

Heti étlap 2023.07.03. - 2023.07.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(00101) Normál szoc.otthon</b>	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Tej 2 dl., Grissini	Citromos tea, Körözött túró házi, Korpás kenyér	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Kenyér, félbarna	Citromos tea, Ivójoghurt, Vizes kifli	Citromos tea, Tej 2 dl., Mininutella, Csészés margarin, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Karamellás tej, Brios cukor nélküli	Citromos tea, Tojásrántotta, Korpás kenyér
		Energia: 662,19 Kcal / 2 767,95 KJ	Energia: 638,41 Kcal / 2 668,55 KJ	Energia: 419,66 Kcal / 1 754,18 KJ	Energia: 576,98 Kcal / 2 411,78 KJ	Energia: 468,72 Kcal / 1 959,25 KJ	Energia: 1 028,00 Kcal / 4 297,04 KJ	Energia: 559,15 Kcal / 2 337,25 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
		18,91 g 17,03 g 9,19 g	28,68 g 13,19 g 7,88 g	15,43 g 8,53 g 5,20 g	18,20 g 7,68 g 3,61 g	16,73 g 9,03 g 3,33 g	31,43 g 13,91 g 8,40 g	19,78 g 17,58 g 3,24 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	89,38 g 21,42 g 3,97 g	98,64 g 36,48 g 2,73 g	69,68 g 17,06 g 2,46 g	105,85 g 29,49 g 2,01 g	77,92 g 15,00 g 2,39 g	176,96 g 59,58 g 2,04 g	78,23 g 16,64 g 4,43 g	
	<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Alma	Citromos tea	Banán	Citromos tea	Citromos tea	Piskóta szelet
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 104,97 Kcal / 438,77 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 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
		0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,40 g 0,40 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	1,30 g 0,10 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,00 g 0,00 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	7,00 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	15,02 g 15,00 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g		
<b>Ebéd</b>	Rizsleves, Debreceni s.karaj, Zöldborsófőzelék, Rozskenyér	Becsináltleves, Szilvágombóc, Fahéjas porcukor	Lebbencsleves, Rakott brokkoli mir.	Firenzei bableves, Frankfurti pulyka tokány, Szarvacská tészta	Fahéjas szilvaleves, Párizsi csirkemell, Vajas burgonya, Ecetes cékla	Zabgaluskás leves F*, Sertés pörkölt, Cukkínifőzelék, Korpás kenyér	Csontleves, Cigánypecsenye, Hagymás burgonya, Vágott vegyes savanyú konzerv.	
	Energia: 1 258,61 Kcal / 5 260,99 KJ	Energia: 793,98 Kcal / 3 318,84 KJ	Energia: 765,51 Kcal / 3 199,83 KJ	Energia: 1 009,55 Kcal / 4 219,92 KJ	Energia: 944,18 Kcal / 3 946,67 KJ	Energia: 847,78 Kcal / 3 543,72 KJ	Energia: 1 623,54 Kcal / 6 786,40 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	
	58,19 g 67,23 g 14,77 g	33,78 g 7,88 g 2,18 g	41,98 g 36,15 g 10,25 g	55,92 g 36,02 g 6,59 g	44,65 g 24,08 g 6,90 g	46,23 g 33,86 g 7,49 g	36,48 g 130,01 g 43,18 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
98,03 g 0,60 g 8,01 g	141,97 g 19,98 g 1,32 g	66,53 g 2,31 g 6,34 g	114,32 g 0,13 g 5,27 g	133,55 g 34,94 g 6,88 g	82,10 g 1,83 g 5,51 g	75,18 g 0,00 g 8,64 g		



Heti étlap 2023.07.03. - 2023.07.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																																																																																				
<b>(00101)</b> Normál szoc.otthon	<b>Ebéd</b>																																																																																											
	<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Sajtos párizsi, Kenyér, félbarna, Zöldpaprika	Citromos tea, Túrista felvágott, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tavaszi rolád, Graham kenyér, Retek jégcsap	Citromos tea, Szendvicsskrém, Rozskenyér	Citromos tea, Kefír, 140 g, Csészés margarin, Korpás kenyér, Zöldhagyma db	Citromos tea, Pulykamellsonka, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Bécsi felvágott, Csészés margarin, Kenyér, félbarna																																																																																				
		Energia: 438,90 Kcal / 1 834,60 KJ	Energia: 416,76 Kcal / 1 742,06 KJ	Energia: 514,49 Kcal / 2 150,57 KJ	Energia: 560,37 Kcal / 2 342,35 KJ	Energia: 796,49 Kcal / 3 329,33 KJ	Energia: 385,46 Kcal / 1 611,22 KJ	Energia: 466,40 Kcal / 1 949,55 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>18,40 g</td><td>10,63 g</td><td>3,36 g</td><td>22,65 g</td><td>5,95 g</td><td>2,03 g</td><td>20,90 g</td><td>12,38 g</td><td>4,65 g</td><td>18,45 g</td><td>17,81 g</td><td>6,86 g</td><td>16,47 g</td><td>11,17 g</td><td>4,76 g</td><td>17,13 g</td><td>4,03 g</td><td>1,26 g</td><td>20,73 g</td><td>11,43 g</td><td>1,70 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>69,08 g</td><td>15,30 g</td><td>3,19 g</td><td>67,44 g</td><td>15,00 g</td><td>2,00 g</td><td>75,31 g</td><td>16,46 g</td><td>2,63 g</td><td>80,20 g</td><td>16,88 g</td><td>2,75 g</td><td>85,79 g</td><td>23,08 g</td><td>1,69 g</td><td>68,88 g</td><td>15,78 g</td><td>3,32 g</td><td>67,50 g</td><td>15,00 g</td><td>3,62 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	18,40 g	10,63 g	3,36 g	22,65 g	5,95 g	2,03 g	20,90 g	12,38 g	4,65 g	18,45 g	17,81 g	6,86 g	16,47 g	11,17 g	4,76 g	17,13 g	4,03 g	1,26 g	20,73 g	11,43 g	1,70 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	69,08 g	15,30 g	3,19 g	67,44 g	15,00 g	2,00 g	75,31 g	16,46 g	2,63 g	80,20 g	16,88 g	2,75 g	85,79 g	23,08 g	1,69 g	68,88 g	15,78 g	3,32 g	67,50 g	15,00 g	3,62 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																																																																								
18,40 g	10,63 g	3,36 g	22,65 g	5,95 g	2,03 g	20,90 g	12,38 g	4,65 g	18,45 g	17,81 g	6,86 g	16,47 g	11,17 g	4,76 g	17,13 g	4,03 g	1,26 g	20,73 g	11,43 g	1,70 g																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																								
69,08 g	15,30 g	3,19 g	67,44 g	15,00 g	2,00 g	75,31 g	16,46 g	2,63 g	80,20 g	16,88 g	2,75 g	85,79 g	23,08 g	1,69 g	68,88 g	15,78 g	3,32 g	67,50 g	15,00 g	3,62 g																																																																								
<b>(00112)</b> Pépes szoc. otthon	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Tej 2 dl., Tejes kifli	Citromos tea, Körözött túró házi, Zsemle, vizes	Citromos tea, Derby tömlős natur, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Ivójoghurt, Vizes kifli	Citromos tea, Tej 2 dl., Mininutella, Csészés margarin, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Karamellás tej, Brios cukor nélküli	Citromos tea, Tojásrántotta, Kenyér, félbarna																																																																																				
		Energia: 453,01 Kcal / 1 893,58 KJ	Energia: 666,17 Kcal / 2 784,59 KJ	Energia: 417,66 Kcal / 1 745,82 KJ	Energia: 639,01 Kcal / 2 671,06 KJ	Energia: 468,72 Kcal / 1 959,25 KJ	Energia: 1 090,03 Kcal / 4 556,33 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>16,75 g</td><td>5,39 g</td><td>2,59 g</td><td>29,41 g</td><td>13,19 g</td><td>7,93 g</td><td>14,93 g</td><td>8,03 g</td><td>4,80 g</td><td>18,33 g</td><td>7,71 g</td><td>3,61 g</td><td>16,73 g</td><td>9,03 g</td><td>3,33 g</td><td>31,56 g</td><td>13,94 g</td><td>8,40 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>81,02 g</td><td>19,10 g</td><td>1,25 g</td><td>104,32 g</td><td>36,34 g</td><td>2,88 g</td><td>70,82 g</td><td>17,50 g</td><td>2,45 g</td><td>120,87 g</td><td>44,49 g</td><td>2,01 g</td><td>77,92 g</td><td>15,00 g</td><td>2,39 g</td><td>191,98 g</td><td>74,58 g</td><td>2,04 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	16,75 g	5,39 g	2,59 g	29,41 g	13,19 g	7,93 g	14,93 g	8,03 g	4,80 g	18,33 g	7,71 g	3,61 g	16,73 g	9,03 g	3,33 g	31,56 g	13,94 g	8,40 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	81,02 g	19,10 g	1,25 g	104,32 g	36,34 g	2,88 g	70,82 g	17,50 g	2,45 g	120,87 g	44,49 g	2,01 g	77,92 g	15,00 g	2,39 g	191,98 g	74,58 g	2,04 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																																																																						
16,75 g	5,39 g	2,59 g	29,41 g	13,19 g	7,93 g	14,93 g	8,03 g	4,80 g	18,33 g	7,71 g	3,61 g	16,73 g	9,03 g	3,33 g	31,56 g	13,94 g	8,40 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																																																																								
81,02 g	19,10 g	1,25 g	104,32 g	36,34 g	2,88 g	70,82 g	17,50 g	2,45 g	120,87 g	44,49 g	2,01 g	77,92 g	15,00 g	2,39 g	191,98 g	74,58 g	2,04 g	68,55 g	15,00 g	5,30 g																																																																								



Heti étlap 2023.07.03. - 2023.07.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																
<b>(00112) Pépes szoc. otthon</b>	<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Őszibarack befőtt	Citromos tea	Banán	Citromos tea	Citromos tea	Piskóta szelet																
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		Energia: 87,81 Kcal / 367,05 KJ		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		Energia: 104,97 Kcal / 438,77 KJ		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		Energia: 0,00 Kcal / 0,00 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		
		0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,50 g	0,00 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	1,30 g	0,10 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g		
	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	21,20 g		14,00 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	15,02 g		15,00 g	0,00 g
	<b>Ebéd</b>	Csontleves házi betéttel, Vagdalt (diétás), Sárgarépa főzelék *mirelitből, Kenyér, félbarna	Májgaluska leves, Darált csirkehús, Almamartas (friss gy.), Feladagos burgonya 100 g	Olasz zöldségleves, Húspuding, Burgonyapure, Őszibarack befőtt	Rizsleves, Darált csirkehús, Vegyes gyümölcsmártáspüré, Tört burgonya	Burgonyaleves zöldséges (d), Húspuding, Fin.foz.pure (Mir.vegy.foz.), Kenyér, félbarna	Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Burgonyafőzelék, Kenyér, félbarna	Erőleves, Darált sajtos csirkemell, Burgonyapure dietas 300 g., Almbefőtt																
		Energia: 689,65 Kcal / 2 882,74 KJ		Energia: 737,64 Kcal / 3 083,34 KJ		Energia: 943,47 Kcal / 3 943,70 KJ		Energia: 776,88 Kcal / 3 247,36 KJ		Energia: 808,67 Kcal / 3 380,24 KJ		Energia: 945,26 Kcal / 3 951,19 KJ		Energia: 860,64 Kcal / 3 597,48 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		
		38,61 g	17,66 g	4,10 g	49,42 g	17,19 g	5,07 g	42,37 g	22,55 g	6,98 g	43,61 g	15,02 g	2,74 g	44,83 g	19,79 g	5,16 g	40,73 g	31,32 g	5,38 g	51,69 g	22,77 g	7,35 g		
	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só
	92,92 g		3,08 g	10,24 g	94,48 g		39,76 g	6,20 g	139,76 g		17,07 g	10,60 g	112,40 g		27,27 g	6,32 g	110,82 g		5,20 g	9,46 g	123,25 g		0,08 g	9,88 g
<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Darált párizsi, Kenyér, félbarna, Natur joghurt 140g	Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Kenyér, félbarna, Gyümölcs joghurt	Citromos tea, Darált zalai felv., Kenyér, félbarna, Kefír, 140 g	Citromos tea, Szendvicsskrém, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Kefír, 140 g, Sajt kocka (8 db), Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált pulykafelv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tej 2 dl., Darált zalai felv., Kenyér, félbarna																	
	Energia: 818,66 Kcal / 3 422,00 KJ		Energia: 560,36 Kcal / 2 342,30 KJ		Energia: 808,46 Kcal / 3 379,36 KJ		Energia: 499,00 Kcal / 2 085,82 KJ		Energia: 776,66 Kcal / 3 246,44 KJ		Energia: 386,98 Kcal / 1 617,58 KJ		Energia: 548,52 Kcal / 2 292,81 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						
	20,41 g	17,89 g	7,42 g	27,86 g	2,17 g	0,84 g	21,93 g	16,31 g	7,68 g	16,61 g	17,08 g	6,84 g	19,63 g	13,01 g	8,14 g	20,13 g	2,71 g	0,85 g	24,53 g	14,83 g	6,37 g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	
75,36 g		22,02 g	3,42 g	86,71 g		31,57 g	4,16 g	74,42 g		21,74 g	3,50 g	69,11 g		15,95 g	3,17 g	76,12 g		23,50 g	2,64 g	69,84 g		15,00 g	2,00 g	





Heti étlap 2023.07.03. - 2023.07.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
(00112) Pépes szoc. otthon	Vacsora								
(00113) Tej és tejtermékme ntes szoc. ottho	Reggeli	Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Harcapástétom, zöldfűszeres, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Miniméz 25g., Venusz, Liga margarin, Zsemle, vizes	Citromos tea, Minijam *, 25 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes	Citromos tea, Barackíz, Mini margarin 10g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tojásrántotta, Kenyér, félbarna	
		Energia: 548,92 Kcal / 2 294,49 KJ	Energia: 716,42 Kcal / 2 994,64 KJ	Energia: 602,31 Kcal / 2 517,66 KJ	Energia: 595,80 Kcal / 2 490,44 KJ	Energia: 550,79 Kcal / 2 302,30 KJ	Energia: 566,34 Kcal / 2 367,30 KJ	Energia: 635,21 Kcal / 2 655,18 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,73 g 15,09 g 5,07 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,76 g 31,46 g 4,40 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,75 g 15,65 g 4,26 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,88 g 6,68 g 1,36 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,63 g 14,31 g 4,78 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,17 g 6,26 g 1,26 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 23,69 g 22,38 g 4,46 g	
		Szénhidrát Cukor Só 81,67 g 15,00 g 3,62 g	Szénhidrát Cukor Só 88,24 g 30,24 g 3,50 g	Szénhidrát Cukor Só 99,84 g 32,70 g 1,74 g	Szénhidrát Cukor Só 117,93 g 47,79 g 1,55 g	Szénhidrát Cukor Só 84,88 g 16,80 g 2,75 g	Szénhidrát Cukor Só 114,19 g 48,69 g 2,40 g	Szénhidrát Cukor Só 83,57 g 30,00 g 5,30 g	
	Tízórai	Citromos tea	Alma	Citromos tea	Banán	Citromos tea	Citromos tea	Zabkeksz	
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 104,97 Kcal / 438,77 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	
		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	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 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 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	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 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 0,00 g 0,00 g 0,00 g	
	Ebéd	Csontleves házi betéttel, Majorannás aprópecsenye*, Sárgarépa főzelék *mir.* TM., Kenyér, félbarna	Májgaluska leves, Grill csirkecomb, Almamártás (friss) TM., Féladagos burgonya	Kertészleves, Natur szelet, Parolt rizskoret 100. g., Őszibarack befőtt	Rizsleves, Roston csirkemell , Vegyes gyümölcs mártás T.M., Tört burgonya	Burgonyaleves zöldséges, Csemege sertés karaj, Finomfőzelék tejmentes *mir.* , Kenyér, félbarna	Daragaluska leves, Grill csirkecomb, Zöldbabfőzelék *mir.* TM., Kenyér, félbarna	Erőleves, Roston csirkemell , Burgonya petrezselymes 400 gr, Almabefőtt	



Heti étlap 2023.07.03. - 2023.07.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap					
(00113) Tej és tejtermékmentes szoc. otthon	Ebéd	Energia: 793,36 Kcal / 3 316,24 KJ			Energia: 810,02 Kcal / 3 385,88 KJ			Energia: 1 035,60 Kcal / 4 328,81 KJ			Energia: 965,83 Kcal / 4 037,17 KJ			Energia: 765,01 Kcal / 3 197,74 KJ			Energia: 701,08 Kcal / 2 930,51 KJ			Energia: 837,04 Kcal / 3 498,83 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		42,21 g	30,20 g	5,80 g	54,52 g	21,46 g	4,19 g	36,32 g	41,70 g	6,74 g	44,48 g	17,36 g	2,04 g	45,46 g	21,56 g	4,95 g	55,95 g	18,89 g	3,43 g	45,83 g	19,87 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	Szénhidrát	Cukor	Só
		86,82 g	8,47 g	6,72 g	102,37 g	34,70 g	8,32 g	127,25 g	14,00 g	6,79 g	153,29 g	36,33 g	7,61 g	95,47 g	0,00 g	9,67 g	75,79 g	3,08 g	9,62 g	115,99 g	14,60 g	7,15 g			
(00114) Tejmentes pépes szoc. otthon	Reggeli	Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Harcapástétom, zöldfűszeres, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Miniméz 25g., Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes			Citromos tea, Barackíz, Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Tojásrántotta, Kenyér, félbarna					
		Energia: 548,92 Kcal / 2 294,49 KJ			Energia: 768,15 Kcal / 3 210,87 KJ			Energia: 513,18 Kcal / 2 145,09 KJ			Energia: 454,10 Kcal / 1 898,14 KJ			Energia: 550,79 Kcal / 2 302,30 KJ			Energia: 615,11 Kcal / 2 571,16 KJ			Energia: 624,91 Kcal / 2 612,12 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		20,73 g	15,09 g	5,07 g	20,72 g	31,66 g	4,46 g	10,05 g	15,03 g	4,10 g	13,06 g	6,88 g	0,30 g	18,63 g	14,31 g	4,78 g	12,13 g	15,23 g	4,16 g	25,52 g	22,55 g	4,52 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
		81,67 g	15,00 g	3,62 g	98,70 g	30,24 g	3,90 g	83,60 g	31,20 g	2,20 g	83,81 g	30,00 g	2,00 g	84,88 g	16,80 g	2,75 g	106,38 g	39,92 g	2,60 g	79,01 g	15,00 g	5,70 g			



Heti étlap 2023.07.03. - 2023.07.09.



	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																										
<b>Reggeli</b>																																	
<b>Tízórai</b>	Citromos tea		Őszibarack befőtt			Citromos tea			Banán			Citromos tea			Citromos tea			Zabkeksz															
	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		Energia: 87,81 Kcal / 367,05 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 104,97 Kcal / 438,77 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 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	0,50 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	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g												
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só										
15,02 g		15,00 g	0,00 g	21,20 g			14,00 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	15,02 g			15,00 g	0,00 g	0,00 g			0,00 g	0,00 g
<b>Ebéd</b>	Csontleves házi betéttel, Vagdalt (normál), Sárgarépa főzelék *mir.* TM., Kenyér, félbarna		Májgaluska leves, Darált csirkehús, Almamártáspüré (friss) TM., Féladagos burgonya			Olasz zöldségleves, Húspuding, Tej mentes burg.pure, Őszibarack befőtt			Rizsleves, Darált csirkehús, Vegyes gyümölcsmártáspüré, Tört burgonya			Burgonyaleves zöldséges, Húspuding, Fin.foz.pure (Mir.vegy.foz.), Kenyér, félbarna			Zabgaluskás leves F*, Vagdalt (diétás), Zöldbabfőzelékpüré *mir.*TM., Kenyér, félbarna			Erőleves, Húspuding, Tej mentes burg.pure, Őszibarack befőtt															
	Energia: 744,40 Kcal / 3 111,59 KJ		Energia: 742,97 Kcal / 3 105,61 KJ			Energia: 854,10 Kcal / 3 570,14 KJ			Energia: 917,53 Kcal / 3 835,28 KJ			Energia: 853,18 Kcal / 3 566,29 KJ			Energia: 639,05 Kcal / 2 671,23 KJ			Energia: 770,31 Kcal / 3 219,90 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	18,57 g	4,03 g	50,36 g	15,80 g	3,39 g	37,96 g	22,15 g	5,96 g	47,36 g	15,32 g	2,78 g	44,53 g	24,65 g	5,77 g	37,44 g	16,09 g	3,61 g	38,83 g	19,17 g	5,44 g												
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só										
104,01 g		8,47 g	8,89 g	102,61 g			34,84 g	6,53 g	122,93 g			21,24 g	9,29 g	142,40 g			27,27 g	6,82 g	111,25 g			5,20 g	9,79 g	84,87 g			3,00 g	8,30 g	108,30 g			14,24 g	8,23 g
<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Darált párizsi, Kenyér, félbarna		Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Darált zalai felv., Kenyér, félbarna			Citromos tea, Darált top löncs, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Darált sonka felv., Venusz, Liga margarin, Zsemle, vizes			Citromos tea, Darált pulykafelv., Kenyér, félbarna			Citromos tea, Darált zalai felv., Kenyér, félbarna															
	Energia: 513,39 Kcal / 2 145,97 KJ		Energia: 482,79 Kcal / 2 018,06 KJ			Energia: 451,46 Kcal / 1 887,10 KJ			Energia: 573,27 Kcal / 2 396,27 KJ			Energia: 589,08 Kcal / 2 462,35 KJ			Energia: 438,71 Kcal / 1 833,81 KJ			Energia: 503,19 Kcal / 2 103,33 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												
	17,89 g	13,89 g	4,68 g	22,99 g	1,71 g	0,48 g	17,73 g	11,83 g	4,74 g	20,11 g	19,71 g	7,23 g	19,39 g	17,33 g	4,92 g	22,09 g	2,91 g	0,91 g	19,69 g	12,03 g	4,80 g												



Heti étlap 2023.07.03. - 2023.07.09.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79,10 g	15,30 g	3,61 g	78,26 g	15,24 g	3,96 g	67,98 g	15,30 g	3,32 g	77,96 g	15,00 g	4,92 g	86,22 g	16,80 g	3,42 g	80,30 g	15,00 g	2,40 g	78,44 g	15,30 g	3,72 g



(00115)  
Folyékony  
pépes  
szoc.otthon

Reggeli

Citromos tea, Tej 2 dl., Tejpép	Citromos tea, Tej 2 dl., Tejpép, Miniméz 25g.	Citromos tea, Kefír, 140 g, Miniméz 25g., Ht darált keksz	Citromos tea, Tej 2 dl., Tejpép, Miniméz 25g.	Citromos tea, Tej 2 dl., Gyümölcs joghurt , Ht darált keksz	Citromos tea, Tej 2 dl., Tejpép, Miniméz 25g.	Citromos tea, Tej 2,5 dl, Tejpép, Miniméz 25g.														
Energia: 422,99 Kcal / 1 768,10 KJ	Energia: 488,42 Kcal / 2 041,60 KJ	Energia: 484,46 Kcal / 2 025,04 KJ	Energia: 488,42 Kcal / 2 041,60 KJ	Energia: 251,59 Kcal / 1 051,65 KJ	Energia: 488,42 Kcal / 2 041,60 KJ	Energia: 574,72 Kcal / 2 402,33 KJ														
Fehérje 17,33 g	Zsír 9,08 g	T.Zsírsv 3,58 g	Fehérje 17,41 g	Zsír 9,08 g	T.Zsírsv 3,58 g	Fehérje 4,41 g	Zsír 4,51 g	T.Zsírsv 2,94 g	Fehérje 17,41 g	Zsír 9,08 g	T.Zsírsv 3,58 g	Fehérje 10,06 g	Zsír 3,53 g	T.Zsírsv 2,01 g	Fehérje 17,41 g	Zsír 9,08 g	T.Zsírsv 3,58 g	Fehérje 19,24 g	Zsír 9,86 g	T.Zsírsv 3,99 g
Szénhidrát 66,57 g	Cukor 27,35 g	Só 0,52 g	Szénhidrát 82,77 g	Cukor 43,55 g	Só 0,52 g	Szénhidrát 37,66 g	Cukor 37,64 g	Só 0,18 g	Szénhidrát 82,77 g	Cukor 43,55 g	Só 0,52 g	Szénhidrát 44,37 g	Cukor 31,25 g	Só 0,35 g	Szénhidrát 82,77 g	Cukor 43,55 g	Só 0,52 g	Szénhidrát 100,44 g	Cukor 58,55 g	Só 0,58 g



Tízórai

Citromos tea	Gyümölcs joghurt	Citromos tea	Gyümölcspüré 100g	Citromos tea	Citromos tea	Gyümölcslé 0,2l- es különféle														
Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 92,50 Kcal / 386,65 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 63,40 Kcal / 265,01 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 102,09 Kcal / 426,74 KJ														
Fehérje 0,13 g	Zsír 0,03 g	T.Zsírsv 0,00 g	Fehérje 3,13 g	Zsír 0,50 g	T.Zsírsv 0,38 g	Fehérje 0,13 g	Zsír 0,03 g	T.Zsírsv 0,00 g	Fehérje 0,80 g	Zsír 0,00 g	T.Zsírsv 0,00 g	Fehérje 0,13 g	Zsír 0,03 g	T.Zsírsv 0,00 g	Fehérje 0,13 g	Zsír 0,03 g	T.Zsírsv 0,00 g	Fehérje 0,00 g	Zsír 0,00 g	T.Zsírsv 0,00 g
Szénhidrát 15,02 g	Cukor 15,00 g	Só 0,00 g	Szénhidrát 18,75 g	Cukor 16,25 g	Só 0,08 g	Szénhidrát 15,02 g	Cukor 15,00 g	Só 0,00 g	Szénhidrát 14,30 g	Cukor 11,50 g	Só 0,00 g	Szénhidrát 15,02 g	Cukor 15,00 g	Só 0,00 g	Szénhidrát 15,02 g	Cukor 15,00 g	Só 0,00 g	Szénhidrát 25,40 g	Cukor 0,00 g	Só 0,00 g



Ebéd

Csontleves házi betéttel, Darált serteshús, Sárgarépa-főzelék *mir.*	Májgaluska leves, Darált serteshús, Almamártáspüré (friss), Féladagos burgonya	Olasz zöldségleves friss, Darált serteshús, Burgonyapure dietas 300 g., Almabefőtt	Csirkebecsinált leves, Darált serteshús, Vegyes gyümölcsmártáspüré, Tört burgonya	Burgonyaleves zöldséges, Húspuding, Finomfőzelékpüré	Daragaluska leves, Darált serteshús, Zöldbabfőzelékpüré é *mir.*	Erőleves, Darált csirkehús, Burgonyapure dietas 300 g.														
Energia: 562,23 Kcal / 2 350,12 KJ	Energia: 688,20 Kcal / 2 876,68 KJ	Energia: 699,01 Kcal / 2 921,86 KJ	Energia: 1 057,92 Kcal / 4 422,11 KJ	Energia: 723,86 Kcal / 3 025,73 KJ	Energia: 398,78 Kcal / 1 666,90 KJ	Energia: 659,92 Kcal / 2 758,47 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 2023.07.03. - 2023.07.09.

35,40 g	12,68 g	3,66 g	35,87 g	15,08 g	4,95 g	31,99 g	18,05 g	5,42 g	50,18 g	33,21 g	9,36 g	39,63 g	24,15 g	5,62 g	31,02 g	11,07 g	2,86 g	48,56 g	16,02 g	4,41 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
75,29 g	9,97 g	5,58 g	100,35 g	35,50 g	5,45 g	99,88 g	14,63 g	6,07 g	134,82 g	27,27 g	5,88 g	85,10 g	5,20 g	8,79 g	43,11 g	3,09 g	5,57 g	78,76 g	0,03 g	5,90 g

<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Tej 3dl, Zabkása almás és mazsolás, Kefír, 140 g	Citromos tea, Tej 3dl, Kakaós-banános zabkása, Kefír, 140 g	Citromos tea, Tej 3dl, Zabkása almás és mazsolás, Tehéntúró félzsíros, Gyümölcs joghurt	Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Reszelt sajt, Kefír, 140 g	Citromos tea, Tej 3dl, Kakaós-banános zabkása, Kefír, 140 g	Citromos tea, Tej 3dl, Kakaós-banános zabkása, Kefír, 140 g	Citromos tea, Tej 3dl, Zabkása almás és mazsolás, Tehéntúró félzsíros, Gyümölcs joghurt
	Energia: 952,62 Kcal / 3 981,95 KJ	Energia: 956,62 Kcal / 3 998,67 KJ	Energia: 759,62 Kcal / 3 175,21 KJ	Energia: 865,12 Kcal / 3 616,20 KJ	Energia: 956,62 Kcal / 3 998,67 KJ	Energia: 956,62 Kcal / 3 998,67 KJ	Energia: 759,62 Kcal / 3 175,21 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsav 24,53 g 18,51 g 5,38 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 23,93 g 18,41 g 9,48 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 31,56 g 18,03 g 5,17 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 22,95 g 29,37 g 13,66 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 23,93 g 18,41 g 9,48 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 23,93 g 18,41 g 9,48 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 31,56 g 18,03 g 5,17 g
	Szénhidrát Cukor Só 100,06 g 45,84 g 0,58 g	Szénhidrát Cukor Só 101,56 g 46,84 g 0,58 g	Szénhidrát Cukor Só 114,22 g 57,50 g 0,55 g	Szénhidrát Cukor Só 56,42 g 21,44 g 1,64 g	Szénhidrát Cukor Só 101,56 g 46,84 g 0,58 g	Szénhidrát Cukor Só 101,56 g 46,84 g 0,58 g	Szénhidrát Cukor Só 114,22 g 57,50 g 0,55 g

(00118)  
Tejmentes-  
epés-pépes

Reggeli

<b>(00118) Tejmentes- epés-pépes</b>	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Miniméz 25g., Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes	Citromos tea, Barackíz, Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tojásrántotta, Kenyér, félbarna
		Energia: 548,92 Kcal / 2 294,49 KJ	Energia: 768,15 Kcal / 3 210,87 KJ	Energia: 513,18 Kcal / 2 145,09 KJ	Energia: 454,10 Kcal / 1 898,14 KJ	Energia: 550,79 Kcal / 2 302,30 KJ	Energia: 615,11 Kcal / 2 571,16 KJ	Energia: 624,91 Kcal / 2 612,12 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 20,73 g 15,09 g 5,07 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 20,72 g 31,66 g 4,46 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 10,05 g 15,03 g 4,10 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 13,06 g 6,88 g 0,30 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 18,63 g 14,31 g 4,78 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 12,13 g 15,23 g 4,16 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 25,52 g 22,55 g 4,52 g
		Szénhidrát Cukor Só 81,67 g 15,00 g 3,62 g	Szénhidrát Cukor Só 98,70 g 30,24 g 3,90 g	Szénhidrát Cukor Só 83,60 g 31,20 g 2,20 g	Szénhidrát Cukor Só 83,81 g 30,00 g 2,00 g	Szénhidrát Cukor Só 84,88 g 16,80 g 2,75 g	Szénhidrát Cukor Só 106,38 g 39,92 g 2,60 g	Szénhidrát Cukor Só 79,01 g 15,00 g 5,70 g





Heti étlap 2023.07.03. - 2023.07.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
<b>(00118)</b> Tejmentes- epés-pépes	<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Őszibarack befőtt	Citromos tea	Banán	Citromos tea	Citromos tea	Zabkeksz	
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 87,81 Kcal / 367,05 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 104,97 Kcal / 438,77 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 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	0,50 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	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,00 g 0,00 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	21,20 g 14,00 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	15,02 g 15,00 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g		
	<b>Ebéd</b>	Csontleves házi betéttel, Vagdalt (diétás), Sárgarépa-főzelék *mir.* TM., Kenyér, félbarna	Májgaluska leves, Darált csirkehús, Almamártáspüré (friss) TM., Féladagos burgonya	Olasz zöldséglevés, Húspuding, Tejmentes burg.pure, Őszibarack befőtt	Rizsleves, Darált csirkehús, Vegyes gyümölcsmártáspüré, Tört burgonya	Burgonyaleves zöldséges, Húspuding, Fin.foz.pure (Mir.vegy.foz.), Kenyér, félbarna	Zabgaluskás leves F*, Vagdalt (diétás), Zöldbabfőzelékpüré *mir.*TM., Kenyér, félbarna	Erőleves, Húspuding, Tejmentes burg.pure, Őszibarack befőtt	
		Energia: 714,52 Kcal / 2 986,69 KJ	Energia: 742,97 Kcal / 3 105,61 KJ	Energia: 854,10 Kcal / 3 570,14 KJ	Energia: 917,53 Kcal / 3 835,28 KJ	Energia: 853,18 Kcal / 3 566,29 KJ	Energia: 639,05 Kcal / 2 671,23 KJ	Energia: 770,31 Kcal / 3 219,90 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	
		37,48 g 17,54 g 3,77 g	50,36 g 15,80 g 3,39 g	37,96 g 22,15 g 5,96 g	47,36 g 15,32 g 2,78 g	44,53 g 24,65 g 5,77 g	37,44 g 16,09 g 3,61 g	38,83 g 19,17 g 5,44 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
	100,43 g 8,47 g 8,79 g	102,61 g 34,84 g 6,53 g	122,93 g 21,24 g 9,29 g	142,40 g 27,27 g 6,82 g	111,25 g 5,20 g 9,79 g	84,87 g 3,00 g 8,30 g	108,30 g 14,24 g 8,23 g		
<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Darált párizsi, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált zalai felv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált top löncs, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált sonka felv., Venusz, Liga margarin, Zsemle, vizes	Citromos tea, Darált pulykafelv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált zalai felv., Kenyér, félbarna		
	Energia: 513,39 Kcal / 2 145,97 KJ	Energia: 482,79 Kcal / 2 018,06 KJ	Energia: 451,46 Kcal / 1 887,10 KJ	Energia: 573,27 Kcal / 2 396,27 KJ	Energia: 589,08 Kcal / 2 462,35 KJ	Energia: 438,71 Kcal / 1 833,81 KJ	Energia: 503,19 Kcal / 2 103,33 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		
	17,89 g 13,89 g 4,68 g	22,99 g 1,71 g 0,48 g	17,73 g 11,83 g 4,74 g	20,11 g 19,71 g 7,23 g	19,39 g 17,33 g 4,92 g	22,09 g 2,91 g 0,91 g	19,69 g 12,03 g 4,80 g		
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
79,10 g 15,30 g 3,61 g	78,26 g 15,24 g 3,96 g	67,98 g 15,30 g 3,32 g	77,96 g 15,00 g 4,92 g	86,22 g 16,80 g 3,42 g	80,30 g 15,00 g 2,40 g	78,44 g 15,30 g 3,72 g			





Heti étlap 2023.07.03. - 2023.07.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	<b>Vacsora</b>							
<b>(00121) Epés szoc.otthon</b>	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Barackíz, Kefír, 140 g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Citromos tea, Ivójoghurt, Vizes kifli	Citromos tea, Kefír, 140 g, Mini margarin 10g, Minijam *, 25 g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes
		Energia: 882,42 Kcal / 3 688,52 KJ	Energia: 805,55 Kcal / 3 367,20 KJ	Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 KJ	Energia: 639,01 Kcal / 2 671,06 KJ	Energia: 868,17 Kcal / 3 628,95 KJ	Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 KJ	Energia: 524,02 Kcal / 2 190,40 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
		17,03 g 6,13 g 3,40 g	21,46 g 32,08 g 4,56 g	18,13 g 9,15 g 5,36 g	18,33 g 7,71 g 3,61 g	16,95 g 8,63 g 3,85 g	17,63 g 8,65 g 4,96 g	19,48 g 3,36 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
118,52 g 47,86 g 1,72 g	104,48 g 31,74 g 3,04 g	85,92 g 18,56 g 2,00 g	120,87 g 44,49 g 2,01 g	109,35 g 39,23 g 1,73 g	87,06 g 19,00 g 1,99 g	101,16 g 31,80 g 3,22 g		
<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Őszibarack befőtt	Citromos tea	Banán	Citromos tea	Citromos tea	Piskóta szelet	
	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 87,81 Kcal / 367,05 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 104,97 Kcal / 438,77 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 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	
	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,50 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	1,30 g 0,10 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,00 g 0,00 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	21,20 g 14,00 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	15,02 g 15,00 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g		
<b>Ebéd</b>	Csontleves házi betéttel, Majorannás aprópecsenye, Sárgarépa főzelék üré *mir.*TM., Zsemle, vizes	Májgaluska leves, Grill csirkecomb, Almamártás (friss) TM., Féladagos burgonya	Olasz zöldségleves, Svájci sertésborda, Parolt rizskorot 100. g., Őszibarack befőtt	Rizsleves, Roston csirkemell, Vegyes gyümölcsmártás, Tört burgonya	Burgonyaleves zöldséges, Húspuding, Finomfőzelék tejmentes *mir.* Zsemle, vizes	Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Zöldbabfőzelékpüré *mir.*TM., Zsemle, vizes	Zöldségleves, Sajtos csirkemell, Burgonya petrezselymes 400 gr, Almabefőtt	



Heti étlap 2023.07.03. - 2023.07.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
00121) Epés szoc.otthon	Ebéd	Energia: 825,82 Kcal / 3 451,93 KJ			Energia: 810,02 Kcal / 3 385,88 KJ			Energia: 1 112,87 Kcal / 4 651,80 KJ			Energia: 781,31 Kcal / 3 265,88 KJ			Energia: 877,66 Kcal / 3 668,62 KJ			Energia: 717,27 Kcal / 2 998,19 KJ			Energia: 1 088,10 Kcal / 4 548,26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		43,30 g	30,38 g	5,86 g	54,52 g	21,46 g	4,19 g	41,79 g	43,23 g	9,77 g	39,85 g	17,18 g	2,00 g	45,88 g	24,96 g	5,85 g	40,23 g	17,71 g	3,82 g	54,55 g	31,04 g	6,95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	92,54 g	8,82 g	7,48 g	102,37 g	34,70 g	8,32 g	137,45 g	16,90 g	7,43 g	112,42 g	27,27 g	7,15 g	114,37 g	0,95 g	9,56 g	97,26 g	3,83 g	10,29 g	137,51 g	15,24 g	8,12 g	
	Vacsora	Citromos tea, Sajtos párizsi, Zsemle, vizes			Citromos tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes			Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes			Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes			Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes			Citromos tea, Pulykamellsonka, Zsemle, vizes			Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes		
		Energia: 520,19 Kcal / 2 174,39 KJ			Energia: 520,19 Kcal / 2 174,39 KJ			Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 KJ			Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ			Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 KJ			Energia: 474,59 Kcal / 1 983,79 KJ			Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 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
		20,62 g	11,13 g	3,52 g	23,73 g	2,13 g	0,58 g	20,43 g	12,45 g	4,90 g	28,10 g	8,90 g	5,31 g	18,13 g	9,15 g	5,36 g	19,83 g	4,65 g	1,42 g	20,43 g	12,45 g	4,90 g
84,12 g	16,80 g	2,73 g	84,04 g	16,74 g	3,10 g	84,22 g	16,80 g	2,86 g	88,26 g	21,20 g	2,68 g	85,92 g	18,56 g	2,00 g	85,12 g	17,28 g	2,86 g	84,22 g	16,80 g	2,86 g		
00122) Epés pépes szoc. otthon	Reggeli	Citromos tea, Barackíz, Zsemle, vizes, Kefír, 140 g			Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes			Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes			Citromos tea, Ivójoghurt, Vizes kifli			Citromos tea, Kefír, 140 g, Mini margarin 10g, Minijam *, 25 g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes			Citromos tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes		
		Energia: 882,42 Kcal / 3 688,52 KJ			Energia: 805,55 Kcal / 3 367,20 KJ			Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 KJ			Energia: 639,01 Kcal / 2 671,06 KJ			Energia: 868,17 Kcal / 3 628,95 KJ			Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 KJ			Energia: 524,02 Kcal / 2 190,40 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
		17,03 g	6,13 g	3,40 g	21,46 g	32,08 g	4,56 g	18,13 g	9,15 g	5,36 g	18,33 g	7,71 g	3,61 g	16,95 g	8,63 g	3,85 g	17,63 g	8,65 g	4,96 g	19,48 g	3,36 g	1,12 g
118,52 g	47,86 g	1,72 g	104,48 g	31,74 g	3,04 g	85,92 g	18,56 g	2,00 g	120,87 g	44,49 g	2,01 g	109,35 g	39,23 g	1,73 g	87,06 g	19,00 g	1,99 g	101,16 g	31,80 g	3,22 g		



Heti étlap 2023.07.03. - 2023.07.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
<b>(00122) Epés pépes szoc. otthon</b>	<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Őszibarack befőtt	Citromos tea	Banán	Citromos tea	Citromos tea	Piskóta szelet														
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj		Energia: 87,80 Kcal / 367,00 Kj		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj		Energia: 104,96 Kcal / 438,73 Kj		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj		Energia: 0,00 Kcal / 0,00 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
		0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,50 g	0,00 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	1,30 g	0,10 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,00 g	0,00 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	21,20 g	14,00 g	0,00 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	24,20 g	0,00 g	0,05 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	
	<b>Ebéd</b>	Csontleves házi betéttel, Vagdalt (diétás), Sárgarépa főzelék üré *mir.*TM., Zsemle, vizes	Májgaluska leves, Darált csirkehús, Almamártáspüré (friss) TM., Féladagos burgonya	Olasz zöldségleves, Húspuding, Burgonyapure dietas 300 g., Őszibarack befőtt	Rizsleves, Darált csirkehús, Vegyes gyümölcsmártáspüré, Tört burgonya	Burgonyaleves zöldséges, Húspuding, Fin.foz.pure (Mir.vegy.foz.), Zsemle, vizes	Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Zöldbabfőzelékpüré *mir.*TM., Zsemle, vizes	Zöldségleves, Darált sajtos csirkemell, Burgonyapure dietas 300 g., Almabefőtt														
		Energia: 746,86 Kcal / 3 121,87 Kj		Energia: 742,97 Kcal / 3 105,61 Kj		Energia: 878,85 Kcal / 3 673,59 Kj		Energia: 776,88 Kcal / 3 247,36 Kj		Energia: 897,74 Kcal / 3 752,55 Kj		Energia: 717,27 Kcal / 2 998,19 Kj		Energia: 967,77 Kcal / 4 045,28 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
		38,56 g	17,72 g	3,83 g	50,36 g	15,80 g	3,39 g	40,09 g	22,36 g	6,95 g	43,61 g	15,02 g	2,74 g	45,88 g	24,96 g	5,85 g	40,23 g	17,71 g	3,82 g	53,14 g	27,74 g	8,22 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	106,14 g	8,82 g	9,97 g	102,61 g	34,84 g	6,53 g	126,72 g	21,27 g	9,12 g	112,40 g	27,27 g	6,32 g	119,37 g	5,95 g	9,56 g	97,26 g	3,83 g	10,29 g	116,98 g	15,28 g	7,70 g	
<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes	Citromos tea, Darált pulykafelv., Zsemle, vizes	Citromos tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Citromos tea, Darált pulykafelv., Zsemle, vizes	Citromos tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes															
	Energia: 550,79 Kcal / 2 302,30 Kj		Energia: 476,11 Kcal / 1 990,14 Kj		Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 Kj		Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 Kj		Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 Kj		Energia: 476,11 Kcal / 1 990,14 Kj		Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 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	
	18,63 g	14,31 g	4,78 g	22,83 g	3,33 g	1,01 g	20,43 g	12,45 g	4,90 g	28,10 g	8,90 g	5,31 g	18,13 g	9,15 g	5,36 g	22,83 g	3,33 g	1,01 g	20,43 g	12,45 g	4,90 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
84,88 g	16,80 g	2,75 g	86,08 g	16,50 g	1,54 g	84,22 g	16,80 g	2,86 g	88,26 g	21,20 g	2,68 g	85,92 g	18,56 g	2,00 g	86,08 g	16,50 g	1,54 g	84,22 g	16,80 g	2,86 g		



Heti étlap 2023.07.03. - 2023.07.09.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																																																																																																																												
<b>(00130)</b> <b>Cukros 180 g</b> <b>CH</b> <b>szoc.otthon</b>	<b>Reggeli</b>	Keserű tea, Tej 2 dl., Diab.minijam * 20 g, Korpás zsemle	Keserű tea, Körözött túró házi, Korpás zsemle	Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Korpás zsemle	Keserű tea, Tej 2 dl., Minimargarin 20g, Vizes kifli	Keserű tea, Pástétom, Korpás zsemle	Keserű tea, Sajt klf. Trappista, Csészés margarin, Zsemle, vizes	Keserű tea, Tojásrántotta, Korpás zsemle																																																																																																																												
		Energia: 318,87 Kcal / 1 332,88 KJ	Energia: 387,71 Kcal / 1 620,63 KJ	Energia: 292,36 Kcal / 1 222,06 KJ	Energia: 317,30 Kcal / 1 326,31 KJ	Energia: 200,52 Kcal / 838,17 KJ	Energia: 609,94 Kcal / 2 549,55 KJ	Energia: 445,88 Kcal / 1 863,78 KJ																																																																																																																												
		<table border="1"> <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> <tr> <td>15,29 g</td> <td>4,22 g</td> <td>1,74 g</td> <td>24,76 g</td> <td>12,69 g</td> <td>7,58 g</td> <td>13,61 g</td> <td>8,68 g</td> <td>5,01 g</td> <td>13,14 g</td> <td>8,95 g</td> <td>2,77 g</td> <td>8,44 g</td> <td>6,61 g</td> <td>0,07 g</td> <td>31,64 g</td> <td>28,72 g</td> <td>16,04 g</td> <td>21,74 g</td> <td>22,50 g</td> <td>4,27 g</td> </tr> </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	15,29 g	4,22 g	1,74 g	24,76 g	12,69 g	7,58 g	13,61 g	8,68 g	5,01 g	13,14 g	8,95 g	2,77 g	8,44 g	6,61 g	0,07 g	31,64 g	28,72 g	16,04 g	21,74 g	22,50 g	4,27 g	<table border="1"> <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> <tr> <td>53,31 g</td> <td>0,00 g</td> <td>1,14 g</td> <td>42,16 g</td> <td>4,84 g</td> <td>2,18 g</td> <td>38,78 g</td> <td>2,06 g</td> <td>1,30 g</td> <td>44,79 g</td> <td>0,75 g</td> <td>1,03 g</td> <td>25,75 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,56 g</td> <td>52,69 g</td> <td>1,13 g</td> <td>3,22 g</td> <td>37,65 g</td> <td>0,00 g</td> <td>4,14 g</td> </tr> </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	53,31 g	0,00 g	1,14 g	42,16 g	4,84 g	2,18 g	38,78 g	2,06 g	1,30 g	44,79 g	0,75 g	1,03 g	25,75 g	0,00 g	0,56 g	52,69 g	1,13 g	3,22 g	37,65 g	0,00 g	4,14 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																																																																																																														
	15,29 g	4,22 g	1,74 g	24,76 g	12,69 g	7,58 g	13,61 g	8,68 g	5,01 g	13,14 g	8,95 g	2,77 g	8,44 g	6,61 g	0,07 g	31,64 g	28,72 g	16,04 g	21,74 g	22,50 g	4,27 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																																																																																																															
	53,31 g	0,00 g	1,14 g	42,16 g	4,84 g	2,18 g	38,78 g	2,06 g	1,30 g	44,79 g	0,75 g	1,03 g	25,75 g	0,00 g	0,56 g	52,69 g	1,13 g	3,22 g	37,65 g	0,00 g	4,14 g																																																																																																															
	<table border="1"> <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>53,31 g</td> <td>0,00 g</td> <td>1,14 g</td> <td>42,16 g</td> <td>4,84 g</td> <td>2,18 g</td> <td>38,78 g</td> <td>2,06 g</td> <td>1,30 g</td> <td>44,79 g</td> <td>0,75 g</td> <td>1,03 g</td> <td>25,75 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,56 g</td> <td>52,69 g</td> <td>1,13 g</td> <td>3,22 g</td> <td>37,65 g</td> <td>0,00 g</td> <td>4,14 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	53,31 g	0,00 g	1,14 g	42,16 g	4,84 g	2,18 g	38,78 g	2,06 g	1,30 g	44,79 g	0,75 g	1,03 g	25,75 g	0,00 g	0,56 g	52,69 g	1,13 g	3,22 g	37,65 g	0,00 g	4,14 g	<table border="1"> <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>53,31 g</td> <td>0,00 g</td> <td>1,14 g</td> <td>42,16 g</td> <td>4,84 g</td> <td>2,18 g</td> <td>38,78 g</td> <td>2,06 g</td> <td>1,30 g</td> <td>44,79 g</td> <td>0,75 g</td> <td>1,03 g</td> <td>25,75 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,56 g</td> <td>52,69 g</td> <td>1,13 g</td> <td>3,22 g</td> <td>37,65 g</td> <td>0,00 g</td> <td>4,14 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	53,31 g	0,00 g	1,14 g	42,16 g	4,84 g	2,18 g	38,78 g	2,06 g	1,30 g	44,79 g	0,75 g	1,03 g	25,75 g	0,00 g	0,56 g	52,69 g	1,13 g	3,22 g	37,65 g	0,00 g	4,14 g																																														
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																															
	53,31 g	0,00 g	1,14 g	42,16 g	4,84 g	2,18 g	38,78 g	2,06 g	1,30 g	44,79 g	0,75 g	1,03 g	25,75 g	0,00 g	0,56 g	52,69 g	1,13 g	3,22 g	37,65 g	0,00 g	4,14 g																																																																																																															
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																															
	53,31 g	0,00 g	1,14 g	42,16 g	4,84 g	2,18 g	38,78 g	2,06 g	1,30 g	44,79 g	0,75 g	1,03 g	25,75 g	0,00 g	0,56 g	52,69 g	1,13 g	3,22 g	37,65 g	0,00 g	4,14 g																																																																																																															
<b>Tízórai</b>	Keserű tea, Kefír, 140 g	Keserű tea, Korpovit keksz	Keserű tea, Mini margarin 10g, Korpás zsemle	Keserű tea, Diab. almabefőtt	Keserű tea, Korpovit keksz	Keserű tea, Diab. almabefőtt	Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes																																																																																																																													
	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ	Energia: 13,30 Kcal / 55,59 KJ	Energia: 87,47 Kcal / 365,62 KJ	Energia: 56,43 Kcal / 235,88 KJ	Energia: 13,30 Kcal / 55,59 KJ	Energia: 56,43 Kcal / 235,88 KJ	Energia: 137,06 Kcal / 572,91 KJ																																																																																																																													
	<table border="1"> <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> <tr> <td>4,30 g</td> <td>4,50 g</td> <td>2,94 g</td> <td>0,53 g</td> <td>0,43 g</td> <td>0,04 g</td> <td>2,77 g</td> <td>2,91 g</td> <td>0,49 g</td> <td>0,46 g</td> <td>0,37 g</td> <td>0,01 g</td> <td>0,53 g</td> <td>0,43 g</td> <td>0,04 g</td> <td>0,46 g</td> <td>0,37 g</td> <td>0,01 g</td> <td>5,98 g</td> <td>4,18 g</td> <td>2,57 g</td> </tr> </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	4,30 g	4,50 g	2,94 g	0,53 g	0,43 g	0,04 g	2,77 g	2,91 g	0,49 g	0,46 g	0,37 g	0,01 g	0,53 g	0,43 g	0,04 g	0,46 g	0,37 g	0,01 g	5,98 g	4,18 g	2,57 g	<table border="1"> <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> <tr> <td>4,30 g</td> <td>4,50 g</td> <td>2,94 g</td> <td>0,53 g</td> <td>0,43 g</td> <td>0,04 g</td> <td>2,77 g</td> <td>2,91 g</td> <td>0,49 g</td> <td>0,46 g</td> <td>0,37 g</td> <td>0,01 g</td> <td>0,53 g</td> <td>0,43 g</td> <td>0,04 g</td> <td>0,46 g</td> <td>0,37 g</td> <td>0,01 g</td> <td>5,98 g</td> <td>4,18 g</td> <td>2,57 g</td> </tr> </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	4,30 g	4,50 g	2,94 g	0,53 g	0,43 g	0,04 g	2,77 g	2,91 g	0,49 g	0,46 g	0,37 g	0,01 g	0,53 g	0,43 g	0,04 g	0,46 g	0,37 g	0,01 g	5,98 g	4,18 g	2,57 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																																																																																																															
4,30 g	4,50 g	2,94 g	0,53 g	0,43 g	0,04 g	2,77 g	2,91 g	0,49 g	0,46 g	0,37 g	0,01 g	0,53 g	0,43 g	0,04 g	0,46 g	0,37 g	0,01 g	5,98 g	4,18 g	2,57 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																																																																																																																
4,30 g	4,50 g	2,94 g	0,53 g	0,43 g	0,04 g	2,77 g	2,91 g	0,49 g	0,46 g	0,37 g	0,01 g	0,53 g	0,43 g	0,04 g	0,46 g	0,37 g	0,01 g	5,98 g	4,18 g	2,57 g																																																																																																																
<table border="1"> <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>6,44 g</td> <td>6,44 g</td> <td>0,18 g</td> <td>1,79 g</td> <td>0,18 g</td> <td>0,06 g</td> <td>12,14 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,28 g</td> <td>12,30 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,33 g</td> <td>1,79 g</td> <td>0,18 g</td> <td>0,06 g</td> <td>12,30 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,33 g</td> <td>18,32 g</td> <td>1,41 g</td> <td>0,62 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	6,44 g	6,44 g	0,18 g	1,79 g	0,18 g	0,06 g	12,14 g	0,00 g	0,28 g	12,30 g	0,00 g	0,33 g	1,79 g	0,18 g	0,06 g	12,30 g	0,00 g	0,33 g	18,32 g	1,41 g	0,62 g	<table border="1"> <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>6,44 g</td> <td>6,44 g</td> <td>0,18 g</td> <td>1,79 g</td> <td>0,18 g</td> <td>0,06 g</td> <td>12,14 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,28 g</td> <td>12,30 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,33 g</td> <td>1,79 g</td> <td>0,18 g</td> <td>0,06 g</td> <td>12,30 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,33 g</td> <td>18,32 g</td> <td>1,41 g</td> <td>0,62 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	6,44 g	6,44 g	0,18 g	1,79 g	0,18 g	0,06 g	12,14 g	0,00 g	0,28 g	12,30 g	0,00 g	0,33 g	1,79 g	0,18 g	0,06 g	12,30 g	0,00 g	0,33 g	18,32 g	1,41 g	0,62 g																																															
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																
6,44 g	6,44 g	0,18 g	1,79 g	0,18 g	0,06 g	12,14 g	0,00 g	0,28 g	12,30 g	0,00 g	0,33 g	1,79 g	0,18 g	0,06 g	12,30 g	0,00 g	0,33 g	18,32 g	1,41 g	0,62 g																																																																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																
6,44 g	6,44 g	0,18 g	1,79 g	0,18 g	0,06 g	12,14 g	0,00 g	0,28 g	12,30 g	0,00 g	0,33 g	1,79 g	0,18 g	0,06 g	12,30 g	0,00 g	0,33 g	18,32 g	1,41 g	0,62 g																																																																																																																
<b>Ebéd</b>	Csontleves házi betéttel, Sertés tokány, Tarhonya korét diab., Csemege uborka konzerv	Májgaluska leves, Grill csirkecomb, Almamartas diab. (friss gyum., Feladagos burgonya 100 g	Olasz zöldségleves, Svájci sertésborda, Párolt rizs diab., Csemege uborka konzerv	Rizsleves, Roston csirkemell , Vegyes gyümölcs mártás diab., Feladagos burgonya 100 g	Burgonyaleves zöldséges diab., Csemege sertés karaj, Finom főz. diab. *mirelitből*, Zsemle, vizes	Daragal.leves diab., Grill csirkecomb, Zöldbabfőzelék *mir*	Csontleves diab., Cigánypecsenye, Hagymás burgonya, Vágott vegyes savanyú konzerv.																																																																																																																													
	Energia: 689,57 Kcal / 2 882,40 KJ	Energia: 757,81 Kcal / 3 167,65 KJ	Energia: 798,41 Kcal / 3 337,35 KJ	Energia: 615,28 Kcal / 2 571,87 KJ	Energia: 720,32 Kcal / 3 010,94 KJ	Energia: 742,33 Kcal / 3 102,94 KJ	Energia: 1 560,12 Kcal / 6 521,30 KJ																																																																																																																													
	<table border="1"> <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> </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	<table border="1"> <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> </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	<table border="1"> <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> </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	<table border="1"> <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> </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	<table border="1"> <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> </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	<table border="1"> <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> </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
	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	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	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	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	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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																
<table border="1"> <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> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	<table border="1"> <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> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	<table border="1"> <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> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	<table border="1"> <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> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	<table border="1"> <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> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	<table border="1"> <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> </table>	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	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	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	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	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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																





### Heti étlap 2023.07.03. - 2023.07.09.

	39,05 g	33,65 g	7,04 g	65,36 g	24,74 g	6,01 g	34,97 g	44,15 g	9,69 g	37,35 g	16,98 g	1,98 g	43,53 g	25,29 g	5,61 g	62,61 g	35,66 g	5,58 g	34,84 g	123,40 g	42,41 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	56,86 g	0,55 g	10,38 g	66,80 g	15,66 g	7,23 g	64,19 g	0,10 g	8,92 g	74,44 g	9,29 g	6,64 g	77,61 g	0,37 g	8,70 g	41,75 g	0,04 g	7,46 g	75,74 g	0,00 g	11,50 g
<b>Uzsonna</b>	Alma			Alma			Alma			Kefír, 140 g			Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes			Mini margarin 10g, Zsemle, vizes			Kefír, 140 g		
	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 Kj			Energia: 34,78 Kcal / 145,38 Kj			Energia: 34,79 Kcal / 145,42 Kj			Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 Kj			Energia: 115,39 Kcal / 482,33 Kj			Energia: 109,54 Kcal / 457,88 Kj			Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	0,40 g	0,40 g	0,00 g	0,40 g	0,40 g	0,00 g	0,40 g	0,40 g	0,00 g	4,20 g	4,48 g	2,94 g	3,51 g	0,45 g	0,12 g	3,13 g	2,91 g	0,57 g	4,20 g	4,48 g	2,94 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
7,00 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	6,44 g	6,44 g	0,18 g	23,43 g	0,38 g	0,42 g	17,14 g	0,38 g	0,39 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g	
<b>Vacsora</b>	Keserű tea, Sajtos párizsi, Zsemle, vizes, Zöldpaprika			Keserű tea, Túrista felvágott, Zsemle, vizes			Keserű tea, Tavaszi rolád, Zsemle, vizes, Retek jégcsap			Keserű tea, Szendvicsském, Zsemle, vizes			Keserű tea, Kefír, 140 g, Csészés margarin, Zsemle, vizes, Zöldhagyma db			Keserű tea, Pulykamellsonka, Zsemle, vizes			Keserű tea, Bécsi felvágott, Csészés margarin, Zsemle, vizes		
	Energia: 379,68 Kcal / 1 587,06 Kj			Energia: 444,47 Kcal / 1 857,88 Kj			Energia: 391,89 Kcal / 1 638,10 Kj			Energia: 439,78 Kcal / 1 838,28 Kj			Energia: 675,90 Kcal / 2 825,26 Kj			Energia: 326,24 Kcal / 1 363,68 Kj			Energia: 407,17 Kcal / 1 701,97 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
	17,95 g	10,84 g	3,41 g	25,32 g	6,56 g	2,18 g	15,92 g	11,48 g	4,44 g	16,16 g	17,29 g	6,89 g	14,05 g	10,76 g	4,70 g	16,68 g	4,24 g	1,31 g	20,28 g	11,64 g	1,75 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53,17 g	1,43 g	2,35 g	68,66 g	1,50 g	1,54 g	54,92 g	1,73 g	2,30 g	53,20 g	2,08 g	2,33 g	59,32 g	7,57 g	1,46 g	52,97 g	1,91 g	2,48 g	51,59 g	1,13 g	2,78 g	



Heti étlap 2023.07.03. - 2023.07.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
<b>(00138)</b> Cukros épés szoc. otthon	<b>Reggeli</b>	Keserű tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Harcspástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes	Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Korpás zsemle	Keserű tea, Pástétom, Korpás zsemle	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Minimargarin 20g, Korpás zsemle	Keserű tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes	Keserű tea, Sonka szalámi, Korpás zsemle	
		Energia: 437,97 Kcal / 1 830,71 KJ	Energia: 508,23 Kcal / 2 124,40 KJ	Energia: 228,11 Kcal / 953,50 KJ	Energia: 200,52 Kcal / 838,17 KJ	Energia: 267,01 Kcal / 1 116,10 KJ	Energia: 358,44 Kcal / 1 498,28 KJ	Energia: 181,31 Kcal / 757,88 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,32 g 15,10 g 5,06 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,05 g 31,23 g 4,33 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,94 g 8,29 g 4,97 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8,44 g 6,61 g 0,07 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8,49 g 6,22 g 1,01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14,47 g 8,23 g 4,84 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,16 g 2,47 g 0,73 g	
		Szénhidrát Cukor Só 55,30 g 1,13 g 2,38 g	Szénhidrát Cukor Só 40,17 g 0,99 g 2,27 g	Szénhidrát Cukor Só 26,64 g 2,06 g 1,02 g	Szénhidrát Cukor Só 25,75 g 0,00 g 0,56 g	Szénhidrát Cukor Só 42,71 g 0,00 g 0,87 g	Szénhidrát Cukor Só 54,90 g 3,62 g 1,60 g	Szénhidrát Cukor Só 26,86 g 0,30 g 2,24 g	
	<b>Tízórai</b>	Keserű tea, Hámozott alma	Keserű tea, Kefír, 140 g	Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Kefír, 140 g	Keserű tea, Kefír, 140 g	Keserű tea, Kefír, 140 g	Keserű tea, Hámozott alma	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Kenyér, félbarna
		Energia: 59,76 Kcal / 249,80 KJ	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ	Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ	Energia: 59,76 Kcal / 249,80 KJ	Energia: 106,66 Kcal / 445,84 KJ
		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	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,23 g 2,93 g 0,57 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,30 g 4,50 g 2,94 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,78 g 0,70 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,42 g 0,36 g 0,09 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	Szénhidrát Cukor Só 17,14 g 0,38 g 0,39 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	Szénhidrát Cukor Só 6,44 g 6,44 g 0,18 g	Szénhidrát Cukor Só 11,90 g 0,00 g 0,02 g	Szénhidrát Cukor Só 21,98 g 0,00 g 0,63 g
	<b>Ebéd</b>	Csontleves házi betéttel, Vagdalt (diétás), Sárgarépa főzelék *mir.*diab.TM	Májgaluska leves, Grill csirkecomb, Almamártás (friss) diab. TM., Feladagos burgonya 100 g	Olasz zöldségleves, Svájci sertésborda, Párolt rizs diab., Almakompot (h) diab	Rizsleves, Roston csirkemell , Vegyes gyümölcsmártás diab., Tört burgonya	Burgonyaleves zöldséges (d), Húspuding, Fin.főz.püre diab. *mir.*	Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Z.babpürefőzelék *mirelit-ből	Zöldségleves, Sajtos csirkemell, Burgonya petrezselymes 200 g., Almakompot (h) diab	
		Energia: 476,85 Kcal / 1 993,23 KJ	Energia: 648,32 Kcal / 2 709,98 KJ	Energia: 826,58 Kcal / 3 455,10 KJ	Energia: 681,95 Kcal / 2 850,55 KJ	Energia: 603,17 Kcal / 2 521,25 KJ	Energia: 484,80 Kcal / 2 026,46 KJ	Energia: 781,71 Kcal / 3 267,55 KJ	
Fehérje Zsír T.Zsírsv 29,82 g 15,73 g 3,39 g		Fehérje Zsír T.Zsírsv 54,41 g 19,64 g 3,91 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 35,07 g 44,50 g 9,69 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 38,90 g 17,29 g 2,06 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 38,77 g 17,53 g 4,71 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 32,18 g 16,30 g 3,46 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 46,93 g 28,85 g 6,61 g		





## Heti étlap 2023.07.03. - 2023.07.09.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53,12 g	0,05 g	8,80 g	61,80 g	0,00 g	7,17 g	69,90 g	0,10 g	7,73 g	88,46 g	9,29 g	6,68 g	70,95 g	0,20 g	8,26 g	51,60 g	0,09 g	8,68 g	74,51 g	0,64 g	6,66 g

<b>Uzsonna</b>	Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Hámozott alma	Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Hámozott alma	Reszelt sajt, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Kefír, 140 g					
	Energia: 136,44 Kcal / 570,32 KJ	Energia: 109,54 Kcal / 457,88 KJ	Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ	Energia: 109,54 Kcal / 457,88 KJ	Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ	Energia: 332,66 Kcal / 1 390,52 KJ	Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ					
	Fehérje 5,88 g	Zsír 4,16 g	T.Zsír 2,57 g	Fehérje 3,13 g	Zsír 2,91 g	T.Zsír 0,57 g	Fehérje 19,75 g	Zsír 19,77 g	T.Zsír 11,29 g	Fehérje 4,20 g	Zsír 4,48 g	T.Zsír 2,94 g
	Szénhidrát 18,32 g	Cukor 1,41 g	Só 0,62 g	Szénhidrát 17,14 g	Cukor 0,38 g	Só 0,39 g	Szénhidrát 18,10 g	Cukor 0,38 g	Só 1,85 g	Szénhidrát 6,44 g	Cukor 6,44 g	Só 0,18 g

<b>Vacsora</b>	Keserű tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes	Keserű tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes	Keserű tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes	Keserű tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Keserű tea, Pulykamellsonka, Zsemle, vizes	Keserű tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes					
	Energia: 402,44 Kcal / 1 682,20 KJ	Energia: 371,84 Kcal / 1 554,29 KJ	Energia: 392,24 Kcal / 1 639,56 KJ	Energia: 465,88 Kcal / 1 947,38 KJ	Energia: 360,44 Kcal / 1 506,64 KJ	Energia: 326,24 Kcal / 1 363,68 KJ	Energia: 392,24 Kcal / 1 639,56 KJ					
	Fehérje 15,48 g	Zsír 13,90 g	T.Zsír 4,67 g	Fehérje 17,28 g	Zsír 12,04 g	T.Zsír 4,79 g	Fehérje 16,68 g	Zsír 4,24 g	T.Zsír 1,31 g	Fehérje 17,28 g	Zsír 12,04 g	T.Zsír 4,79 g
	Szénhidrát 52,73 g	Cukor 1,43 g	Só 2,36 g	Szénhidrát 51,88 g	Cukor 1,36 g	Só 2,71 g	Szénhidrát 52,07 g	Cukor 1,43 g	Só 2,48 g	Szénhidrát 56,11 g	Cukor 5,83 g	Só 2,30 g

<b>Reggeli</b>	Keserű tea, Tej 2 dl., Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Körözött túró házi, Zsemle, vizes	Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Keserű tea, Pástétom, Korpás zsemle	Keserű tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes	Keserű tea, Reszelt sajt, Zsemle, vizes, Kefír, 140 g	Keserű tea, Tojásrántotta, Zsemle, vizes				
	Energia: 300,01 Kcal / 1 254,04 KJ	Energia: 455,79 Kcal / 1 905,20 KJ	Energia: 273,50 Kcal / 1 143,23 KJ	Energia: 264,77 Kcal / 1 106,74 KJ	Energia: 315,50 Kcal / 1 318,79 KJ	Energia: 829,00 Kcal / 3 465,22 KJ	Energia: 513,96 Kcal / 2 148,35 KJ				
	Fehérje 15,48 g	Zsír 13,90 g	T.Zsír 4,67 g	Fehérje 17,28 g	Zsír 12,04 g	T.Zsír 4,79 g	Fehérje 16,68 g	Zsír 4,24 g	T.Zsír 1,31 g	Fehérje 17,28 g	Zsír 12,04 g

**(00139)  
Cukros  
pépes szoc.  
otthon**





## Heti étlap 2023.07.03. - 2023.07.09.

Heti étlap 2023.07.03. - 2023.07.09.																																																																																				
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 3.33%; text-align: center;">13,53 g</td> <td style="width: 3.33%; text-align: center;">3,87 g</td> <td style="width: 3.33%; text-align: center;">1,86 g</td> <td style="width: 3.33%; text-align: center;">26,13 g</td> <td style="width: 3.33%; text-align: center;">12,75 g</td> <td style="width: 3.33%; text-align: center;">7,82 g</td> <td style="width: 3.33%; text-align: center;">11,85 g</td> <td style="width: 3.33%; text-align: center;">8,33 g</td> <td style="width: 3.33%; text-align: center;">5,13 g</td> <td style="width: 3.33%; text-align: center;">11,11 g</td> <td style="width: 3.33%; text-align: center;">7,00 g</td> <td style="width: 3.33%; text-align: center;">0,11 g</td> <td style="width: 3.33%; text-align: center;">12,35 g</td> <td style="width: 3.33%; text-align: center;">13,49 g</td> <td style="width: 3.33%; text-align: center;">4,55 g</td> <td style="width: 3.33%; text-align: center;">32,71 g</td> <td style="width: 3.33%; text-align: center;">27,79 g</td> <td style="width: 3.33%; text-align: center;">17,46 g</td> <td style="width: 3.33%; text-align: center;">23,11 g</td> <td style="width: 3.33%; text-align: center;">22,56 g</td> <td style="width: 3.33%; text-align: center;">4,51 g</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Szénhidrát</td> <td style="text-align: center;">Cukor</td> <td style="text-align: center;">Só</td> <td style="text-align: center;">Szénhidrát</td> <td style="text-align: center;">Cukor</td> <td style="text-align: center;">Só</td> <td style="text-align: center;">Szénhidrát</td> <td style="text-align: center;">Cukor</td> <td style="text-align: center;">Só</td> <td style="text-align: center;">Szénhidrát</td> <td style="text-align: center;">Cukor</td> <td style="text-align: center;">Só</td> <td style="text-align: center;">Szénhidrát</td> <td style="text-align: center;">Cukor</td> <td style="text-align: center;">Só</td> <td style="text-align: center;">Szénhidrát</td> <td style="text-align: center;">Cukor</td> <td style="text-align: center;">Só</td> <td style="text-align: center;">Szénhidrát</td> <td style="text-align: center;">Cukor</td> <td style="text-align: center;">Só</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">51,16 g</td> <td style="text-align: center;">0,75 g</td> <td style="text-align: center;">1,07 g</td> <td style="text-align: center;">57,15 g</td> <td style="text-align: center;">5,97 g</td> <td style="text-align: center;">2,50 g</td> <td style="text-align: center;">36,63 g</td> <td style="text-align: center;">2,81 g</td> <td style="text-align: center;">1,23 g</td> <td style="text-align: center;">37,89 g</td> <td style="text-align: center;">0,00 g</td> <td style="text-align: center;">0,84 g</td> <td style="text-align: center;">35,59 g</td> <td style="text-align: center;">1,05 g</td> <td style="text-align: center;">1,98 g</td> <td style="text-align: center;">41,99 g</td> <td style="text-align: center;">7,19 g</td> <td style="text-align: center;">2,89 g</td> <td style="text-align: center;">52,64 g</td> <td style="text-align: center;">1,13 g</td> <td style="text-align: center;">4,46 g</td> </tr> </table>																						13,53 g	3,87 g	1,86 g	26,13 g	12,75 g	7,82 g	11,85 g	8,33 g	5,13 g	11,11 g	7,00 g	0,11 g	12,35 g	13,49 g	4,55 g	32,71 g	27,79 g	17,46 g	23,11 g	22,56 g	4,51 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	51,16 g	0,75 g	1,07 g	57,15 g	5,97 g	2,50 g	36,63 g	2,81 g	1,23 g	37,89 g	0,00 g	0,84 g	35,59 g	1,05 g	1,98 g	41,99 g	7,19 g	2,89 g	52,64 g	1,13 g	4,46 g
13,53 g	3,87 g	1,86 g	26,13 g	12,75 g	7,82 g	11,85 g	8,33 g	5,13 g	11,11 g	7,00 g	0,11 g	12,35 g	13,49 g	4,55 g	32,71 g	27,79 g	17,46 g	23,11 g	22,56 g	4,51 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
51,16 g	0,75 g	1,07 g	57,15 g	5,97 g	2,50 g	36,63 g	2,81 g	1,23 g	37,89 g	0,00 g	0,84 g	35,59 g	1,05 g	1,98 g	41,99 g	7,19 g	2,89 g	52,64 g	1,13 g	4,46 g																																																																
<b>Tízórai</b>	Keserű tea, Reszelt alma			Keserű tea, Korpovit keksz			Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes			Keserű tea, Diab. almabefőtt			Keserű tea, Kefír, 140 g			Keserű tea, Diab. almabefőtt			Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes																																																																	
	Energia: 59,76 Kcal / 249,80 KJ			Energia: 13,30 Kcal / 55,59 KJ			Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ			Energia: 56,43 Kcal / 235,88 KJ			Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ			Energia: 56,43 Kcal / 235,88 KJ			Energia: 116,01 Kcal / 484,92 KJ																																																																	
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																															
	0,78 g	0,70 g	0,00 g	0,53 g	0,43 g	0,04 g	3,23 g	2,93 g	0,57 g	0,46 g	0,37 g	0,00 g	4,30 g	4,50 g	2,94 g	0,46 g	0,37 g	0,01 g	3,61 g	0,47 g	0,12 g																																																															
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
11,90 g	0,00 g	0,02 g	1,79 g	0,18 g	0,06 g	17,14 g	0,38 g	0,39 g	12,29 g	0,00 g	0,32 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g	12,30 g	0,00 g	0,33 g	23,43 g	0,38 g	0,42 g																																																																
<b>Ebéd</b>	Csontleves betétel diab., Vagdalt (diétás), Sárgarépa-főz. diab. *mirelitből			Májgaluska leves, Darált csirkehús, Almamartás diab. (friss gyüm., Feladagos burgonya 100 g			Olasz zöldségleves, Darált serteshús, Burgonyapure 200 gr.			Rizsleves, Darált serteshús, Vegyes gyümölcs-mártás diab., Tört burgonya			Burgonyaleves zöldséges diab., Húspuding, Fin.föz.pure (Mir.vegy.föz.)			Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Z.babpürefőzelék diab. *mir.*			Erőleves diab., Darált sajtos csirkemell, Burgonyapüré, Diab. almbefőtt																																																																	
	Energia: 534,74 Kcal / 2 235,21 KJ			Energia: 609,15 Kcal / 2 546,25 KJ			Energia: 528,65 Kcal / 2 209,76 KJ			Energia: 607,64 Kcal / 2 539,94 KJ			Energia: 630,13 Kcal / 2 633,94 KJ			Energia: 484,80 Kcal / 2 026,46 KJ			Energia: 667,86 Kcal / 2 791,65 KJ																																																																	
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																															
	30,85 g	20,79 g	4,33 g	48,63 g	15,93 g	4,43 g	31,69 g	18,40 g	5,75 g	28,11 g	14,09 g	3,30 g	37,78 g	19,80 g	5,07 g	32,18 g	16,30 g	3,46 g	46,09 g	21,09 g	7,66 g																																																															
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
55,05 g	0,05 g	8,89 g	66,31 g	15,66 g	6,05 g	57,74 g	0,03 g	5,98 g	87,94 g	9,29 g	4,68 g	73,61 g	5,20 g	8,37 g	51,60 g	0,09 g	8,68 g	64,77 g	0,68 g	6,44 g																																																																
Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes			Kefír, 140 g			Kefír, 140 g			Kefír, 140 g			Reszelt alma			Mini margarin 10g, Zsemle, vizes			Kefír, 140 g																																																																		



Heti étlap 2023.07.03. - 2023.07.09.

Heti étlap 2023.07.03. - 2023.07.09.																					
<b>Uzsonna</b>																					
	Energia: 136,44 Kcal / 570,32 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: 59,14 Kcal / 247,21 KJ			Energia: 109,54 Kcal / 457,88 KJ			Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	5,88 g	4,16 g	2,57 g	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	0,68 g	0,68 g	0,00 g	3,13 g	2,91 g	0,57 g	4,20 g	4,48 g	2,94 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
18,32 g	1,41 g	0,62 g	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	11,90 g	0,00 g	0,02 g	17,14 g	0,38 g	0,39 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g	
<b>Vacsora</b>	Keserű tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes			Keserű tea, Darált csirkemell rolád, Zsemle, vizes			Keserű tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes			Keserű tea, Szendvicsekrem, Zsemle, vizes			Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes			Keserű tea, Darált pulykafelv., Zsemle, vizes			Keserű tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes		
	Energia: 402,44 Kcal / 1 682,20 KJ			Energia: 371,84 Kcal / 1 554,29 KJ			Energia: 479,18 Kcal / 2 002,97 KJ			Energia: 352,84 Kcal / 1 474,87 KJ			Energia: 360,44 Kcal / 1 506,64 KJ			Energia: 327,76 Kcal / 1 370,04 KJ			Energia: 305,30 Kcal / 1 276,15 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
	15,48 g	13,90 g	4,67 g	20,58 g	1,72 g	0,47 g	20,40 g	12,44 g	4,90 g	13,03 g	16,88 g	6,77 g	14,98 g	8,74 g	5,25 g	19,68 g	2,92 g	0,90 g	14,15 g	11,63 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	
52,73 g	1,43 g	2,37 g	51,89 g	1,37 g	2,72 g	69,20 g	1,80 g	2,86 g	36,06 g	1,70 g	1,94 g	53,77 g	3,19 g	1,62 g	53,93 g	1,13 g	1,16 g	34,93 g	1,05 g	2,09 g	
<b>(00165) Sószegegy szoc. otthon</b>	Citromos tea, Tej 2 dl., Barackíz, Zsemle, vizes			Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes			Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes			Citromos tea, Ivójoghurt, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Kefír, 140 g, Mini margarin 10g, Minijam *, 25 g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Derby tömlös natur, Zsemle, vizes			Citromos tea, Sonka szalámi, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes		
	Energia: 622,48 Kcal / 2 601,97 KJ			Energia: 805,55 Kcal / 3 367,20 KJ			Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 KJ			Energia: 660,53 Kcal / 2 761,02 KJ			Energia: 868,17 Kcal / 3 628,95 KJ			Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 KJ			Energia: 569,22 Kcal / 2 379,34 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	19,63 g	4,65 g	2,09 g	21,46 g	32,08 g	4,56 g	18,13 g	9,15 g	5,36 g	18,35 g	9,97 g	4,04 g	16,95 g	8,63 g	3,85 g	17,63 g	8,65 g	4,96 g	19,48 g	8,36 g	2,02 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
122,68 g	41,42 g	1,81 g	104,48 g	31,74 g	3,04 g	85,92 g	18,56 g	2,00 g	121,03 g	44,49 g	2,03 g	109,35 g	39,23 g	1,73 g	87,06 g	19,00 g	1,99 g	101,16 g	31,80 g	3,22 g	



Heti étlap 2023.07.03. - 2023.07.09.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
<b>Reggeli</b>									
	<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Alma	Citromos tea	Banán	Citromos tea	Citromos tea	Piskóta szelet	
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj	Energia: 34,78 Kcal / 145,38 Kj	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj	Energia: 104,96 Kcal / 438,73 Kj	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 0,40 g 0,40 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 1,30 g 0,10 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 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	Szénhidrát Cukor Só 24,20 g 0,00 g 0,05 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 0,00 g 0,00 g 0,00 g			
<b>Ebéd</b>	Csontleves házi betéttel, Majorannás aprópecsenye, Sárgarépa főzelék üré *mir.*TM., Zsemle, vizes	Májgaluska leves, Grill csirkecomb, Almamartas (friss gy.), Feladagos burgonya 100 g	Olasz zöldségleves, Svájci sertésborda, Parolt rizskorot 100. g., Őszibarack befőtt	Rizsleves, Roston csirkemell, Vegyes gyümölcs mártáspüré, Tört burgonya	Burgonyaleves zöldséges, Húspuding, Finomfőzelék *mirelit sr.,zb., Zsemle, vizes	Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Zöldbabfőzelékpüré *mir.*TM., Zsemle, vizes	Zöldségleves, Sajtos csirkemell, Burgonya petrezselymes 400 gr, Almakompot (h) diab		
	Energia: 825,82 Kcal / 3 451,93 Kj	Energia: 805,86 Kcal / 3 368,49 Kj	Energia: 1 095,31 Kcal / 4 578,40 Kj	Energia: 781,31 Kcal / 3 265,88 Kj	Energia: 984,78 Kcal / 4 116,38 Kj	Energia: 717,27 Kcal / 2 998,19 Kj	Energia: 1 036,76 Kcal / 4 333,66 Kj		
	Fehérje Zsír T.Zsírsav 43,30 g 30,38 g 5,86 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 53,59 g 22,86 g 5,86 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 41,69 g 43,23 g 9,77 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 39,85 g 17,18 g 2,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 47,27 g 32,99 g 7,02 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 40,23 g 17,71 g 3,82 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 54,65 g 31,14 g 6,95 g		
	Szénhidrát Cukor Só 92,54 g 8,82 g 7,48 g	Szénhidrát Cukor Só 94,52 g 39,76 g 7,92 g	Szénhidrát Cukor Só 133,21 g 14,10 g 7,43 g	Szénhidrát Cukor Só 112,42 g 27,27 g 7,15 g	Szénhidrát Cukor Só 121,56 g 5,95 g 9,62 g	Szénhidrát Cukor Só 97,26 g 3,83 g 10,29 g	Szénhidrát Cukor Só 124,32 g 0,64 g 8,13 g		
<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Sajtos párizsi, Zsemle, vizes, Zöldpaprika	Citromos tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes	Citromos tea, Tavaszi rolád, Zsemle, vizes, Retek jégcsap	Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sajtkocka (8 db), Zsemle, vizes	Citromos tea, Pulykamellsonka, Zsemle, vizes	Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes		
	Energia: 528,03 Kcal / 2 207,17 Kj	Energia: 520,19 Kcal / 2 174,39 Kj	Energia: 540,24 Kcal / 2 258,20 Kj	Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 Kj	Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 Kj	Energia: 474,59 Kcal / 1 983,79 Kj	Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 Kj		
	Fehérje Zsír T.Zsírsav 21,10 g 11,25 g 3,52 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 23,73 g 2,13 g 0,58 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 19,07 g 11,89 g 4,55 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 28,10 g 8,90 g 5,31 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 18,13 g 9,15 g 5,36 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 19,83 g 4,65 g 1,42 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 20,43 g 12,45 g 4,90 g		
	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 7,00 g 0,00 g 0,01 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 24,20 g 0,00 g 0,05 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 0,00 g 0,00 g 0,00 g		

(00165)  
Sószegény  
szoc. otthon





### Heti étlap 2023.07.03. - 2023.07.09.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
85,32 g	16,80 g	2,73 g	84,04 g	16,74 g	3,10 g	87,07 g	17,10 g	2,68 g	88,26 g	21,20 g	2,68 g	85,92 g	18,56 g	2,00 g	85,12 g	17,28 g	2,86 g	84,22 g	16,80 g	2,86 g

.....  
élelmezésvezet

.....  
intézményvezet

.....  
érdekképiseleti fórum

