keserű tea, Szeletelt sajt, Csészés margarin, Zsemle, vizes Energia: 519,44 Kcal / 2 171,26 KJ	Keserű tea, Körözött túró házi, Zsemle, vizes Energia: 455,79 Kcal / 1 905,20 KJ	Keserű tea, Tej 2 dl., Diab.minijam * 20 g, Mini margarin 10g, Korpás zsemle Energia: 277,22 Kcal / 1 158,78 KJ	Keserű tea, Natur joghurt 140g, Csészés margarin, Korpás zsemle Energia: 601,36 Kcal / 2 513,68 KJ	Keserű tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes Energia: 402,44 Kcal / 1 682,20 KJ	Keserű tea, Tej 2 dl., Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes Energia: 300,01 Kcal / 1 254,04 KJ	Keserű tea, Hagymás tojásrántotta, Zsemle, vizes Energia: 506,56 Kcal / 2 117,42 KJ																																										
		<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td>23,52 g</td> <td>22,98 g</td> <td>13,09 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	23,52 g	22,98 g	13,09 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td>26,13 g</td> <td>12,75 g</td> <td>7,82 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	26,13 g	12,75 g	7,82 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td>12,62 g</td> <td>6,33 g</td> <td>2,15 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	12,62 g	6,33 g	2,15 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td>12,59 g</td> <td>10,38 g</td> <td>4,31 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	12,59 g	10,38 g	4,31 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td>15,48 g</td> <td>13,90 g</td> <td>4,67 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	15,48 g	13,90 g	4,67 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td>13,53 g</td> <td>3,87 g</td> <td>1,86 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	13,53 g	3,87 g	1,86 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td>21,84 g</td> <td>21,12 g</td> <td>4,14 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	21,84 g	21,12 g	4,14 g
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																															
	23,52 g	22,98 g	13,09 g																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																
26,13 g	12,75 g	7,82 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																
12,62 g	6,33 g	2,15 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																
12,59 g	10,38 g	4,31 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																
15,48 g	13,90 g	4,67 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																
13,53 g	3,87 g	1,86 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																
21,84 g	21,12 g	4,14 g																																																
	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>51,41 g</td> <td>1,13 g</td> <td>2,48 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	51,41 g	1,13 g	2,48 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>57,15 g</td> <td>5,97 g</td> <td>2,50 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	57,15 g	5,97 g	2,50 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>41,17 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,86 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	41,17 g	0,00 g	0,86 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>43,14 g</td> <td>6,72 g</td> <td>1,17 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	43,14 g	6,72 g	1,17 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>52,73 g</td> <td>1,43 g</td> <td>2,37 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	52,73 g	1,43 g	2,37 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>51,16 g</td> <td>0,75 g</td> <td>1,07 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	51,16 g	0,75 g	1,07 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>55,26 g</td> <td>1,13 g</td> <td>4,43 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	55,26 g	1,13 g	4,43 g	
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
51,41 g	1,13 g	2,48 g																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
57,15 g	5,97 g	2,50 g																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
41,17 g	0,00 g	0,86 g																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
43,14 g	6,72 g	1,17 g																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
52,73 g	1,43 g	2,37 g																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
51,16 g	0,75 g	1,07 g																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
55,26 g	1,13 g	4,43 g																																																

Heti étlap 2023.05.22. - 2023.05.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	Tízórai	Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Körte	Keserű tea, Alma	Keserű tea, Alma	Keserű tea, Pástétom, Zsemle, vizes	Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Kefir, 140 g		
		Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ	Energia: 53,61 Kcal / 224,09 KJ	Energia: 35,41 Kcal / 148,01 KJ	Energia: 35,41 Kcal / 148,01 KJ	Energia: 158,97 Kcal / 664,49 KJ	Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 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	0,50 g 0,32 g 0,00 g	0,50 g 0,42 g 0,00 g	0,50 g 0,42 g 0,00 g	6,23 g 6,25 g 0,12 g	3,23 g 2,93 g 0,57 g	4,30 g 4,50 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			
	17,14 g 0,38 g 0,39 g	12,00 g 0,00 g 0,01 g	7,00 g 0,00 g 0,01 g	7,00 g 0,00 g 0,01 g	18,61 g 0,38 g 0,39 g	17,14 g 0,38 g 0,39 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g			
	Ebéd	Reszelttészta leves, Rakott karfiol bulgur	Gombaleves konzerv gombából, Diab.Rizseshús (diétás), Ecetes cékla	Zöldségleves, Pírtott csirkemáj, Zöldborsófőz. diab.*mirelit*	Csontleves betéttel diab., Tejfölös sült csirke, Burgonya petrezselymes 200 g., Csemege uborka konzerv	Raguleves diétás, Diab.sajtos makaroni	Tavaszi leves, Húsgombóc (normál), Paradicsom martas diab.	Erőleves diab., Cigánypecsenye, Petrezselymes burgonya		
		Energia: 650,23 Kcal / 2 717,96 KJ	Energia: 581,91 Kcal / 2 432,38 KJ	Energia: 702,14 Kcal / 2 934,95 KJ	Energia: 644,58 Kcal / 2 694,34 KJ	Energia: 684,52 Kcal / 2 861,29 KJ	Energia: 496,41 Kcal / 2 074,99 KJ	Energia: 1 396,70 Kcal / 5 838,21 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv		
38,12 g 28,28 g 8,84 g		32,24 g 19,99 g 3,31 g	50,62 g 26,66 g 4,68 g	47,98 g 24,76 g 5,20 g	35,18 g 34,43 g 14,76 g	26,02 g 18,92 g 3,63 g	30,91 g 115,16 g 41,63 g			
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
61,11 g 1,98 g 3,83 g		67,25 g 5,59 g 8,09 g	63,49 g 0,00 g 7,71 g	55,95 g 0,71 g 9,57 g	57,32 g 1,98 g 5,32 g	54,71 g 0,00 g 10,28 g	56,09 g 0,00 g 8,15 g			

Heti étlap 2023.05.22. - 2023.05.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	Uzsonna	Alma	Kefír, 140 g	Mini margarin 10g, Korpás zsemle	Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Alma	Korpovit keksz	Diab. almabefőtt	
		Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ	Energia: 86,85 Kcal / 363,03 KJ	Energia: 136,44 Kcal / 570,32 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 12,68 Kcal / 53,00 KJ	Energia: 55,81 Kcal / 233,29 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,40 g 0,40 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,20 g 4,48 g 2,94 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 2,67 g 2,89 g 0,49 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5,88 g 4,16 g 2,57 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,40 g 0,40 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,43 g 0,41 g 0,04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,36 g 0,35 g 0,01 g	
		Szénhidrát Cukor Só 7,00 g 0,00 g 0,01 g	Szénhidrát Cukor Só 6,44 g 6,44 g 0,18 g	Szénhidrát Cukor Só 12,14 g 0,00 g 0,28 g	Szénhidrát Cukor Só 18,32 g 1,41 g 0,62 g	Szénhidrát Cukor Só 7,00 g 0,00 g 0,01 g	Szénhidrát Cukor Só 1,79 g 0,18 g 0,06 g	Szénhidrát Cukor Só 12,30 g 0,00 g 0,33 g	
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	Vacsora	Keserű tea, Top löncs, Zsemle, vizes	Keserű tea, Májkrém 65 g, 62 g, Korpás zsemle, Retek jégcsap	Keserű tea, Bácskai hurka, Zsemle, vizes	Keserű tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes	Keserű tea, Tej 2 dl., Csészés margarin, Korpás zsemle, Zöldpaprika	Keserű tea, Abált szalonna, Zsemle, vizes, Lilahagyma	Keserű tea, Főtt, fűstölt tarja, Zsemle, vizes	
		Energia: 462,32 Kcal / 1 932,50 KJ	Energia: 375,54 Kcal / 1 569,76 KJ	Energia: 382,78 Kcal / 1 600,02 KJ	Energia: 392,24 Kcal / 1 639,56 KJ	Energia: 349,26 Kcal / 1 459,91 KJ	Energia: 691,10 Kcal / 2 888,80 KJ	Energia: 370,64 Kcal / 1 549,28 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,70 g 19,72 g 7,22 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,39 g 15,08 g 4,83 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,22 g 8,08 g 2,71 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,28 g 12,04 g 4,79 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,39 g 9,30 g 3,14 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,24 g 45,07 g 16,95 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,88 g 9,04 g 3,53 g	
		Szénhidrát Cukor Só 51,59 g 1,13 g 3,68 g	Szénhidrát Cukor Só 41,36 g 0,00 g 2,06 g	Szénhidrát Cukor Só 57,47 g 1,13 g 2,51 g	Szénhidrát Cukor Só 52,07 g 1,43 g 2,48 g	Szénhidrát Cukor Só 48,22 g 0,00 g 1,23 g	Szénhidrát Cukor Só 53,90 g 1,13 g 3,27 g	Szénhidrát Cukor Só 52,79 g 1,61 g 3,08 g	
(00138) Cukros épés szoc. otthon	Reggeli	Keserű tea, Szeletelt sajt, Csészés margarin, Zsemle, vizes	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Keserű tea, Natur joghurt 140g, Csészés margarin, Zsemle, vizes	Keserű tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes	Keserű tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes	Keserű tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	
		Energia: 519,44 Kcal / 2 171,26 KJ	Energia: 225,55 Kcal / 942,80 KJ	Energia: 273,50 Kcal / 1 143,23 KJ	Energia: 669,44 Kcal / 2 798,26 KJ	Energia: 315,50 Kcal / 1 318,79 KJ	Energia: 305,30 Kcal / 1 276,15 KJ	Energia: 465,88 Kcal / 1 947,38 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 23,52 g 22,98 g 13,09 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6,73 g 3,37 g 0,68 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,85 g 8,33 g 5,13 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 13,96 g 10,44 g 4,55 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,35 g 13,49 g 4,55 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14,15 g 11,63 g 4,67 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 24,95 g 8,49 g 5,20 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	



Heti étlap 2023.05.22. - 2023.05.28.

	51,41 g	1,13 g	2,48 g	40,56 g	0,75 g	0,80 g	36,63 g	2,81 g	1,23 g	58,13 g	7,85 g	1,49 g	35,59 g	1,05 g	1,98 g	34,93 g	1,05 g	2,09 g	56,11 g	5,83 g	2,30 g
Tízórai	Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes			Keserű tea, Kefír, 140 g			Keserű tea, Hámozott alma			Keserű tea, Hámozott alma			Keserű tea, Natur joghurt 140g			Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes			Keserű tea, Natur joghurt 140g		
	Energia: 110,16 Kcal / 460,47 Kj			Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 Kj			Energia: 59,76 Kcal / 249,80 Kj			Energia: 59,76 Kcal / 249,80 Kj			Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 Kj			Energia: 110,16 Kcal / 460,47 Kj			Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 Kj		
	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	4,30 g	4,50 g	2,94 g	0,78 g	0,70 g	0,00 g	0,78 g	0,70 g	0,00 g	4,58 g	4,22 g	2,80 g	3,23 g	2,93 g	0,57 g	4,58 g	4,22 g	2,80 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	6,44 g	6,44 g	0,18 g	11,90 g	0,00 g	0,02 g	11,90 g	0,00 g	0,02 g	6,72 g	6,72 g	0,21 g	17,14 g	0,38 g	0,39 g	6,72 g	6,72 g	0,21 g	
Ebéd	Reszeltésztaleves, Majorannás aprópecsenye, Parajfőzelék tejmentes *mir.*, Feladagos burgonya 100 g			Köménymag leves zsemlekočka, Diab.Rizseshús (diétás), Almakompot (h) diab			Zöldségleves, Natur szelet, Zöldborsópurefőz.t ejment.*mir			Csontleves betéttel diab., Grill csirkecomb, Burgonya petrezselymes 200 g., Almakompot (h) diab			Rizsleves, Csemege sertés karaj, Almamartas diab. (friss gyum., Feladagos burgonya 100 g			Tavaszi leves, Natúr sertésszelet, Burgonyafőzelék diab.			Húsleves,diab., Roston csirkemell, Parolt rizskoret 50 g., Almakompot (h) diab		
	Energia: 700,04 Kcal / 2 926,17 Kj			Energia: 512,02 Kcal / 2 140,24 Kj			Energia: 662,15 Kcal / 2 767,79 Kj			Energia: 645,26 Kcal / 2 697,19 Kj			Energia: 544,29 Kcal / 2 275,13 Kj			Energia: 737,81 Kcal / 3 084,05 Kj			Energia: 561,11 Kcal / 2 345,44 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
	37,88 g	36,34 g	6,45 g	27,03 g	19,21 g	3,07 g	45,09 g	25,72 g	5,20 g	47,52 g	22,70 g	3,70 g	31,39 g	17,95 g	5,40 g	24,52 g	39,83 g	8,59 g	38,74 g	18,29 g	2,05 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
53,98 g	0,00 g	5,78 g	56,73 g	0,00 g	7,39 g	61,23 g	0,00 g	7,66 g	60,87 g	0,05 g	8,55 g	62,57 g	15,66 g	7,21 g	68,67 g	0,00 g	9,09 g	59,46 g	0,04 g	6,32 g	
Uzsonna	Hámozott alma			Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes			Mini margarin 10g, Zsemle, vizes			Kefír, 140 g			Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes			Diab. almabefőtt			Korpoovit keksz		
	Energia: 59,14 Kcal / 247,21 Kj			Energia: 136,44 Kcal / 570,32 Kj			Energia: 109,54 Kcal / 457,88 Kj			Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 Kj			Energia: 115,39 Kcal / 482,33 Kj			Energia: 55,81 Kcal / 233,29 Kj			Energia: 7,61 Kcal / 31,81 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





Heti étlap 2023.05.22. - 2023.05.28.

0,68 g	0,68 g	0,00 g	5,88 g	4,16 g	2,57 g	3,13 g	2,91 g	0,57 g	4,20 g	4,48 g	2,94 g	3,51 g	0,45 g	0,12 g	0,36 g	0,35 g	0,01 g	0,26 g	0,25 g	0,02 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
11,90 g	0,00 g	0,02 g	18,32 g	1,41 g	0,62 g	17,14 g	0,38 g	0,39 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g	23,43 g	0,38 g	0,42 g	12,30 g	0,00 g	0,33 g	1,08 g	0,11 g	0,04 g



Vacsora

Keserű tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes			Keserű tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes			Keserű tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes			Keserű tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes			Keserű tea, Pástétom, Zsemle, vizes			Keserű tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes			Keserű tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes		
Energia: 392,24 Kcal / 1 639,56 Kj			Energia: 437,97 Kcal / 1 830,71 Kj			Energia: 313,64 Kcal / 1 311,02 Kj			Energia: 392,24 Kcal / 1 639,56 Kj			Energia: 332,85 Kcal / 1 391,31 Kj			Energia: 358,44 Kcal / 1 498,28 Kj			Energia: 402,44 Kcal / 1 682,20 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
17,28 g	12,04 g	4,79 g	18,32 g	15,10 g	5,06 g	16,20 g	2,92 g	1,01 g	17,28 g	12,04 g	4,79 g	12,48 g	7,06 g	0,35 g	14,48 g	8,24 g	4,85 g	15,48 g	13,90 g	4,67 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52,07 g	1,43 g	2,48 g	55,30 g	1,13 g	2,38 g	53,99 g	1,43 g	2,84 g	52,07 g	1,43 g	2,48 g	52,88 g	1,13 g	1,16 g	54,91 g	3,63 g	1,61 g	52,73 g	1,43 g	2,37 g



(00165) Sószegegy szoc. otthon

Reggeli

Citromos tea, Szeletelt sajt, Csészés margarin, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Tej 2 dl., Fonott kalacs			Citromos tea, Kakaó, Vajas jellegű kifli			Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Csészés margarin, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Párizsi, sertés, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Tej 2 dl., Minijam *, 25 g, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes		
Energia: 578,66 Kcal / 2 418,80 Kj			Energia: 582,12 Kcal / 2 433,26 Kj			Energia: 577,31 Kcal / 2 413,16 Kj			Energia: 526,19 Kcal / 2 199,47 Kj			Energia: 461,66 Kcal / 1 929,74 Kj			Energia: 558,53 Kcal / 2 334,66 Kj			Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
23,97 g	22,77 g	13,04 g	17,53 g	7,93 g	4,73 g	20,81 g	8,52 g	4,53 g	13,19 g	6,56 g	2,08 g	15,93 g	13,69 g	4,62 g	16,98 g	4,06 g	1,93 g	28,10 g	8,90 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
67,32 g	15,00 g	3,32 g	100,94 g	40,06 g	1,10 g	99,15 g	31,79 g	1,34 g	101,09 g	46,25 g	2,20 g	68,64 g	15,30 g	3,21 g	112,29 g	46,29 g	2,28 g	88,26 g	21,20 g	2,68 g



Heti étlap 2023.05.22. - 2023.05.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
(00165) Sószegény szoc. otthon	Tízórai	Citromos tea			Körte			Citromos tea			Banán			Citromos tea			turo rudi 18%			Citromos tea		
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 52,99 Kcal / 221,50 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 104,97 Kcal / 438,77 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	0,40 g	0,30 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	1,30 g	0,10 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			12,00 g 0,00 g 0,01 g			15,02 g 15,00 g 0,00 g			24,20 g 0,00 g 0,06 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	Reszelttészta leves friss, Majorannás aprópecsenye, Parajfőzelék* epés, Féladagos burgonya			Köménymag leves zsemlekocka, Rizseshús (z), Almabefőtt			Zöldségleves , Natúr sertésszelet, Zöldborsófőzelék *mir.* TM., Kenyér, félbarna			Csontleves házi betéttel, Grill csirkecomb, Burgonyapure, Almabefőtt			Rizsleves, Csemege sertés karaj, Almamartas (friss gy.), Féladagos burgonya 100 g			Tavaszi leves, Húsgombóc (diétás), Burgonyafőzelék tejmentes, Kenyér, félbarna			Húsleves, Roston csirkemell , Parolt rizskoret 100. g., Almabefőtt		
		Energia: 826,82 Kcal / 3 456,11 KJ			Energia: 737,91 Kcal / 3 084,46 KJ			Energia: 896,39 Kcal / 3 746,91 KJ			Energia: 958,83 Kcal / 4 007,91 KJ			Energia: 692,75 Kcal / 2 895,70 KJ			Energia: 729,03 Kcal / 3 047,35 KJ			Energia: 878,00 Kcal / 3 670,04 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
		39,09 g	41,68 g	7,10 g	30,16 g	23,91 g	3,63 g	40,47 g	33,80 g	7,99 g	57,60 g	22,92 g	5,41 g	32,77 g	19,03 g	5,98 g	34,62 g	15,46 g	3,57 g	45,53 g	23,84 g	2,81 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	72,08 g 3,20 g 7,08 g			99,29 g 14,60 g 7,94 g			105,95 g 6,99 g 9,53 g			127,90 g 14,71 g 9,82 g			95,52 g 39,76 g 7,83 g			111,08 g 0,00 g 9,07 g			119,16 g 11,78 g 10,77 g			
Vacsora	Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes			Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes, Retek jégcsap			Citromos tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes			Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes			Citromos tea, Tej 2 dl., Pástétom, Kenyér, félbarna, Zöldpaprika			Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes			Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes, Alma			
	Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 KJ			Energia: 591,97 Kcal / 2 474,43 KJ			Energia: 461,99 Kcal / 1 931,12 KJ			Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 KJ			Energia: 496,97 Kcal / 2 077,33 KJ			Energia: 743,52 Kcal / 3 107,91 KJ			Energia: 585,58 Kcal / 2 447,72 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	20,43 g	12,45 g	4,90 g	21,91 g	15,55 g	5,18 g	19,35 g	3,33 g	1,12 g	20,43 g	12,45 g	4,90 g	20,21 g	9,97 g	1,93 g	21,33 g	32,05 g	4,56 g	19,03 g	14,71 g	4,78 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			88,50 g 16,50 g 2,76 g			86,14 g 16,80 g 3,22 g			84,22 g 16,80 g 2,86 g			80,59 g 15,00 g 2,27 g			89,46 g 16,74 g 3,04 g			91,88 g 16,80 g 2,76 g				





Heti étlap 2023.05.22. - 2023.05.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	Vacsora	  	   	  	  	  		   

.....
élélmezésvezet

.....
intézményvezet

.....
érdekképviséleti fórum

