

Heti étlap 2023.06.26. - 2023.07.02.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|---|---|--|--|--|--|---|--|---|
| (00101) Normál szoc.otthon | Reggeli | Citromos tea, Tej 2 dl., Vajkrém, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Korpás kenyér | Citromos tea, Tej 2 dl., Miniméz 25g., Csészés margarin, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Sült kolbász, Tönköly kenyér, Mustár | Citromos tea, Tejeskávé, Tökmagvas kifli 50g | Citromos tea, Tej 2 dl., Csészés margarin, Eperjam, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Tojásrántotta, Kenyér, félbarna |
| | | Energia: 460,92 Kcal / 1 926,65 KJ | Energia: 481,03 Kcal / 2 010,71 KJ | Energia: 534,15 Kcal / 2 232,75 KJ | Energia: 669,80 Kcal / 2 799,76 KJ | Energia: 556,82 Kcal / 2 327,51 KJ | Energia: 507,05 Kcal / 2 119,47 KJ | Energia: 635,21 Kcal / 2 655,18 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 |
| | | 17,73 g 8,03 g 4,53 g | 17,40 g 9,15 g 5,31 g | 16,81 g 9,03 g 3,33 g | 29,30 g 50,40 g 17,84 g | 16,53 g 13,33 g 4,14 g | 17,29 g 9,19 g 3,33 g | 23,69 g 22,38 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 | |
| | 78,72 g 15,50 g 2,45 g | 80,24 g 18,70 g 1,85 g | 94,12 g 31,20 g 2,39 g | 91,94 g 30,66 g 10,35 g | 90,70 g 37,08 g 0,54 g | 86,14 g 15,00 g 2,43 g | 83,57 g 30,00 g 5,30 g | |
| | | | | | | | | |
| | Tízórai | Citromos tea | Körte | Citromos tea | Müzli szelet | Citromos tea | Alma | Citromos tea |
| | | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | Energia: 52,99 Kcal / 221,50 KJ | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | Energia: 0,00 Kcal / 0,00 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 | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 0,13 g 0,03 g 0,00 g | 0,40 g 0,30 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 | 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 | 12,00 g 0,00 g 0,01 g | 15,02 g 15,00 g 0,00 g | 0,00 g 0,00 g 0,00 g | 15,02 g 15,00 g 0,00 g | 7,00 g 0,00 g 0,01 g | 15,02 g 15,00 g 0,00 g | | |
| Ebéd | Zöldségleves, Rizseshús (csirkés), Almabefőtt | Alföldi gulyásleves, Káposztás nudli, Porcukor | Daragaluska leves, Natúr szelet, Paradicsom mártás, Tönköly kenyér | Gyümölcsleves, Brassói aprópecsenye, Pirított burgonya, Csemege uborka konzerv | Zöldborsós raguleves, Lekváros bukta | Tarhonyaleves, Grill csirkecomb, Karalábé főzelék *mirelitből*, Korpás kenyér | Csontleves (marha), Rántott halfilé, Kukoricás rizsköret, Tartármártás | |
| | Energia: 820,91 Kcal / 3 431,40 KJ | Energia: 895,09 Kcal / 3 741,48 KJ | Energia: 1 075,02 Kcal / 4 493,58 KJ | Energia: 964,87 Kcal / 4 033,16 KJ | Energia: 265,05 Kcal / 1 107,91 KJ | Energia: 1 011,84 Kcal / 4 229,49 KJ | Energia: 1 309,23 Kcal / 5 472,58 KJ | |
| | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | |
| | 33,77 g 26,59 g 3,79 g | 34,34 g 12,27 g 2,54 g | 49,13 g 50,62 g 8,41 g | 40,50 g 34,28 g 8,14 g | 18,56 g 12,08 g 1,93 g | 68,63 g 41,01 g 8,83 g | 48,76 g 70,09 g 12,67 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | | |
| 110,03 g 14,60 g 5,26 g | 157,18 g 26,97 g 3,89 g | 137,24 g 30,18 g 11,25 g | 120,39 g 34,65 g 6,93 g | 19,92 g 0,00 g 2,46 g | 89,68 g 4,62 g 9,10 g | 121,06 g 4,65 g 8,43 g | | |



Heti étlap 2023.06.26. - 2023.07.02.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------------|--|--|---|--|---|--|---|------------|---------|--------|------------|---------|---------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|---------|------|--------|---------|---------|--------|---------|--------|--------|---------|---------|--------|---------|---------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|---------|---------|--------|------------|-------|----|------------|-------|----|------------|-------|----|------------|-------|----|------------|-------|----|------------|-------|----|------------|-------|----|---------|---------|--------|---------|---------|--------|---------|---------|--------|---------|---------|--------|----------|---------|--------|----------|---------|--------|---------|---------|--------|--|--|--|--|--|--|
| (00101) Normál szoc.otthon | Ebéd | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Vacsora | Citromos tea, Sajtos tavaszi rolád, Tönköly kenyér | Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Párizsi, sertés, Korpás kenyér, Retek jégcsap | Citromos tea, Derby tömlős natur, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Tepertőkrém, Korpás kenyér, Zöldhagyma db | Citromos tea, Fokhagymás felvágott, Kenyér, félbarna, Paradicsom darabos | Citromos tea, Ínyenc sonka, Korpás kenyér | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 256,71 Kcal / 1 073,05 KJ | Energia: 392,07 Kcal / 1 638,85 KJ | Energia: 528,68 Kcal / 2 209,88 KJ | Energia: 417,66 Kcal / 1 745,82 KJ | Energia: 1 047,04 Kcal / 4 376,63 KJ | Energia: 580,16 Kcal / 2 425,07 KJ | Energia: 478,13 Kcal / 1 998,58 KJ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | <table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th><th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th><th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th><th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th><th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th><th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th><th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>22,58 g</td><td>15,92 g</td><td>6,44 g</td><td>12,93 g</td><td>6,85 g</td><td>0,30 g</td><td>18,34 g</td><td>14,35 g</td><td>4,74 g</td><td>14,93 g</td><td>8,03 g</td><td>4,80 g</td><td>22,85 g</td><td>69,00 g</td><td>25,11 g</td><td>17,23 g</td><td>24,57 g</td><td>9,16 g</td><td>24,62 g</td><td>6,57 g</td><td>2,14 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th> </tr> <tr> <td>71,39 g</td><td>15,41 g</td><td>9,52 g</td><td>68,79 g</td><td>15,00 g</td><td>2,00 g</td><td>80,25 g</td><td>16,94 g</td><td>2,60 g</td><td>70,82 g</td><td>17,50 g</td><td>2,45 g</td><td>81,16 g</td><td>16,64 g</td><td>4,43 g</td><td>71,92 g</td><td>15,30 g</td><td>2,78 g</td><td>78,00 g</td><td>16,64 g</td><td>3,36 g</td> </tr> </tbody> </table> | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | 22,58 g | 15,92 g | 6,44 g | 12,93 g | 6,85 g | 0,30 g | 18,34 g | 14,35 g | 4,74 g | 14,93 g | 8,03 g | 4,80 g | 22,85 g | 69,00 g | 25,11 g | 17,23 g | 24,57 g | 9,16 g | 24,62 g | 6,57 g | 2,14 g | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | 71,39 g | 15,41 g | 9,52 g | 68,79 g | 15,00 g | 2,00 g | 80,25 g | 16,94 g | 2,60 g | 70,82 g | 17,50 g | 2,45 g | 81,16 g | 16,64 g | 4,43 g | 71,92 g | 15,30 g | 2,78 g | 78,00 g | 16,64 g | 3,36 g | | | | | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22,58 g | 15,92 g | 6,44 g | 12,93 g | 6,85 g | 0,30 g | 18,34 g | 14,35 g | 4,74 g | 14,93 g | 8,03 g | 4,80 g | 22,85 g | 69,00 g | 25,11 g | 17,23 g | 24,57 g | 9,16 g | 24,62 g | 6,57 g | 2,14 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71,39 g | 15,41 g | 9,52 g | 68,79 g | 15,00 g | 2,00 g | 80,25 g | 16,94 g | 2,60 g | 70,82 g | 17,50 g | 2,45 g | 81,16 g | 16,64 g | 4,43 g | 71,92 g | 15,30 g | 2,78 g | 78,00 g | 16,64 g | 3,36 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| (00112) Pépes szoc. otthon | Reggeli | Citromos tea, Tej 3dl, Vajkrém, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Korpás kenyér | Citromos tea, Tej 3dl, Miniméz 25g., Csészés margarin, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Daráltvirsli, Kenyér, félbarna, Mustár | Citromos tea, Tejeskávé, Zebra rúd | Citromos tea, Tej 2 dl., Eperjam, Csészés margarin, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Tojásrántotta, Kenyér, félbarna | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 509,45 Kcal / 2 129,50 KJ | Energia: 543,06 Kcal / 2 269,99 KJ | Energia: 582,68 Kcal / 2 435,60 KJ | Energia: 656,08 Kcal / 2 742,41 KJ | Energia: 816,62 Kcal / 3 413,47 KJ | Energia: 569,08 Kcal / 2 378,75 KJ | Energia: 573,18 Kcal / 2 395,89 KJ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | <table border="1"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th><th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th><th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th><th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th><th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th><th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th><th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>21,13 g</td><td>9,53 g</td><td>5,34 g</td><td>17,53 g</td><td>9,18 g</td><td>5,31 g</td><td>20,21 g</td><td>10,53 g</td><td>4,14 g</td><td>24,58 g</td><td>21,80 g</td><td>8,08 g</td><td>20,79 g</td><td>16,85 g</td><td>7,00 g</td><td>17,42 g</td><td>9,22 g</td><td>3,33 g</td><td>23,56 g</td><td>22,35 g</td><td>4,46 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th> </tr> <tr> <td>84,02 g</td><td>15,50 g</td><td>2,58 g</td><td>95,26 g</td><td>33,70 g</td><td>1,85 g</td><td>99,42 g</td><td>31,20 g</td><td>2,52 g</td><td>90,39 g</td><td>30,61 g</td><td>4,81 g</td><td>146,60 g</td><td>50,74 g</td><td>1,46 g</td><td>101,16 g</td><td>30,00 g</td><td>2,43 g</td><td>68,55 g</td><td>15,00 g</td><td>5,30 g</td> </tr> </tbody> </table> | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | 21,13 g | 9,53 g | 5,34 g | 17,53 g | 9,18 g | 5,31 g | 20,21 g | 10,53 g | 4,14 g | 24,58 g | 21,80 g | 8,08 g | 20,79 g | 16,85 g | 7,00 g | 17,42 g | 9,22 g | 3,33 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 | 84,02 g | 15,50 g | 2,58 g | 95,26 g | 33,70 g | 1,85 g | 99,42 g | 31,20 g | 2,52 g | 90,39 g | 30,61 g | 4,81 g | 146,60 g | 50,74 g | 1,46 g | 101,16 g | 30,00 g | 2,43 g | 68,55 g | 15,00 g | 5,30 g | | | | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21,13 g | 9,53 g | 5,34 g | 17,53 g | 9,18 g | 5,31 g | 20,21 g | 10,53 g | 4,14 g | 24,58 g | 21,80 g | 8,08 g | 20,79 g | 16,85 g | 7,00 g | 17,42 g | 9,22 g | 3,33 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 84,02 g | 15,50 g | 2,58 g | 95,26 g | 33,70 g | 1,85 g | 99,42 g | 31,20 g | 2,52 g | 90,39 g | 30,61 g | 4,81 g | 146,60 g | 50,74 g | 1,46 g | 101,16 g | 30,00 g | 2,43 g | 68,55 g | 15,00 g | 5,30 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |



Heti étlap 2023.06.26. - 2023.07.02.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|---|--|---|--|---|---|--|--|--|
| (00112) Pépes szoc. otthon | Tízórai | Citromos tea | Körte befőtt | Citromos tea | Müzli szelet | Citromos tea | Reszelt alma | Citromos tea |
| | | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj | Energia: 96,71 Kcal / 404,25 Kj | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj | Energia: 0,00 Kcal / 0,00 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.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 | 0,00 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 | 23,70 g 14,10 g 0,02 g | 15,02 g 15,00 g 0,00 g | 0,00 g 0,00 g 0,00 g | 15,02 g 15,00 g 0,00 g | 11,90 g 0,00 g 0,02 g | 15,02 g 15,00 g 0,00 g | |
| | Ebéd | Húsgaluskaleves, Tejbenrizs | Zöldségleves, Húspuding, Tökfőzelék diétás, Kenyér, félbarna | Tarhonyaleves diétás, Húsgombóc (diétás), Zöldborsópüre főzelék *mir. *, Kenyér, félbarna | Csontleves házi betéttel, Vagdalt (diétás), Burgonyapüre, Őszibarack befőtt | Csurgatott tésztaleves, Húspuding, Tejfölös burgonya főzelék, Kenyér, félbarna | Zöldségleves, Vagdalt, Z.babpürefőzelék *mirelit-ből, Kenyér, félbarna | Zöldségleves, Darált csirkehús, Burgonyapüre, Almabefőtt |
| | | Energia: 845,70 Kcal / 3 535,03 Kj | Energia: 780,05 Kcal / 3 260,61 Kj | Energia: 828,74 Kcal / 3 464,13 Kj | Energia: 900,30 Kcal / 3 763,25 Kj | Energia: 878,54 Kcal / 3 672,30 Kj | Energia: 799,20 Kcal / 3 340,66 Kj | Energia: 944,40 Kcal / 3 947,59 Kj |
| | | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír |
| | | 38,60 g 18,90 g 6,72 g | 42,79 g 21,90 g 6,28 g | 45,75 g 17,54 g 3,91 g | 40,36 g 21,12 g 5,72 g | 42,97 g 29,41 g 7,62 g | 38,85 g 29,82 g 5,23 g | 52,74 g 21,48 g 5,31 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | |
| | 129,09 g 35,02 g 4,30 g | 94,50 g 1,21 g 9,98 g | 120,14 g 0,00 g 9,55 g | 134,84 g 9,91 g 10,73 g | 108,25 g 0,90 g 10,50 g | 92,42 g 0,00 g 8,60 g | 132,11 g 14,63 g 8,83 g | |
| | | | | | | | | |
| Vacsora | Citromos tea, Darált párizsi, Tönköly kenyér, Kefír, 140 g | Citromos tea, Tej 3dl, Pástétom, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Darált pulykafelv., Kenyér, félbarna, Gyümölcs joghurt | Citromos tea, Derby tömlős natur, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Darált olasz felv., Kenyér, félbarna | Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Kenyér, félbarna, Gyümölcs joghurt | Citromos tea, Tej 2 dl., Darált sonka felv., Korpás kenyér | |
| | Energia: 591,93 Kcal / 2 474,27 Kj | Energia: 537,66 Kcal / 2 247,42 Kj | Energia: 479,48 Kcal / 2 004,23 Kj | Energia: 417,66 Kcal / 1 745,82 Kj | Energia: 575,44 Kcal / 2 405,34 Kj | Energia: 589,69 Kcal / 2 464,90 Kj | Energia: 531,29 Kcal / 2 220,79 Kj | |
| | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | |
| | 21,98 g 19,86 g 8,11 g | 23,13 g 11,35 g 2,74 g | 23,26 g 3,21 g 1,23 g | 14,93 g 8,03 g 4,80 g | 17,61 g 15,13 g 9,90 g | 21,90 g 15,39 g 5,39 g | 25,42 g 6,33 g 2,70 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | | |
| 79,03 g 22,15 g 9,11 g | 84,69 g 15,00 g 2,40 g | 88,59 g 31,25 g 2,08 g | 70,82 g 17,50 g 2,45 g | 67,92 g 15,30 g 2,95 g | 89,96 g 31,25 g 3,30 g | 91,06 g 16,94 g 3,34 g | | |





Heti étlap 2023.06.26. - 2023.07.02.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|---|---|---|--|--|--|--|--|---|
| | Vacsora | | | | | | | |
| (00113) Tej és tejtermékes szoc. ottho | Reggeli | Citromos tea, Olasz felv., Kenyér, félbarna | Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Miniméz 25g., Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Sült kolbász, Kenyér, félbarna, Mustár | Citromos tea, Pulykamellsonka, Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Eperjam, Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Tojásrántotta, Kenyér, félbarna |
| | | Energia: 637,47 Kcal / 2 664,62 KJ | Energia: 716,42 Kcal / 2 994,64 KJ | Energia: 513,18 Kcal / 2 145,09 KJ | Energia: 896,53 Kcal / 3 747,50 KJ | Energia: 512,55 Kcal / 2 142,46 KJ | Energia: 486,08 Kcal / 2 031,81 KJ | Energia: 573,18 Kcal / 2 395,89 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,74 g 15,16 g 9,90 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,76 g 31,46 g 4,40 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,05 g 15,03 g 4,10 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 27,45 g 48,71 g 17,29 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,17 g 18,03 g 5,06 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,53 g 15,19 g 4,10 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 23,56 g 22,35 g 4,46 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só 82,94 g 30,30 g 2,95 g | Szénhidrát Cukor Só 88,24 g 30,24 g 3,50 g | Szénhidrát Cukor Só 83,60 g 31,20 g 2,20 g | Szénhidrát Cukor Só 87,99 g 30,25 g 4,63 g | Szénhidrát Cukor Só 68,96 g 15,78 g 3,52 g | Szénhidrát Cukor Só 75,62 g 15,00 g 2,24 g | Szénhidrát Cukor Só 68,55 g 15,00 g 5,30 g |
| | | | | | | | | |
| Tízórai | Citromos tea | Körte | Citromos tea | Müzli szelet | Citromos tea | Alma | Citromos tea | |
| | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | Energia: 52,99 Kcal / 221,50 KJ | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | Energia: 0,00 Kcal / 0,00 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 0,40 g 0,30 g 0,00 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 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 0,40 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 12,00 g 0,00 g 0,01 g | Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g | Szénhidrát Cukor Só 0,00 g 0,00 g 0,00 g | Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g | 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 | Húsgaluskaleves, Tejbennrizs*kókusztejes | Zöldségleves, Natur szelet, Tökfőzelék tejmentes, Zsemle, vizes | Tarhonyaleves diétás, Grill csirkecomb, Zöldborsófőzelék *mir.* TM., Zsemle, vizes | Csontleves házi betéttel, Köményes sertéssült, Tejmentes burg.pure, Almabefőtt | Csurgatott tésztaleves, Natur szelet, Burgonyafőzelék tejmentes, Zsemle, vizes | Raguleves diétás, Szilvalekvaros derelye *mir.* | Erőleves, Rántott halfilé, Kukoricás rizsköret | |
| | | | | | | | | |



Heti étlap 2023.06.26. - 2023.07.02.

| 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 | 88,24 g | 30,24 g | 3,50 g | 83,60 g | 31,20 g | 2,20 g | 90,39 g | 30,61 g | 4,81 g | 69,92 g | 15,00 g | 2,20 g | 90,64 g | 30,00 g | 2,24 g | 68,55 g | 15,00 g | 5,30 g |

| Citromos tea | | | Körte befőtt | | | Citromos tea | | | Müzli szelet | | | Citromos tea | | | Reszelt alma | | | Citromos tea | | |
|---------------------------------|---------|----------|---------------------------------|---------|----------|---------------------------------|---------|----------|------------------------------|--------|----------|---------------------------------|---------|----------|---------------------------------|--------|----------|---------------------------------|---------|----------|
| Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj | | | Energia: 96,71 Kcal / 404,25 Kj | | | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj | | | Energia: 0,00 Kcal / 0,00 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 | 0,30 g | 0,00 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 | 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 | 23,70 g | 14,10 g | 0,02 g | 15,02 g | 15,00 g | 0,00 g | 0,00 g | 0,00 g | 0,00 g | 15,02 g | 15,00 g | 0,00 g | 11,90 g | 0,00 g | 0,02 g | 15,02 g | 15,00 g | 0,00 g |

| Húsgaluskaleves, Tejbennrizs*kókusztej, Őszibarack befőtt | | | Zöldségleves, Húspuding, Tököfőzelék tejmentes, Zsemle, vizes | | | Tarhonyaleves diétás, Darált serteshús, Zöldborsófőz.püré *mir.* TM., Zsemle, vizes | | | Csontleves házi betéttel, Darált serteshús, Tej mentes burg.pure, Őszibarack befőtt | | | Csurgatott tésztales, Húspuding, Burgonyafőzelék tejmentes, Zsemle, vizes | | | Zöldségleves, Vagdalt (Stefánia), Zöldbabfőzelékpüré *mir.*TM., Zsemle, vizes | | | Zöldségleves, Darált csirkehús, Tej mentes burg.pure, Almabefőtt | | |
|---|---------|----------|---|---------|----------|---|---------|----------|---|---------|----------|---|---------|----------|---|---------|----------|--|---------|----------|
| Energia: 729,68 Kcal / 3 050,06 Kj | | | Energia: 768,15 Kcal / 3 210,87 Kj | | | Energia: 818,31 Kcal / 3 420,54 Kj | | | Energia: 698,14 Kcal / 2 918,23 Kj | | | Energia: 824,36 Kcal / 3 445,82 Kj | | | Energia: 778,00 Kcal / 3 252,04 Kj | | | Energia: 828,69 Kcal / 3 463,92 Kj | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| 32,90 g | 97,92 g | 78,96 g | 43,19 g | 20,54 g | 5,32 g | 48,72 g | 16,79 g | 3,94 g | 36,30 g | 16,25 g | 4,39 g | 43,62 g | 19,85 g | 5,35 g | 41,27 g | 22,88 g | 4,70 g | 48,18 g | 21,08 g | 4,29 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 139,27 g | 49,02 g | 3,88 g | 100,16 g | 0,99 g | 9,72 g | 115,32 g | 7,74 g | 5,37 g | 99,67 g | 11,28 g | 6,32 g | 114,76 g | 0,99 g | 10,25 g | 99,40 g | 3,75 g | 10,17 g | 108,92 g | 14,60 g | 7,52 g |

| Citromos tea, Darált párizsi, Kenyér, félbarna | | | Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna | | | Citromos tea, Darált párizsi, Kenyér, félbarna | | | Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Kenyér, félbarna | | | Citromos tea, Darált olasz felv., Kenyér, félbarna | | | Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Kenyér, félbarna | | | Citromos tea, Darált sonka felv., Kenyér, félbarna | | |
|--|------|----------|--|------|----------|--|------|----------|---|------|----------|--|------|----------|--|------|----------|--|------|----------|
| Energia: 461,66 Kcal / 1 929,74 Kj | | | Energia: 392,07 Kcal / 1 638,85 Kj | | | Energia: 461,66 Kcal / 1 929,74 Kj | | | Energia: 431,06 Kcal / 1 801,83 Kj | | | Energia: 575,44 Kcal / 2 405,34 Kj | | | Energia: 497,19 Kcal / 2 078,25 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 |



Heti étlap 2023.06.26. - 2023.07.02.

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|---------|--------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|
| 15,93 g | 13,69 g | 4,62 g | 12,93 g | 6,85 g | 0,30 g | 15,93 g | 13,69 g | 4,62 g | 21,03 g | 1,51 g | 0,42 g | 17,61 g | 15,13 g | 9,90 g | 18,77 g | 14,89 g | 5,01 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 |
| 68,64 g | 15,30 g | 3,21 g | 68,79 g | 15,00 g | 2,00 g | 68,64 g | 15,30 g | 3,21 g | 67,80 g | 15,24 g | 3,56 g | 67,92 g | 15,30 g | 2,95 g | 71,21 g | 15,00 g | 3,22 g | 69,90 g | 15,30 g | 3,68 g |



(00115)
Folyékony
pépes
szoc.otthon

Reggeli

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------|--------|--|---------|--------|--|---------|--------|--|---------|--------|--|---------|--------|--|---------|--------|---|---------|--------|
| Citromos tea, Tej 2 dl., Tejpép, Minijam *, 25 g, Ht darált keksz | | | Citromos tea, Tej 2,5 dl, Tejpép, Miniméz 25g. | | | Citromos tea, Tej 2,5 dl, Tejpép, Miniméz 25g. | | | Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Tehéntúró félzsíros, Ht darált keksz | | | Citromos tea, Tej 2,5 dl, Tejpép, Miniméz 25g. | | | Citromos tea, Tej 2,5 dl, Tejpép, Miniméz 25g. | | | Citromos tea, Tej 2 dl., Minijam *, 25 g, Ht darált keksz, Kefir, 140 g | | |
| Energia: 580,55 Kcal / 2 426,70 KJ | | | Energia: 512,69 Kcal / 2 143,04 KJ | | | Energia: 512,69 Kcal / 2 143,04 KJ | | | Energia: 268,93 Kcal / 1 124,13 KJ | | | Energia: 512,69 Kcal / 2 143,04 KJ | | | Energia: 574,72 Kcal / 2 402,33 KJ | | | Energia: 673,65 Kcal / 2 815,86 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 |
| 17,57 g | 9,08 g | 3,58 g | 19,11 g | 9,83 g | 3,99 g | 19,11 g | 9,83 g | 3,99 g | 16,22 g | 6,13 g | 4,14 g | 19,11 g | 9,83 g | 3,99 g | 19,24 g | 9,86 g | 3,99 g | 11,37 g | 7,51 g | 4,57 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 105,27 g | 59,93 g | 0,54 g | 85,42 g | 43,55 g | 0,58 g | 85,42 g | 43,55 g | 0,58 g | 36,73 g | 34,21 g | 0,18 g | 85,42 g | 43,55 g | 0,58 g | 100,44 g | 58,55 g | 0,58 g | 70,76 g | 54,02 g | 0,47 g |



Tízórai

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|---------|--------|---------------------------------|---------|--------|---------------------------------|---------|--------|---------------------------------|---------|--------|---------------------------------|---------|--------|---------------------------------|---------|--------|---------------------------------|---------|--------|
| Citromos tea | | | Gyümölcspüré 100g | | | Citromos tea | | | Gyümölcspüré 100g | | | 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: 63,40 Kcal / 265,01 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.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 | 0,80 g | 0,00 g | 0,00 g | 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 | 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 | 14,30 g | 11,50 g | 0,00 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

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------|--------|---|------|--------|---|------|--------|---|------|--------|--|------|--------|---|------|--------|---|------|--------|
| Húsgaluskaleves, Tejberizs, kakaós porcukor | | | Zöldségleves, Darált serteshús, Tökfőzelék diétás | | | Tarhonyaleves diétás, Darált serteshús, Fin.foz.pure (Mir.veg.y.foz.) | | | Csontleves házi betéttel, Darált serteshús, Burgonyapure 200 gr., Almakompot (h) diab | | | Csurgatott tésztaleves, Darált serteshús, Diab.burgonyafőzelék | | | Zöldségleves, Darált serteshús, Z.babpürefőzelék *mirelit-ből | | | Zöldségleves, Darált serteshús, Burgonyapure 200 gr., Almakompot (h) diab | | |
| Energia: 830,01 Kcal / 3 469,44 KJ | | | Energia: 469,84 Kcal / 1 963,93 KJ | | | Energia: 490,42 Kcal / 2 049,96 KJ | | | Energia: 527,82 Kcal / 2 206,29 KJ | | | Energia: 496,65 Kcal / 2 076,00 KJ | | | Energia: 408,41 Kcal / 1 707,15 KJ | | | Energia: 576,82 Kcal / 2 411,11 KJ | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |



Heti étlap 2023.06.26. - 2023.07.02.

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|---------|--------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|
| 35,05 g | 22,53 g | 8,52 g | 29,00 g | 15,13 g | 4,32 g | 31,66 g | 13,19 g | 3,25 g | 31,55 g | 15,28 g | 5,00 g | 29,75 g | 14,10 g | 3,49 g | 29,82 g | 13,74 g | 3,28 g | 31,19 g | 18,42 g | 5,55 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 120,91 g | 31,48 g | 4,75 g | 46,53 g | 0,97 g | 4,71 g | 59,92 g | 5,00 g | 5,21 g | 64,58 g | 0,08 g | 5,96 g | 61,26 g | 0,00 g | 5,47 g | 40,40 g | 0,00 g | 5,11 g | 69,76 g | 0,03 g | 5,44 g |

| | | | | | | | |
|----------------|--|--|---|--|--|---|--|
| Vacsora | Citromos tea, Tej 2 dl., Bébiétel húsos 200 g., Reszelt sajt | Citromos tea, Tej 3dl, Zabkása almás és mazsolás, Gyümölcs joghurt | Citromos tea, Tej 3dl, Kakaós-banános zabkása, Kefír, 140 g | Citromos tea, Tej 3dl, Zabkása almás és mazsolás, Natur joghurt 140g | Citromos tea, Tej 3dl, Kakaós-banános zabkása, Tehéntúró félzsiros, Gyümölcs joghurt | Citromos tea, Tej 3dl, Zabkása almás és mazsolás, Tehéntúró félzsiros | Citromos tea, Tej 3dl, Kakaós-banános zabkása, Tehéntúró félzsiros, Gyümölcs joghurt |
| | Energia: 679,56 Kcal / 2 840,56 KJ | Energia: 688,12 Kcal / 2 876,34 KJ | Energia: 956,62 Kcal / 3 998,67 KJ | Energia: 952,62 Kcal / 3 981,95 KJ | Energia: 806,52 Kcal / 3 371,25 KJ | Energia: 710,02 Kcal / 2 967,88 KJ | Energia: 806,52 Kcal / 3 371,25 KJ |
| | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | 31,09 g 33,51 g 15,92 g | 23,46 g 14,53 g 2,82 g | 23,93 g 18,41 g 9,48 g | 24,81 g 18,23 g 5,24 g | 35,82 g 20,03 g 10,68 g | 33,29 g 19,63 g 6,20 g | 35,82 g 20,03 g 10,68 g |

| | | | | | | | | |
|-------------------------------------|----------------|--|--|---|---|---|---|---|
| (00118) Tejmentes-epés-pépes | Reggeli | Citromos tea, Darált zalai felv., Kenyér, félbarna | Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Miniméz 25g., Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Daráltvirslis, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Darált pulykafelv., Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Barackíz, Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Tojásrántotta, Kenyér, félbarna |
| | | Energia: 451,46 Kcal / 1 887,10 KJ | Energia: 716,42 Kcal / 2 994,64 KJ | Energia: 513,18 Kcal / 2 145,09 KJ | Energia: 622,24 Kcal / 2 600,96 KJ | Energia: 514,07 Kcal / 2 148,81 KJ | Energia: 596,50 Kcal / 2 493,37 KJ | Energia: 573,18 Kcal / 2 395,89 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 |
| | | 17,73 g 11,83 g 4,74 g | 18,76 g 31,46 g 4,40 g | 10,05 g 15,03 g 4,10 g | 23,44 g 20,52 g 8,08 g | 20,17 g 16,71 g 4,65 g | 10,25 g 15,06 g 4,10 g | 23,56 g 22,35 g 4,46 g |



Heti étlap 2023.06.26. - 2023.07.02.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap | |
|--|--|---|---|---|---|---|--|---|--|
| (00118) Tejmentes- epés-pépes | Tízórai | Citromos tea | Körte befőtt | Citromos tea | Müzli szelet | Citromos tea | Reszelt alma | Citromos tea | |
| | | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | Energia: 96,71 Kcal / 404,25 KJ | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | Energia: 0,00 Kcal / 0,00 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.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 | 0,00 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 | 23,70 g 14,10 g 0,02 g | 15,02 g 15,00 g 0,00 g | 0,00 g 0,00 g 0,00 g | 15,02 g 15,00 g 0,00 g | 11,90 g 0,00 g 0,02 g | 15,02 g 15,00 g 0,00 g | | |
| | Ebéd | Húsgaluskaleves, Tejbenrizs*kókusztej eses, Őszibarack befőtt | Zöldségleves, Húspuding, Tököfőzelék tejmentes, Zsemle, vizes | Tarhonyaleves diétás, Darált serteshús, Zöldborsófőz.püré *mir.* TM., Zsemle, vizes | Csontleves házi betéttel, Darált serteshús, Tej mentes burg.pure, Őszibarack befőtt | Csurgatott tésztaleves, Húspuding, Burgonyafőzelék tejmentes, Zsemle, vizes | Zöldségleves, Vagdalt (Stefánia), Zöldbabfőzelékpüré *mir.* TM., Zsemle, vizes | Zöldségleves, Darált csirkehús, Tej mentes burg.pure, Almbefőtt | |
| | | Energia: 729,68 Kcal / 3 050,06 KJ | Energia: 768,15 Kcal / 3 210,87 KJ | Energia: 818,31 Kcal / 3 420,54 KJ | Energia: 698,14 Kcal / 2 918,23 KJ | Energia: 824,36 Kcal / 3 445,82 KJ | Energia: 778,00 Kcal / 3 252,04 KJ | Energia: 828,69 Kcal / 3 463,92 KJ | |
| | | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | |
| | | 32,90 g 97,92 g 78,96 g | 43,19 g 20,54 g 5,32 g | 48,72 g 16,79 g 3,94 g | 36,30 g 16,25 g 4,39 g | 43,62 g 19,85 g 5,35 g | 41,27 g 22,88 g 4,70 g | 48,18 g 21,08 g 4,29 g | |
| | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | | |
| | 139,27 g 49,02 g 3,88 g | 100,16 g 0,99 g 9,72 g | 115,32 g 7,74 g 5,37 g | 99,67 g 11,28 g 6,32 g | 114,76 g 0,99 g 10,25 g | 99,40 g 3,75 g 10,17 g | 108,92 g 14,60 g 7,52 g | | |
| | | | | | | | | | |
| Vacsora | Citromos tea, Darált párizsi, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Darált párizsi, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Májkrem 65 g, 62 g, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Darált sonka felv., Kenyér, félbarna | | |
| | Energia: 461,66 Kcal / 1 929,74 KJ | Energia: 392,07 Kcal / 1 638,85 KJ | Energia: 461,66 Kcal / 1 929,74 KJ | Energia: 431,06 Kcal / 1 801,83 KJ | Energia: 431,06 Kcal / 1 801,83 KJ | Energia: 497,19 Kcal / 2 078,25 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 | | |
| | 15,93 g 13,69 g 4,62 g | 12,93 g 6,85 g 0,30 g | 15,93 g 13,69 g 4,62 g | 21,03 g 1,51 g 0,42 g | 21,03 g 1,51 g 0,42 g | 18,77 g 14,89 g 5,01 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 | | | |
| 68,64 g 15,30 g 3,21 g | 68,79 g 15,00 g 2,00 g | 68,64 g 15,30 g 3,21 g | 67,80 g 15,24 g 3,56 g | 67,80 g 15,24 g 3,56 g | 71,21 g 15,00 g 3,22 g | 69,90 g 15,30 g 3,68 g | | | |





Heti étlap 2023.06.26. - 2023.07.02.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap | | |
|---------------------------------|-------------------------|---|--|---|---|--|--|--|------------------------|-----------------------|
| | Vacsora | | | | | | | | | |
| (00121) Epés szoc.otthon | Reggeli | Citromos tea, Sajtos párizsi, Zsemle, vizes | Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes | Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes | Citromos tea, Főtt virsli, Zsemle, vizes | Citromos tea, Pulyka felvágott, Venusz, Liga margarin, Zsemle, vizes | Citromos tea, Szeletelt sajt, Csészés margarin, Zsemle, vizes | Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes | | |
| | | Energia: 520,19 Kcal / 2 174,39 KJ | Energia: 570,82 Kcal / 2 386,03 KJ | Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 KJ | Energia: 699,12 Kcal / 2 922,32 KJ | Energia: 603,20 Kcal / 2 521,38 KJ | Energia: 729,82 Kcal / 3 050,65 KJ | Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 KJ | | |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 20,62 g 11,13 g 3,52 g | 18,26 g 9,18 g 5,36 g | 17,63 g 8,65 g 4,96 g | 25,45 g 20,14 g 7,84 g | 22,87 g 17,33 g 4,81 g | 26,80 g 23,42 g 13,20 g | 17,63 g 8,65 g 4,96 g | | |
| | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | |
| 84,12 g 16,80 g 2,73 g | 100,94 g 33,56 g 2,00 g | 87,06 g 19,00 g 1,99 g | 102,04 g 32,08 g 3,85 g | 86,16 g 16,50 g 1,74 g | 98,58 g 31,50 g 2,86 g | 87,06 g 19,00 g 1,99 g | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | Tízórai | Citromos tea | Körte befőtt | Citromos tea | Müzli szelet | Citromos tea | Hámozott alma | Citromos tea | | |
| | | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | Energia: 96,71 Kcal / 404,25 KJ | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | Energia: 0,00 Kcal / 0,00 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 | 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 | 0,00 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 | 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 | 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 | 0,00 g 0,00 g 0,00 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 | 15,02 g 15,00 g 0,00 g | |
| | Ebéd | Húsgaluskaleves, Rizsfelfújt, Barackíz | Zöldségleves, Natur szelet, Tökfőzelék diétás, Zsemle, vizes | Tarhonyaleves diétás, Grill csirkecomb, Zöldborsófőz.püré *mir.* TM., Zsemle, vizes | Csontleves házi betéttel, Köményes sertéssült, Tej mentes burg.pure, Almabefőtt | Csurgatott tésztaleves, Csemege sertés karaj, Burgonyafőzelék tejmentes, Zsemle, vizes | Zöldségleves, Natur szelet, Z.babpürefőzelék *mirelit-ből, Zsemle, vizes | Zöldségleves, Zöldfűszeres sült csirkecomb, Burgonyapure, Almabefőtt | | |



Heti étlap 2023.06.26. - 2023.07.02.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | | szombat | | | vasárnap | | |
|---------------------------------|---|---|----------|---------------------------------------|--|----------|--|---|----------|---|--|----------|---|---|----------|---|---|----------|---|---|----------|----------|
| (00121) Epés szoc.otthon | Ebéd | Energia: 1 011,24 Kcal / 4 226,98 Kj | | | Energia: 873,74 Kcal / 3 652,23 Kj | | | Energia: 925,75 Kcal / 3 869,64 Kj | | | Energia: 1 122,15 Kcal / 4 690,59 Kj | | | Energia: 754,93 Kcal / 3 155,61 Kj | | | Energia: 812,31 Kcal / 3 395,46 Kj | | | Energia: 1 044,65 Kcal / 4 366,64 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 35,90 g | 20,28 g | 6,36 g | 45,34 g | 29,62 g | 6,76 g | 59,07 g | 23,92 g | 3,86 g | 30,30 g | 64,49 g | 20,10 g | 43,47 g | 17,88 g | 4,69 g | 46,16 g | 28,23 g | 5,72 g | 51,64 g | 26,53 g | 6,24 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | 169,56 g | 57,93 g | 3,18 g | 97,15 g | 1,72 g | 9,44 g | 115,67 g | 7,74 g | 8,47 g | 102,48 g | 11,76 g | 9,22 g | 102,25 g | 0,75 g | 9,74 g | 91,02 g | 0,75 g | 9,84 g | 133,97 g | 15,90 g | 9,01 g | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Vacsora | Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes | | | Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes | | | Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes | | | Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes | | | Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes | | | Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes | | | Citromos tea, Ínyenc sonka, Zsemle, vizes | | | |
| | Energia: 743,52 Kcal / 3 107,91 Kj | | | Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 Kj | | | Energia: 550,79 Kcal / 2 302,30 Kj | | | Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 Kj | | | Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 Kj | | | Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 Kj | | | Energia: 505,89 Kcal / 2 114,62 Kj | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | |
| | 21,33 g | 32,05 g | 4,56 g | 15,63 g | 7,47 g | 0,46 g | 18,63 g | 14,31 g | 4,78 g | 17,63 g | 8,65 g | 4,96 g | 28,10 g | 8,90 g | 5,31 g | 20,43 g | 12,45 g | 4,90 g | 25,35 g | 6,57 g | 2,19 g | |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| | 89,46 g | 16,74 g | 3,04 g | 85,03 g | 16,50 g | 1,54 g | 84,88 g | 16,80 g | 2,75 g | 87,06 g | 19,00 g | 1,99 g | 88,26 g | 21,20 g | 2,68 g | 84,22 g | 16,80 g | 2,86 g | 83,68 g | 16,50 g | 3,51 g | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| (00122) Epés pépes szoc. otthon | Reggeli | Citromos tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes | | | Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes | | | Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes | | | Citromos tea, Daráltvirslis, Zsemle, vizes | | | Citromos tea, Minijam *, 25 g, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes | | | Citromos tea, Reszelt sajt, Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna | | | Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes | | |
| | | Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 Kj | | | Energia: 570,82 Kcal / 2 386,03 Kj | | | Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 Kj | | | Energia: 711,37 Kcal / 2 973,53 Kj | | | Energia: 533,77 Kcal / 2 231,16 Kj | | | Energia: 807,28 Kcal / 3 374,43 Kj | | | Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 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 | 18,26 g | 9,18 g | 5,36 g | 17,63 g | 8,65 g | 4,96 g | 26,14 g | 21,14 g | 8,24 g | 12,75 g | 6,65 g | 1,36 g | 32,26 g | 37,54 g | 18,39 g | 17,63 g | 8,65 g | 4,96 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | | 84,22 g | 16,80 g | 2,86 g | 100,94 g | 33,56 g | 2,00 g | 87,06 g | 19,00 g | 1,99 g | 102,23 g | 32,11 g | 3,97 g | 102,91 g | 32,79 g | 1,55 g | 83,70 g | 30,00 g | 4,14 g | 87,06 g | 19,00 g | 1,99 g |



Heti étlap 2023.06.26. - 2023.07.02.

(00122) Epés pépes szoc. otthon

| | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|-------------------------|---|---|---|--|---|--|--|
| Reggeli | | | | | | | |
| Tízórai | Citromos tea | Körte befőtt | Citromos tea | Müzli szelet | Citromos tea | Reszelt alma | Citromos tea |
| | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj | Energia: 96,71 Kcal / 404,25 Kj | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj | Energia: 0,00 Kcal / 0,00 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 | 0,30 g 0,00 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 | 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 | 23,70 g 14,10 g 0,02 g | 15,02 g 15,00 g 0,00 g | 0,00 g 0,00 g 0,00 g | 15,02 g 15,00 g 0,00 g | 11,90 g 0,00 g 0,02 g | 15,02 g 15,00 g 0,00 g | |
| Ebéd | Húsgaluskaleves, Tejbenrizs*kókusztejes | Zöldségleves, Húspuding, Tökfőzelék diétás, Zsemle, vizes | Tarhonyaleves diétás, Húsgombóc (diétás), Zöldborsófőz.püré *mir.* TM., Zsemle, vizes | Csontleves házi betéttel, Vagdalt (diétás), Burgonyapure, Almabefőtt | Csurgatott tésztaleves, Húspuding, Burgonyafőzelék tejmentes, Zsemle, vizes | Zöldségleves, Vagdalt (diétás), Z.babpürefőzelék *mirelit-ből, Zsemle, vizes | Zöldségleves, Darált csirkehús, Burgonyapure, Almabefőtt |
| | Energia: 641,87 Kcal / 2 683,02 Kj | Energia: 823,27 Kcal / 3 441,27 Kj | Energia: 919,04 Kcal / 3 841,59 Kj | Energia: 907,95 Kcal / 3 795,23 Kj | Energia: 824,36 Kcal / 3 445,82 Kj | Energia: 757,14 Kcal / 3 164,85 Kj | Energia: 944,40 Kcal / 3 947,59 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 | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | 32,40 g 97,92 g 78,96 g | 43,06 g 23,33 g 6,52 g | 47,89 g 17,98 g 3,81 g | 40,25 g 21,36 g 5,72 g | 43,62 g 19,85 g 5,35 g | 40,16 g 21,70 g 4,40 g | 52,74 g 21,48 g 5,31 g |
| Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | |
| 118,07 g 35,02 g 3,87 g | 100,89 g 1,92 g 9,36 g | 138,53 g 7,74 g 8,31 g | 136,16 g 11,79 g 10,73 g | 114,76 g 0,99 g 10,25 g | 98,00 g 0,75 g 9,95 g | 132,11 g 14,63 g 8,83 g | |
| Vacsora | Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes | Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes | Citromos tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes | Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes | Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes | Citromos tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes | Citromos tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes |
| | Energia: 743,52 Kcal / 3 107,91 Kj | Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 Kj | Energia: 550,79 Kcal / 2 302,30 Kj | Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 Kj | Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 Kj | Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 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 |
| | 21,33 g 32,05 g 4,56 g | 15,63 g 7,47 g 0,46 g | 18,63 g 14,31 g 4,78 g | 17,63 g 8,65 g 4,96 g | 28,10 g 8,90 g 5,31 g | 20,43 g 12,45 g 4,90 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 | |
| | | | | | | | |

Heti étlap 2023.06.26. - 2023.07.02.

89,46 g 16,74 g 3,04 g 85,03 g 16,50 g 1,54 g 84,88 g 16,80 g 2,75 g 87,06 g 19,00 g 1,99 g 88,26 g 21,20 g 2,68 g 84,22 g 16,80 g 2,86 g 86,14 g 16,80 g 3,22 g



Reggeli

| Keserű tea, Tej 2 dl., Vajkrém, Zsemle, vizes | | | Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Korpás zsemle | | | Keserű tea, Pulyka felvágott, Graham zsemle | | | Keserű tea, Sült kolbász, Korpás zsemle, Mustár | | | Keserű tea, Top löncs, Zsemle, vizes | | | Keserű tea, Szeletelt sajt, Csészés margarin, Zsemle, vizes | | | Keserű tea, Tojásrántotta, Korpás zsemle | | |
|---|--------|--------|--|--------|--------|---|--------|--------|---|---------|---------|--------------------------------------|---------|--------|---|---------|---------|--|---------|--------|
| Energia: 314,76 Kcal / 1 315,70 KJ | | | Energia: 292,36 Kcal / 1 222,06 KJ | | | Energia: 355,84 Kcal / 1 487,41 KJ | | | Energia: 707,20 Kcal / 2 956,10 KJ | | | Energia: 462,32 Kcal / 1 932,50 KJ | | | Energia: 606,38 Kcal / 2 534,67 KJ | | | Energia: 445,88 Kcal / 1 863,78 KJ | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| 14,15 g | 7,83 g | 4,46 g | 13,61 g | 8,68 g | 5,01 g | 20,67 g | 4,09 g | 1,33 g | 25,50 g | 48,83 g | 17,10 g | 17,70 g | 19,72 g | 7,22 g | 26,64 g | 23,38 g | 13,20 g | 21,74 g | 22,50 g | 4,27 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 45,67 g | 1,25 g | 1,22 g | 38,78 g | 2,06 g | 1,30 g | 53,91 g | 0,61 g | 1,13 g | 42,07 g | 0,25 g | 3,47 g | 51,59 g | 1,13 g | 3,68 g | 68,54 g | 1,50 g | 2,86 g | 37,65 g | 0,00 g | 4,14 g |



Tízórai

| Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes | | | Keserű tea, Körte | | | Keserű tea, Mini margarin 10g, Graham zsemle | | | Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Korpás zsemle | | | Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes | | | Keserű tea, Alma | | | Keserű tea, Korpovit keksz | | |
|--|--------|--------|---------------------------------|--------|--------|--|--------|--------|--|--------|--------|--|--------|--------|---------------------------------|--------|--------|--------------------------------|--------|--------|
| Energia: 116,01 Kcal / 484,92 KJ | | | Energia: 53,61 Kcal / 224,09 KJ | | | Energia: 167,67 Kcal / 700,86 KJ | | | Energia: 93,32 Kcal / 390,08 KJ | | | Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ | | | Energia: 35,41 Kcal / 148,01 KJ | | | Energia: 13,30 Kcal / 55,59 KJ | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| 3,61 g | 0,47 g | 0,12 g | 0,50 g | 0,32 g | 0,00 g | 5,29 g | 3,72 g | 0,84 g | 3,15 g | 0,45 g | 0,04 g | 3,23 g | 2,93 g | 0,57 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 |
| 23,43 g | 0,38 g | 0,42 g | 12,00 g | 0,00 g | 0,01 g | 25,70 g | 0,31 g | 0,57 g | 18,43 g | 0,00 g | 0,31 g | 17,14 g | 0,38 g | 0,39 g | 7,00 g | 0,00 g | 0,01 g | 1,79 g | 0,18 g | 0,06 g |



Ebéd

| Húsgaluska leves, Diab.rizsfelfújt, Almakompot (h) diab | | | Májgaluska leves, Natúr szelet, Tökfőzelék | | | Daragal.leves diab., Natúr szelet, Paradicsom martas diab. | | | Csontleves betéttel diab., Köményes sertéssült, Tejment.burg.pure 200 g. | | | Csurgatott tészta leves, Csemege sertés karaj, Diab.burgonyafozelék | | | Zöldségleves, Vagdalt (Stefánia), Zöldbabfőz. diab. *mir.-ből* | | | Erőleves diab., Rántott halfilé, Párolt rizs diab., Tartarmartas diab. | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Energia: 559,15 Kcal / 2 337,25 KJ | | | Energia: 864,79 Kcal / 3 614,82 KJ | | | Energia: 607,85 Kcal / 2 540,81 KJ | | | Energia: 535,57 Kcal / 2 238,68 KJ | | | Energia: 512,58 Kcal / 2 142,58 KJ | | | Energia: 616,33 Kcal / 2 576,26 KJ | | | Energia: 1 042,12 Kcal / 4 356,06 KJ | | |



(00130)
Cukros 180 g
CH
szoc.otthon



Heti étlap 2023.06.26. - 2023.07.02.

| | 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 |
|----------------|---|---------|----------|-------------------------------------|---------|----------|---|---------|----------|---|---------|----------|---|---------|----------|---|---------|----------|---|---------|----------|------------|--------|----------|
| | 26,90 g | 18,31 g | 5,49 g | 43,15 g | 46,25 g | 9,63 g | 36,64 g | 32,64 g | 5,97 g | 35,28 g | 18,07 g | 4,28 g | 31,85 g | 14,91 g | 3,78 g | 32,87 g | 30,00 g | 6,53 g | 41,22 g | 64,07 g | 10,03 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 |
| | 70,63 g | 0,02 g | 3,77 g | 67,14 g | 1,14 g | 5,35 g | 41,31 g | 0,04 g | 9,65 g | 56,64 g | 0,05 g | 6,93 g | 61,30 g | 0,00 g | 8,24 g | 52,42 g | 0,66 g | 8,48 g | 73,76 g | 0,99 g | 7,61 g | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Uzsonna | Korpvit keksz | | | Mini margarin 10g, Korpás zsemle | | | Kefír, 140 g | | | Kefír, 140 g | | | Kefír, 140 g | | | Mini margarin 10g, Zsemle, vizes | | | Mini margarin 10g, Zsemle, vizes | | | | | |
| | Energia: 12,68 Kcal / 53,00 KJ | | | Energia: 86,85 Kcal / 363,03 KJ | | | Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ | | | Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ | | | Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ | | | Energia: 109,54 Kcal / 457,88 KJ | | | Energia: 109,54 Kcal / 457,88 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 |
| | 0,43 g | 0,41 g | 0,04 g | 2,67 g | 2,89 g | 0,49 g | 4,20 g | 4,48 g | 2,94 g | 4,20 g | 4,48 g | 2,94 g | 4,20 g | 4,48 g | 2,94 g | 3,13 g | 2,91 g | 0,57 g | 3,13 g | 2,91 g | 0,57 g | 3,13 g | 2,91 g | 0,57 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 |
| 1,79 g | 0,18 g | 0,06 g | 12,14 g | 0,00 g | 0,28 g | 6,44 g | 6,44 g | 0,18 g | 6,44 g | 6,44 g | 0,18 g | 6,44 g | 6,44 g | 0,18 g | 17,14 g | 0,38 g | 0,39 g | 17,14 g | 0,38 g | 0,39 g | 17,14 g | 0,38 g | 0,39 g | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Vacsora | Keserű tea, Sajtos tavaszi rolád, Zsemle, vizes | | | Keserű tea, Pástétom, Zsemle, vizes | | | Keserű tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes, Retek jégcsap | | | Keserű tea, Derby tömlös natur, Zsemle, vizes | | | Keserű tea, Tepertókrém, Zsemle, vizes, Zöldhagyma db | | | Keserű tea, Fokhagymás felvágott, Korpás zsemle, Paradicsom darabos | | | Keserű tea, Ínyenc sonka, Zsemle, vizes | | | | | |
| | Energia: 424,22 Kcal / 1 773,24 KJ | | | Energia: 332,85 Kcal / 1 391,31 KJ | | | Energia: 408,09 Kcal / 1 705,82 KJ | | | Energia: 358,44 Kcal / 1 498,28 KJ | | | Energia: 926,45 Kcal / 3 872,56 KJ | | | Energia: 452,86 Kcal / 1 892,95 KJ | | | Energia: 357,54 Kcal / 1 494,52 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 |
| | 20,28 g | 14,44 g | 5,94 g | 12,48 g | 7,06 g | 0,35 g | 15,92 g | 13,94 g | 4,68 g | 14,48 g | 8,24 g | 4,85 g | 20,43 g | 68,59 g | 25,05 g | 15,41 g | 24,72 g | 8,97 g | 22,20 g | 6,16 g | 2,08 g | 22,20 g | 6,16 g | 2,08 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 |
| 51,53 g | 1,13 g | 2,96 g | 52,88 g | 1,13 g | 1,16 g | 53,78 g | 1,43 g | 2,37 g | 54,91 g | 3,63 g | 1,61 g | 54,69 g | 1,13 g | 4,20 g | 41,02 g | 0,30 g | 1,62 g | 51,53 g | 1,13 g | 3,13 g | 51,53 g | 1,13 g | 3,13 g | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |



Heti étlap 2023.06.26. - 2023.07.02.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap | | |
|---|----------------|---|--|---|---|---|---|--|--|--|
| (00138) Cukros epés szoc. otthon | Reggeli | Keserű tea, Sajtos párizsi, Korpás zsemle | Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Korpás zsemle | Keserű tea, Sajt klf. Trappista, Zsemle, vizes | Keserű tea, Főtt virsli, Korpás zsemle | Keserű tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes | Keserű tea, Szeletelt sajt, Csészés margarin, Zsemle, vizes | Keserű tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes | | |
| | | Energia: 276,31 Kcal / 1 154,98 KJ | Energia: 292,36 Kcal / 1 222,06 KJ | Energia: 558,94 Kcal / 2 336,37 KJ | Energia: 356,41 Kcal / 1 489,79 KJ | Energia: 371,84 Kcal / 1 554,29 KJ | Energia: 519,44 Kcal / 2 171,26 KJ | Energia: 271,50 Kcal / 1 134,87 KJ | | |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,09 g 13,43 g 4,15 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 13,61 g 8,68 g 5,01 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 31,64 g 23,72 g 14,64 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,13 g 19,25 g 7,45 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,58 g 1,72 g 0,47 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 23,52 g 22,98 g 13,09 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,35 g 7,83 g 4,73 g | | |
| | | Szénhidrát Cukor Só 25,03 g 0,40 g 2,15 g | Szénhidrát Cukor Só 38,78 g 2,06 g 1,30 g | Szénhidrát Cukor Só 52,69 g 1,13 g 3,10 g | Szénhidrát Cukor Só 27,74 g 0,58 g 2,87 g | Szénhidrát Cukor Só 51,89 g 1,37 g 2,72 g | Szénhidrát Cukor Só 51,41 g 1,13 g 2,48 g | Szénhidrát Cukor Só 37,77 g 3,25 g 1,22 g | | |
| | | | | | | | | | | |
| | Tízórai | Keserű tea, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes | Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Korpás zsemle | Keserű tea, Csészés margarin, Zsemle, vizes | Keserű tea, Hámozott alma | Keserű tea, Korpovit keksz | Keserű tea, Hámozott alma | Keserű tea, Kefir, 140 g | | |
| | | Energia: 132,76 Kcal / 554,94 KJ | Energia: 93,32 Kcal / 390,08 KJ | Energia: 138,56 Kcal / 579,18 KJ | Energia: 59,76 Kcal / 249,80 KJ | Energia: 5,69 Kcal / 23,78 KJ | Energia: 59,76 Kcal / 249,80 KJ | Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ | | |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,23 g 5,43 g 1,02 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,15 g 0,45 g 0,04 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,23 g 5,43 g 1,52 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,78 g 0,70 g 0,00 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,27 g 0,19 g 0,02 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,78 g 0,70 g 0,00 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,30 g 4,50 g 2,94 g | | |
| | | Szénhidrát Cukor Só 17,14 g 0,38 g 0,39 g | Szénhidrát Cukor Só 18,43 g 0,00 g 0,31 g | Szénhidrát Cukor Só 17,14 g 0,38 g 0,51 g | Szénhidrát Cukor Só 11,90 g 0,00 g 0,02 g | Szénhidrát Cukor Só 0,72 g 0,07 g 0,02 g | Szénhidrát Cukor Só 11,90 g 0,00 g 0,02 g | Szénhidrát Cukor Só 6,44 g 6,44 g 0,18 g | | |
| | | | | | | | | | | |
| | Ebéd | Húsgaluska leves, Diab.rizsfelfújt, Almakompot (h) diab | Zöldségleves, Natur szelet, Tökfőzelék diétás | Tarhonyaleves diétás, Grill csirkemell, Fin.föz.püre diab. *mir.* | Csontleves betéttel diab., Köményes sertéssült, Burgonyapure 200 gr., Almakompot (h) diab | Csurgatott tészta leves, Csemege sertés karaj, Diab.burgonyafőzelék | Zöldségleves, Natur szelet, Z.babpürefőzelék diab. *mir.* | Zöldségleves, Roston csirkemell, Burgonyapure 200 gr., Almakompot (h) diab | | |
| | | Energia: 559,15 Kcal / 2 337,25 KJ | Energia: 636,18 Kcal / 2 659,23 KJ | Energia: 593,71 Kcal / 2 481,71 KJ | Energia: 961,59 Kcal / 4 019,45 KJ | Energia: 544,43 Kcal / 2 275,72 KJ | Energia: 574,75 Kcal / 2 402,46 KJ | Energia: 651,13 Kcal / 2 721,72 KJ | | |
| | | | | | | | | | | |



Heti étlap 2023.06.26. - 2023.07.02.

| Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
|------------|---------|--------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|------------|---------|---------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|------------|-------|--------|
| 26,90 g | 18,31 g | 5,49 g | 36,65 g | 26,94 g | 6,24 g | 44,11 g | 21,13 g | 3,46 g | 27,38 g | 63,77 g | 21,00 g | 36,05 g | 16,53 g | 4,35 g | 37,47 g | 25,55 g | 5,20 g | 41,98 g | 21,62 g | 4,31 g | | | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 70,63 g | 0,02 g | 3,77 g | 53,69 g | 0,97 g | 7,72 g | 55,31 g | 0,00 g | 8,33 g | 67,52 g | 0,08 g | 8,88 g | 61,38 g | 0,00 g | 8,28 g | 47,56 g | 0,00 g | 8,12 g | 70,28 g | 0,03 g | 7,44 g | | | |



| Uzsonna | | Huskrem, 48 g, 30g, Zsemle, vizes | | | Kefír, 140 g, Zsemle, vizes | | | Kefír, 140 g | | | Mini margarin 10g, Zsemle, vizes | | | Kefír, 140 g | | | Mini margarin 10g, Zsemle, vizes | | | Huskrem, 48 g, 30g, Zsemle, vizes | | | |
|------------------------------------|--------|---|------------|--------|-------------------------------------|------------|---------|--|------------|--------|---|------------|---------|--|------------|---------|---|------------|--------|---|------------|-------|--------|
| Energia: 167,42 Kcal / 699,82 KJ | | Energia: 443,94 Kcal / 1 855,67 KJ | | | Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ | | | Energia: 109,54 Kcal / 457,88 KJ | | | Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ | | | Energia: 109,54 Kcal / 457,88 KJ | | | Energia: 167,42 Kcal / 699,82 KJ | | | | | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| 8,51 g | 5,65 g | 1,68 g | 7,33 g | 4,89 g | 3,06 g | 4,20 g | 4,48 g | 2,94 g | 3,13 g | 2,91 g | 0,57 g | 4,20 g | 4,48 g | 2,94 g | 3,13 g | 2,91 g | 0,57 g | 8,51 g | 5,65 g | 1,68 g | | | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 19,76 g | 0,38 g | 0,39 g | 23,58 g | 6,82 g | 0,57 g | 6,44 g | 6,44 g | 0,18 g | 17,14 g | 0,38 g | 0,39 g | 6,44 g | 6,44 g | 0,18 g | 17,14 g | 0,38 g | 0,39 g | 19,76 g | 0,38 g | 0,39 g | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Vacsora | | Keserű tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes | | | Keserű tea, Pástétom, Zsemle, vizes | | | Keserű tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes | | | Keserű tea, Derby tömlös natur, Zsemle, vizes | | | Keserű tea, Sajt klf. Trappista, Csészés margarin, Zsemle, vizes | | | Keserű tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes | | | Keserű tea, Ínyenc sonka, Zsemle, vizes | | | |
| Energia: 371,84 Kcal / 1 554,29 KJ | | Energia: 332,85 Kcal / 1 391,31 KJ | | | Energia: 402,44 Kcal / 1 682,20 KJ | | | Energia: 358,44 Kcal / 1 498,28 KJ | | | Energia: 535,56 Kcal / 2 238,64 KJ | | | Energia: 392,24 Kcal / 1 639,56 KJ | | | Energia: 357,54 Kcal / 1 494,52 KJ | | | | | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| 20,58 g | 1,72 g | 0,47 g | 12,48 g | 7,06 g | 0,35 g | 15,48 g | 13,90 g | 4,67 g | 14,48 g | 8,24 g | 4,85 g | 26,10 g | 23,10 g | 12,47 g | 17,28 g | 12,04 g | 4,79 g | 22,20 g | 6,16 g | 2,08 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 |
| 51,89 g | 1,37 g | 2,72 g | 52,88 g | 1,13 g | 1,16 g | 52,73 g | 1,43 g | 2,37 g | 54,91 g | 3,63 g | 1,61 g | 52,37 g | 1,13 g | 2,74 g | 52,07 g | 1,43 g | 2,48 g | 51,53 g | 1,13 g | 3,13 g | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Heti étlap 2023.06.26. - 2023.07.02.



| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|--|----------------|--|--|--|---|---|--|--|
| (00139) Cukros pépes szoc. otthon | Reggeli | Keserű tea, Tej 2 dl., Vajkrém, Zsemle, vizes | Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Korpás zsemle | Keserű tea, Darált pulykafelv., Korpás zsemle | Keserű tea, Daráltvirslisli, Zsemle, vizes, Mustár | Keserű tea, Darált top löncs, Zsemle, vizes | Keserű tea, Reszelt sajt, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes | Keserű tea, Tojásrántotta, Korpás zsemle |
| | | Energia: 314,76 Kcal / 1 315,70 KJ | Energia: 356,60 Kcal / 1 490,59 KJ | Energia: 259,68 Kcal / 1 085,46 KJ | Energia: 534,83 Kcal / 2 235,59 KJ | Energia: 375,38 Kcal / 1 569,09 KJ | Energia: 517,20 Kcal / 2 161,90 KJ | Energia: 445,88 Kcal / 1 863,78 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv 14,15 g 7,83 g 4,46 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,28 g 9,06 g 5,04 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,31 g 2,86 g 0,66 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 24,00 g 21,98 g 8,13 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 14,57 g 19,31 g 7,10 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 28,51 g 28,31 g 15,42 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 21,74 g 22,50 g 4,27 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só 45,67 g 1,25 g 1,22 g | Szénhidrát Cukor Só 50,92 g 2,06 g 1,58 g | Szénhidrát Cukor Só 38,94 g 0,00 g 0,84 g | Szénhidrát Cukor Só 59,46 g 1,74 g 3,97 g | Szénhidrát Cukor Só 34,45 g 0,75 g 3,29 g | Szénhidrát Cukor Só 35,55 g 0,75 g 2,71 g | Szénhidrát Cukor Só 37,65 g 0,00 g 4,14 g |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | Tízórai | Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes | Keserű tea, Diab. almabefőtt | Keserű tea, Mini margarin 10g, Korpás zsemle | Keserű tea, Kefír, 140 g | Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes | Keserű tea, Kefír, 140 g | Keserű tea, Kefír, 140 g |
| | | Energia: 116,01 Kcal / 484,92 KJ | Energia: 56,43 Kcal / 235,88 KJ | Energia: 87,47 Kcal / 365,62 KJ | Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ | Energia: 116,01 Kcal / 484,92 KJ | Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ | Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,61 g 0,47 g 0,12 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,46 g 0,37 g 0,01 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 2,77 g 2,91 g 0,49 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,30 g 4,50 g 2,94 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,61 g 0,47 g 0,12 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,30 g 4,50 g 2,94 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,30 g 4,50 g 2,94 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só 23,43 g 0,38 g 0,42 g | Szénhidrát Cukor Só 12,30 g 0,00 g 0,33 g | Szénhidrát Cukor Só 12,14 g 0,00 g 0,28 g | Szénhidrát Cukor Só 6,44 g 6,44 g 0,18 g | Szénhidrát Cukor Só 23,43 g 0,38 g 0,42 g | Szénhidrát Cukor Só 6,44 g 6,44 g 0,18 g | Szénhidrát Cukor Só 6,44 g 6,44 g 0,18 g |
| | | | | | | | | |
| | Ebéd | Húsgaluskaleves, Diab. tejbenrizs | Zöldségleves, Húspuding, Tökfőzelék diétás | Tarhonyaleves diétás, Húsgombóc (diétás), Zöldborsópurefőz.t ejment.*mir | Csontleves betéttel diab., Húspuding, Burgonyapure 200 gr., Almakompot (h) diab | Csurgatott tésztales, Húspuding, Diab.burgonyafőzelék | Tavaszi leves, Vagdalt (Stefánia), Z.babpürefőzelék diab. *mir.* | Zöldségleves, Darált csirkehús, Burgonyapure 200 gr. |
| Energia: 471,71 Kcal / 1 971,75 KJ | | Energia: 587,05 Kcal / 2 453,87 KJ | Energia: 548,37 Kcal / 2 292,19 KJ | Energia: 636,38 Kcal / 2 660,07 KJ | Energia: 613,86 Kcal / 2 565,93 KJ | Energia: 523,16 Kcal / 2 186,81 KJ | Energia: 611,65 Kcal / 2 556,70 KJ | |
| Fehérje Zsír T.Zsírsv 14,15 g 7,83 g 4,46 g | | Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,28 g 9,06 g 5,04 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,31 g 2,86 g 0,66 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 24,00 g 21,98 g 8,13 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 14,57 g 19,31 g 7,10 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 28,51 g 28,31 g 15,42 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 21,74 g 22,50 g 4,27 g | |
| Szénhidrát Cukor Só 45,67 g 1,25 g 1,22 g | | Szénhidrát Cukor Só 50,92 g 2,06 g 1,58 g | Szénhidrát Cukor Só 38,94 g 0,00 g 0,84 g | Szénhidrát Cukor Só 59,46 g 1,74 g 3,97 g | Szénhidrát Cukor Só 34,45 g 0,75 g 3,29 g | Szénhidrát Cukor Só 35,55 g 0,75 g 2,71 g | Szénhidrát Cukor Só 37,65 g 0,00 g 4,14 g | |



Heti étlap 2023.06.26. - 2023.07.02.

| Heti étlap 2023.06.26. - 2023.07.02. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|---|--|---------|-------|----------|--------|-------------------------------------|--|------------|------------|----------|---------|---|--|---------|----|----------|------------|---|--|---------|-------|----------|--------|---|--|------------|------------|----------|---------|--|--|---------|----|----------|------------|--|--|---------|-------|----------|--------|----|--|------------|--|--|---------|--|--|--------|--|--|---------|--|--|---------|--|--|--------|--|--|
| 25,01 g | | | 13,53 g | | | 3,94 g | | | 35,45 g | | | 19,53 g | | | 5,84 g | | | 36,20 g | | | 12,75 g | | | 3,07 g | | | 36,49 g | | | 20,48 g | | | 6,68 g | | | 36,20 g | | | 18,50 g | | | 5,01 g | | | 32,66 g | | | 20,15 g | | | 4,18 g | | | 45,34 g | | | 19,06 g | | | 5,05 g | | |
| Szénhidrát | | | Cukor | | | Só | | | Szénhidrát | | | Cukor | | | Só | | | Szénhidrát | | | Cukor | | | Só | | | Szénhidrát | | | Cukor | | | Só | | | Szénhidrát | | | Cukor | | | Só | | | Szénhidrát | | | Cukor | | | Só | | | | | | | | | | | |
| 61,74 g | | | 0,00 g | | | 4,24 g | | | 59,16 g | | | 1,21 g | | | 8,03 g | | | 71,02 g | | | 0,00 g | | | 6,52 g | | | 74,77 g | | | 0,28 g | | | 8,89 g | | | 73,89 g | | | 0,24 g | | | 8,79 g | | | 51,68 g | | | 0,00 g | | | 8,65 g | | | 63,25 g | | | 0,03 g | | | 6,60 g | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Uzsonna | Korpotit keksz | | | | | | Korpotit keksz | | | | | | Kefír, 140 g | | | | | | Reszelt alma | | | | | | Kefír, 140 g | | | | | | Mini margarin 10g, Zsemle, vizes | | | | | | Diab. almabefőtt | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Energia: 12,68 Kcal / 53,00 KJ | | | | | | Energia: 12,68 Kcal / 53,00 KJ | | | | | | Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ | | | | | | Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ | | | | | | Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ | | | | | | Energia: 109,54 Kcal / 457,88 KJ | | | | | | Energia: 27,91 Kcal / 116,66 KJ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Fehérje | | Zsír | | T.Zsírsv | | Fehérje | | Zsír | | T.Zsírsv | | Fehérje | | Zsír | | T.Zsírsv | | Fehérje | | Zsír | | T.Zsírsv | | Fehérje | | Zsír | | T.Zsírsv | | Fehérje | | Zsír | | T.Zsírsv | | Fehérje | | Zsír | | T.Zsírsv | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 0,43 g | | 0,41 g | | 0,04 g | | 0,43 g | | 0,41 g | | 0,04 g | | 4,20 g | | 4,48 g | | 2,94 g | | 0,68 g | | 0,68 g | | 0,00 g | | 4,20 g | | 4,48 g | | 2,94 g | | 3,13 g | | 2,91 g | | 0,57 g | | 0,18 g | | 0,18 g | | 0,00 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Szénhidrát | | | Cukor | | | Só | | | Szénhidrát | | | Cukor | | | Só | | | Szénhidrát | | | Cukor | | | Só | | | Szénhidrát | | | Cukor | | | Só | | | Szénhidrát | | | Cukor | | | Só | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1,79 g | | | 0,18 g | | | 0,06 g | | | 1,79 g | | | 0,18 g | | | 0,06 g | | | 6,44 g | | | 6,44 g | | | 0,18 g | | | 11,90 g | | | 0,00 g | | | 0,02 g | | | 6,44 g | | | 6,44 g | | | 0,18 g | | | 17,14 g | | | 0,38 g | | | 0,39 g | | | 6,15 g | | | 0,00 g | | | 0,16 g | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Vacsora | Keserű tea, Darált párizsi, Korpás zsemle, Kefír, 140 g | | | | | | Keserű tea, Pástétom, Zsemle, vizes | | | | | | Keserű tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes | | | | | | Keserű tea, Derby tömlös natur, Zsemle, vizes | | | | | | Keserű tea, Kefíres túró, Korpás zsemle | | | | | | Keserű tea, Tej 2 dl., Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes | | | | | | Keserű tea, Tej 2 dl., Darált sonka felv., Zsemle, vizes | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Energia: 755,60 Kcal / 3 158,41 KJ | | | | | | Energia: 332,85 Kcal / 1 391,31 KJ | | | | | | Energia: 402,44 Kcal / 1 682,20 KJ | | | | | | Energia: 271,50 Kcal / 1 134,87 KJ | | | | | | Energia: 397,80 Kcal / 1 662,80 KJ | | | | | | Energia: 535,03 Kcal / 2 236,43 KJ | | | | | | Energia: 410,70 Kcal / 1 716,73 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 20,98 g | | 18,70 g | | 7,40 g | | 12,48 g | | 7,06 g | | 0,35 g | | 15,48 g | | 13,90 g | | 4,67 g | | 11,35 g | | 7,83 g | | 4,73 g | | 23,58 g | | 8,43 g | | 4,96 g | | 25,12 g | | 18,10 g | | 6,69 g | | 23,00 g | | 5,92 g | | 2,64 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Szénhidrát | | | Cukor | | | Só | | | Szénhidrát | | | Cukor | | | Só | | | Szénhidrát | | | Cukor | | | Só | | | Szénhidrát | | | Cukor | | | Só | | | Szénhidrát | | | Cukor | | | Só | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 56,32 g | | | 6,74 g | | | 2,51 g | | | 52,88 g | | | 1,13 g | | | 1,16 g | | | 52,73 g | | | 1,43 g | | | 2,37 g | | | 37,77 g | | | 3,25 g | | | 1,22 g | | | 41,12 g | | | 4,70 g | | | 1,98 g | | | 65,90 g | | | 1,13 g | | | 2,65 g | | | 64,59 g | | | 1,43 g | | | 3,11 g | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Heti étlap 2023.06.26. - 2023.07.02.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|---|---|--|--|---|--|--|--|---|
| (00165) Sószegény szoc. otthon | Reggeli | Citromos tea, Tej 2 dl., Vajkrém, Zsemle, vizes | Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes | Citromos tea, Tej 2 dl., Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Zsemle, vizes | Citromos tea, Főtt virsli, Zsemle, vizes | Citromos tea, Tejeskávé, Tökmagvas kifli 50g | Citromos tea, Tej 2 dl., Eperjam, Csészés margarin, Zsemle, vizes | Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes |
| | | Energia: 550,05 Kcal / 2 299,21 KJ | Energia: 570,82 Kcal / 2 386,03 KJ | Energia: 617,48 Kcal / 2 581,07 KJ | Energia: 699,12 Kcal / 2 922,32 KJ | Energia: 556,82 Kcal / 2 327,51 KJ | Energia: 596,18 Kcal / 2 492,03 KJ | Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 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 8,65 g 4,69 g | 18,26 g 9,18 g 5,36 g | 19,51 g 9,65 g 2,99 g | 25,45 g 20,14 g 7,84 g | 16,53 g 13,33 g 4,14 g | 19,99 g 9,81 g 3,49 g | 17,63 g 8,65 g 4,96 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | |
| | 94,96 g 17,00 g 1,99 g | 100,94 g 33,56 g 2,00 g | 110,36 g 32,70 g 1,81 g | 102,04 g 32,08 g 3,85 g | 90,70 g 37,08 g 0,54 g | 102,38 g 16,50 g 1,97 g | 87,06 g 19,00 g 1,99 g | |
| | | | | | | | | |
| | Tízórai | Citromos tea | Körte | Citromos tea | Müzli szelet | Citromos tea | Puding | Citromos tea |
| | | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | Energia: 52,99 Kcal / 221,50 KJ | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | Energia: 0,00 Kcal / 0,00 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 | 0,40 g 0,30 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 | 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 | 12,00 g 0,00 g 0,01 g | 15,02 g 15,00 g 0,00 g | 0,00 g 0,00 g 0,00 g | 15,02 g 15,00 g 0,00 g | 15,80 g 12,40 g 0,00 g | 15,02 g 15,00 g 0,00 g | | |
| Ebéd | Húsgaluskaleves, Tejbenrizs*kókusztejes | Zöldségleves, Natur szelet, Tökfőzelék diétás, Zsemle, vizes | Tarhonyaleves diétás, Grill csirkecomb, Zöldborsófőzelék *mir.* TM., Zsemle, vizes | Csontleves házi betéttel, Köményes sertéssült, Burgonyapure, Almabefőtt | Csurgatott tésztaleves, Csemege sertés karaj, Burgonyafőzelék tejmentes, Zsemle, vizes | Zöldségleves, Natur szelet, Z.babpürefőzelék *mirelit-ből, Zsemle, vizes | Zöldségleves, Zöldfűszeres sült csirkecomb, Burgonyapure, Almabefőtt | |
| | Energia: 641,87 Kcal / 2 683,02 KJ | Energia: 873,74 Kcal / 3 652,23 KJ | Energia: 916,86 Kcal / 3 832,47 KJ | Energia: 1 237,86 Kcal / 5 174,25 KJ | Energia: 754,93 Kcal / 3 155,61 KJ | Energia: 812,31 Kcal / 3 395,46 KJ | Energia: 1 044,65 Kcal / 4 366,64 KJ | |
| | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | |
| | 32,40 g 97,92 g 78,96 g | 45,34 g 29,62 g 6,76 g | 58,37 g 23,88 g 3,86 g | 34,86 g 64,89 g 21,12 g | 43,47 g 17,88 g 4,69 g | 46,16 g 28,23 g 5,72 g | 51,64 g 26,53 g 6,24 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | | |
| 118,07 g 35,02 g 3,87 g | 97,15 g 1,72 g 9,44 g | 114,27 g 7,74 g 9,45 g | 125,67 g 11,79 g 10,53 g | 102,25 g 0,75 g 9,74 g | 91,02 g 0,75 g 9,84 g | 133,97 g 15,90 g 9,01 g | | |





Heti étlap 2023.06.26. - 2023.07.02.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap | |
|---|--------------------|--|----------------------|---------------------------------------|-----------------|--|--------------------|---|----------------------|
| (00165) Sószegény szoc. otthon | Ebéd | | | | | | | | |
| | Vacsora | Citromos tea, Zala felvágott, Tönköly kenyér | | Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes | | Citromos tea, Párizsi, sertés, Kenyér, félbarna, Retek jégcsap | | Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes | |
| | | Energia: 224,73 Kcal / 939,37 KJ | | Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 KJ | | Energia: 467,31 Kcal / 1 953,36 KJ | | Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 KJ | |
| | | Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 KJ | | Energia: 474,59 Kcal / 1 983,79 KJ | | Energia: 505,89 Kcal / 2 114,62 KJ | | | |
| | Fehérje 19,58 g | Zsír 13,52 g | T.Zsírsvav 5,29 g | Fehérje 15,63 g | Zsír 7,47 g | T.Zsírsvav 0,46 g | Fehérje 16,37 g | Zsír 13,73 g | T.Zsírsvav 4,63 g |
| | Fehérje 17,63 g | Zsír 8,65 g | T.Zsírsvav 4,96 g | Fehérje 18,13 g | Zsír 9,15 g | T.Zsírsvav 5,36 g | Fehérje 19,83 g | Zsír 4,65 g | T.Zsírsvav 1,42 g |
| | Fehérje 25,35 g | Zsír 6,57 g | T.Zsírsvav 2,19 g | Fehérje 19,83 g | Zsír 4,65 g | T.Zsírsvav 1,42 g | Fehérje 25,35 g | Zsír 6,57 g | T.Zsírsvav 2,19 g |
| | Fehérje 85,03 g | Zsír 16,50 g | T.Zsírsvav 1,54 g | Fehérje 69,69 g | Zsír 15,30 g | T.Zsírsvav 3,21 g | Fehérje 87,06 g | Zsír 19,00 g | T.Zsírsvav 1,99 g |
| | Fehérje 85,92 g | Zsír 18,56 g | T.Zsírsvav 2,00 g | Fehérje 85,12 g | Zsír 17,28 g | T.Zsírsvav 2,86 g | Fehérje 83,68 g | Zsír 16,50 g | T.Zsírsvav 3,51 g |
| | | | | | | | | | |

.....
éllelmezésvezet

.....
intézményvezet

.....
érdekképviseleti fórum

