

Heti étlap 2023.07.10. - 2023.07.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00101) Normál szoc.otthon	Reggeli	Citromos tea, Tej 2 dl., Kuglóf	Citromos tea, Főtt krinolin, Kenyér, félbarna, Mustár	Citromos tea, Csészés margarin, Kenyér, félbarna, Gyümölcs joghurt	Citromos tea, Vaníliás tej, Vajkrém, Graham kifli 50 g	Citromos tea, Májusi csemege, Csészés margarin, Korpás kenyér	Citromos tea, Tej 2 dl., Csészés margarin, Szilvadzsem, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tojásrántotta, Rozskenyér
		Energia: 521,09 Kcal / 2 178,16 KJ	Energia: 655,53 Kcal / 2 740,12 KJ	Energia: 464,16 Kcal / 1 940,19 KJ	Energia: 723,22 Kcal / 3 023,06 KJ	Energia: 433,03 Kcal / 1 810,07 KJ	Energia: 598,76 Kcal / 2 502,82 KJ	Energia: 634,55 Kcal / 2 652,42 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
		16,91 g 7,75 g 4,67 g	24,20 g 21,94 g 7,30 g	13,06 g 6,53 g 2,08 g	19,66 g 10,42 g 5,09 g	18,10 g 15,42 g 5,11 g	17,25 g 9,06 g 3,33 g	25,40 g 23,08 g 4,48 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	87,98 g 31,36 g 1,04 g	89,64 g 30,50 g 4,44 g	86,07 g 31,25 g 2,20 g	136,01 g 60,87 g 4,64 g	79,30 g 16,64 g 2,62 g	109,14 g 42,27 g 2,41 g	79,64 g 15,93 g 4,88 g	
	Tízórai	Citromos tea	Alma	Citromos tea	Nektarin	Citromos tea	Zabkeksz	Citromos tea
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ
Fehérje Zsír T.Zsírsv		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
0,13 g 0,03 g 0,00 g		0,40 g 0,40 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,94 g 0,46 g 0,05 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
15,02 g 15,00 g 0,00 g	7,00 g 0,00 g 0,01 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	11,78 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g		
Ebéd	Zselici leves, Darásmetélt, barackíz, Porcukor	Zöldségleves, Rozmaringos sült csirkecomb, Meggymártás *mirelit*, Féladagos burgonya	Zöldségleves vajgaluskával, Paprikás burgonya kolbással, Kovászos uborka	Erdei gyümölcsleves, Rántott sertésszelet , Zöldséges rizs	Pulykaragu leves, Túrós batyu	Zabgaluskás leves F*, Sertés sült, Zöldbabfőzelék *mir*, Rozskenyér	Orjaleves, Csirkepaprikás, Galuska	
	Energia: 1 078,94 Kcal / 4 509,97 KJ	Energia: 1 028,34 Kcal / 4 298,46 KJ	Energia: 820,40 Kcal / 3 429,27 KJ	Energia: 1 063,78 Kcal / 4 446,60 KJ	Energia: 1 042,84 Kcal / 4 359,07 KJ	Energia: 1 168,17 Kcal / 4 882,95 KJ	Energia: 1 160,64 Kcal / 4 851,48 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	
	38,94 g 30,73 g 5,66 g	63,90 g 32,61 g 5,52 g	27,84 g 35,36 g 8,78 g	42,17 g 42,15 g 8,37 g	35,54 g 58,21 g 15,39 g	33,53 g 78,57 g 21,13 g	78,54 g 44,02 g 7,81 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
160,08 g 45,56 g 3,47 g	115,41 g 34,27 g 7,45 g	95,88 g 0,54 g 9,45 g	127,10 g 30,07 g 3,98 g	92,77 g 19,98 g 2,69 g	79,47 g 0,47 g 6,34 g	111,27 g 0,50 g 5,40 g		





Heti étlap 2023.07.10. - 2023.07.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																																																																															
(00101) Normál szoc.otthon	Ebéd																																																																																						
	Vacsora	<p style="text-align: center;">Citromos tea, Sonka szalámi, Korpás kenyér</p>	<p style="text-align: center;">Citromos tea, Tej 2 dl., Csészés margarin, Kenyér, félbarna, Lilahagyma</p>	<p style="text-align: center;">Citromos tea, Finom májas, Kenyér, félbarna, Uborka</p>	<p style="text-align: center;">Citromos tea, Főtt császárszalonna, Kenyér, félbarna</p>	<p style="text-align: center;">Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Kenyér, félbarna, Zöldpaprika</p>	<p style="text-align: center;">Citromos tea, Füst. sertés kolbász, Kenyér, félbarna</p>	<p style="text-align: center;">Citromos tea, Torrero szalámi, Kenyér, félbarna</p>																																																																															
		<p style="text-align: center;">Energia: 434,23 Kcal / 1 815,08 Kj</p>	<p style="text-align: center;">Energia: 480,59 Kcal / 2 008,87 Kj</p>	<p style="text-align: center;">Energia: 446,08 Kcal / 1 864,61 Kj</p>	<p style="text-align: center;">Energia: 534,86 Kcal / 2 235,71 Kj</p>	<p style="text-align: center;">Energia: 427,50 Kcal / 1 786,95 Kj</p>	<p style="text-align: center;">Energia: 666,86 Kcal / 2 787,47 Kj</p>	<p style="text-align: center;">Energia: 632,04 Kcal / 2 641,93 Kj</p>																																																																															
		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <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 style="text-align: center;">18,62 g</td> <td style="text-align: center;">3,33 g</td> <td style="text-align: center;">1,07 g</td> <td style="text-align: center;">17,09 g</td> <td style="text-align: center;">9,06 g</td> <td style="text-align: center;">3,33 g</td> <td style="text-align: center;">18,40 g</td> <td style="text-align: center;">8,93 g</td> <td style="text-align: center;">2,64 g</td> <td style="text-align: center;">17,73 g</td> <td style="text-align: center;">20,83 g</td> <td style="text-align: center;">8,70 g</td> <td style="text-align: center;">15,91 g</td> <td style="text-align: center;">8,65 g</td> <td style="text-align: center;">5,20 g</td> <td style="text-align: center;">21,15 g</td> <td style="text-align: center;">27,73 g</td> <td style="text-align: center;">12,60 g</td> <td style="text-align: center;">24,99 g</td> <td style="text-align: center;">28,69 g</td> <td style="text-align: center;">10,91 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	18,62 g	3,33 g	1,07 g	17,09 g	9,06 g	3,33 g	18,40 g	8,93 g	2,64 g	17,73 g	20,83 g	8,70 g	15,91 g	8,65 g	5,20 g	21,15 g	27,73 g	12,60 g	24,99 g	28,69 g	10,91 g	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">80,46 g</td> <td style="text-align: center;">16,94 g</td> <td style="text-align: center;">3,07 g</td> <td style="text-align: center;">80,41 g</td> <td style="text-align: center;">15,00 g</td> <td style="text-align: center;">2,40 g</td> <td style="text-align: center;">71,93 g</td> <td style="text-align: center;">15,00 g</td> <td style="text-align: center;">3,51 g</td> <td style="text-align: center;">68,52 g</td> <td style="text-align: center;">15,30 g</td> <td style="text-align: center;">3,68 g</td> <td style="text-align: center;">70,88 g</td> <td style="text-align: center;">17,06 g</td> <td style="text-align: center;">2,46 g</td> <td style="text-align: center;">71,28 g</td> <td style="text-align: center;">15,30 g</td> <td style="text-align: center;">3,86 g</td> <td style="text-align: center;">67,50 g</td> <td style="text-align: center;">15,00 g</td> <td style="text-align: center;">4,55 g</td> </tr> </tbody> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	80,46 g	16,94 g	3,07 g	80,41 g	15,00 g	2,40 g	71,93 g	15,00 g	3,51 g	68,52 g	15,30 g	3,68 g	70,88 g	17,06 g	2,46 g	71,28 g	15,30 g	3,86 g	67,50 g	15,00 g	4,55 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																																																																			
18,62 g	3,33 g	1,07 g	17,09 g	9,06 g	3,33 g	18,40 g	8,93 g	2,64 g	17,73 g	20,83 g	8,70 g	15,91 g	8,65 g	5,20 g	21,15 g	27,73 g	12,60 g	24,99 g	28,69 g	10,91 g																																																																			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																			
80,46 g	16,94 g	3,07 g	80,41 g	15,00 g	2,40 g	71,93 g	15,00 g	3,51 g	68,52 g	15,30 g	3,68 g	70,88 g	17,06 g	2,46 g	71,28 g	15,30 g	3,86 g	67,50 g	15,00 g	4,55 g																																																																			
(00112) Pépes szoc. otthon	Reggeli	<p style="text-align: center;">Citromos tea, Tej 2 dl., Kuglóf</p>	<p style="text-align: center;">Citromos tea, Daráltvirsli, Kenyér, félbarna</p>	<p style="text-align: center;">Citromos tea, Csészés margarin, Kenyér, félbarna, Gyümölcs joghurt</p>	<p style="text-align: center;">Citromos tea, Vaníliás tej, Vajkrém, Graham kifli 50 g</p>	<p style="text-align: center;">Citromos tea, Csészés margarin, Natur joghurt 140g, Korpás kenyér</p>	<p style="text-align: center;">Citromos tea, Tej 2,5 dl, Szilvadzsem, Kenyér, félbarna</p>	<p style="text-align: center;">Citromos tea, Tojásrántotta, Kenyér, félbarna</p>																																																																															
		<p style="text-align: center;">Energia: 521,09 Kcal / 2 178,16 Kj</p>	<p style="text-align: center;">Energia: 622,24 Kcal / 2 600,96 Kj</p>	<p style="text-align: center;">Energia: 464,16 Kcal / 1 940,19 Kj</p>	<p style="text-align: center;">Energia: 723,22 Kcal / 3 023,06 Kj</p>	<p style="text-align: center;">Energia: 790,03 Kcal / 3 302,33 Kj</p>	<p style="text-align: center;">Energia: 572,03 Kcal / 2 391,09 Kj</p>	<p style="text-align: center;">Energia: 573,18 Kcal / 2 395,89 Kj</p>																																																																															
		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <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 style="text-align: center;">16,91 g</td> <td style="text-align: center;">7,75 g</td> <td style="text-align: center;">4,67 g</td> <td style="text-align: center;">23,44 g</td> <td style="text-align: center;">20,52 g</td> <td style="text-align: center;">8,08 g</td> <td style="text-align: center;">13,06 g</td> <td style="text-align: center;">6,53 g</td> <td style="text-align: center;">2,08 g</td> <td style="text-align: center;">19,66 g</td> <td style="text-align: center;">10,42 g</td> <td style="text-align: center;">5,09 g</td> <td style="text-align: center;">16,38 g</td> <td style="text-align: center;">10,85 g</td> <td style="text-align: center;">4,61 g</td> <td style="text-align: center;">18,95 g</td> <td style="text-align: center;">4,81 g</td> <td style="text-align: center;">2,34 g</td> <td style="text-align: center;">23,56 g</td> <td style="text-align: center;">22,35 g</td> <td style="text-align: center;">4,46 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	16,91 g	7,75 g	4,67 g	23,44 g	20,52 g	8,08 g	13,06 g	6,53 g	2,08 g	19,66 g	10,42 g	5,09 g	16,38 g	10,85 g	4,61 g	18,95 g	4,81 g	2,34 g	23,56 g	22,35 g	4,46 g	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">87,98 g</td> <td style="text-align: center;">31,36 g</td> <td style="text-align: center;">1,04 g</td> <td style="text-align: center;">85,99 g</td> <td style="text-align: center;">30,61 g</td> <td style="text-align: center;">4,43 g</td> <td style="text-align: center;">86,07 g</td> <td style="text-align: center;">31,25 g</td> <td style="text-align: center;">2,20 g</td> <td style="text-align: center;">136,01 g</td> <td style="text-align: center;">60,87 g</td> <td style="text-align: center;">4,64 g</td> <td style="text-align: center;">84,60 g</td> <td style="text-align: center;">23,36 g</td> <td style="text-align: center;">1,72 g</td> <td style="text-align: center;">111,79 g</td> <td style="text-align: center;">42,27 g</td> <td style="text-align: center;">2,35 g</td> <td style="text-align: center;">68,55 g</td> <td style="text-align: center;">15,00 g</td> <td style="text-align: center;">5,30 g</td> </tr> </tbody> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	87,98 g	31,36 g	1,04 g	85,99 g	30,61 g	4,43 g	86,07 g	31,25 g	2,20 g	136,01 g	60,87 g	4,64 g	84,60 g	23,36 g	1,72 g	111,79 g	42,27 g	2,35 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																																																																	
16,91 g	7,75 g	4,67 g	23,44 g	20,52 g	8,08 g	13,06 g	6,53 g	2,08 g	19,66 g	10,42 g	5,09 g	16,38 g	10,85 g	4,61 g	18,95 g	4,81 g	2,34 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																																																																			
87,98 g	31,36 g	1,04 g	85,99 g	30,61 g	4,43 g	86,07 g	31,25 g	2,20 g	136,01 g	60,87 g	4,64 g	84,60 g	23,36 g	1,72 g	111,79 g	42,27 g	2,35 g	68,55 g	15,00 g	5,30 g																																																																			





Heti étlap 2023.07.10. - 2023.07.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																				
(00112) Pépes szoc. otthon	Tízórai	Citromos tea	Reszelt alma	Citromos tea	Körte befőtt	Citromos tea	Zabkeksz	Citromos tea																				
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj		Energia: 59,14 Kcal / 247,21 Kj		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj		Energia: 96,71 Kcal / 404,25 Kj		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj		Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj														
		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	0,68 g	0,68 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,30 g	0,00 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g						
	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
	15,02 g		15,00 g	0,00 g	11,90 g		0,00 g	0,02 g	15,02 g		15,00 g	0,00 g	23,70 g		14,10 g	0,02 g	15,02 g		15,00 g	0,00 g	0,00 g		0,00 g	0,00 g	15,02 g		15,00 g	0,00 g
	Ebéd	Olasz zöldségleves, Húspuding, Parajfőzelék, Feladagos burgonya 100 g	Zöldbabpure leves *mirelitből, Darált serteshús, Tejf.burgonyafőzelék diétás, Kenyér, félbarna	Köménymag leves zsemlekocka, Húsgombóc (diétás), Sárgarépa-főzelék üre (friss), Kenyér, félbarna	Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Tökfőzelék diétás, Kenyér, félbarna	Erőleves, Húspuding, Burgonyapure dietas 300 g., Almabefőtt	Rizsleves, Darált csirkehús, Meggy mártáspüré *mir.*, Kenyér, félbarna	Erőleves, Darált csirkehús, Burgonyapure dietas 300 g., Almabefőtt																				
		Energia: 742,49 Kcal / 3 103,61 Kj		Energia: 705,69 Kcal / 2 949,78 Kj		Energia: 763,87 Kcal / 3 192,98 Kj		Energia: 801,02 Kcal / 3 348,26 Kj		Energia: 792,30 Kcal / 3 311,81 Kj		Energia: 748,68 Kcal / 3 129,48 Kj		Energia: 746,31 Kcal / 3 119,58 Kj														
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
		42,16 g	30,54 g	7,56 g	38,36 g	17,15 g	5,23 g	33,69 g	26,17 g	5,08 g	37,60 g	25,59 g	5,65 g	39,68 g	20,80 g	6,59 g	45,06 g	17,37 g	4,32 g	48,86 g	16,32 g	4,41 g						
	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
73,10 g		1,04 g	10,69 g	97,69 g		2,66 g	7,24 g	96,95 g		5,99 g	10,75 g	96,77 g		0,97 g	9,21 g	109,36 g		14,83 g	7,66 g	99,87 g		26,21 g	6,18 g	98,96 g		14,63 g	5,90 g	
Vacsora	Citromos tea, Darált sonka felv., Kenyér, félbarna, Kefír, 140 g	Citromos tea, Derby tömlös natur, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Finom májas, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált párizsi, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tej 2 dl., Sajt kocka (8 db), Kenyér, félbarna	Citromos tea, Kapros túró, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna, Natur joghurt 140g																					
	Energia: 729,86 Kcal / 3 050,81 Kj		Energia: 417,66 Kcal / 1 745,82 Kj		Energia: 441,38 Kcal / 1 844,97 Kj		Energia: 461,66 Kcal / 1 929,74 Kj		Energia: 516,72 Kcal / 2 159,89 Kj		Energia: 554,13 Kcal / 2 316,26 Kj		Energia: 749,07 Kcal / 3 131,11 Kj															
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv							
	20,85 g	7,19 g	3,90 g	14,93 g	8,03 g	4,80 g	18,00 g	8,89 g	2,64 g	15,93 g	13,69 g	4,62 g	22,23 g	11,53 g	6,83 g	24,75 g	7,87 g	4,66 g	17,41 g	11,05 g	3,10 g							
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só					
76,34 g		21,74 g	3,86 g	70,82 g		17,50 g	2,45 g	71,25 g		15,00 g	3,50 g	68,64 g		15,30 g	3,21 g	80,28 g		17,06 g	2,73 g	76,00 g		19,60 g	3,16 g	75,51 g		21,72 g	2,21 g	



Heti étlap 2023.07.10. - 2023.07.16.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	Vacsora							
(00113) Tej és tejtermékmentes szoc. ottho	Reggeli	Citromos tea, Zala felvágott, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Főtt krinolin, Mustár, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Minijam *, 25 g, Minimargarin 20g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Májusi csemege, Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Venusz, Liga margarin, Szilvadzsem, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tojásrántotta, Kenyér, félbarna
		Energia: 503,19 Kcal / 2 103,33 KJ	Energia: 655,53 Kcal / 2 740,12 KJ	Energia: 548,45 Kcal / 2 292,52 KJ	Energia: 506,67 Kcal / 2 117,88 KJ	Energia: 447,75 Kcal / 1 871,60 KJ	Energia: 577,79 Kcal / 2 415,16 KJ	Energia: 573,18 Kcal / 2 395,89 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		19,69 g 12,03 g 4,80 g	24,20 g 21,94 g 7,30 g	12,05 g 6,23 g 1,26 g	10,18 g 6,06 g 1,20 g	16,17 g 23,80 g 7,40 g	10,49 g 15,06 g 4,10 g	23,56 g 22,35 g 4,46 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	78,44 g 15,30 g 3,72 g	89,64 g 30,50 g 4,44 g	110,18 g 47,40 g 2,40 g	101,69 g 46,29 g 2,01 g	68,82 g 15,00 g 3,31 g	98,62 g 42,27 g 2,22 g	68,55 g 15,00 g 5,30 g	
	Tízórai	Citromos tea	Alma	Citromos tea	Nektarin	Citromos tea	Zabkeksz	Citromos tea
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,40 g 0,40 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,94 g 0,46 g 0,05 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		15,02 g 15,00 g 0,00 g	7,00 g 0,00 g 0,01 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	11,78 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g
	Ebéd							





Heti étlap 2023.07.10. - 2023.07.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00113) Tej és tejtermékmentes szoc. ottho	Ebéd	Olasz zöldségleves, Csemege sertés karaj, Parajfőzelék tejmentes *mir.*, Feladagos burgonya 100 g	Zöldbableves *mir.* TM., Paprikás burgonya hússal, Csemege uborka konzerv, Kenyér, félbarna	Köménymag leves levesgyöngy, Húsgombóc (diétás), Sárgarépa-főzelék *mir.* TM., Kenyér, félbarna	Daragaluska leves, Majorannás aprópecsenye, Tökfőzelék tejmentes, Kenyér, félbarna	Erőleves, Fűszeres csirkecomb filé, Parolt rizskoret 100. g., Almabefőtt	Rizsleves, Főtt hús, Meggymártás *mir.* TM., Kenyér, félbarna	Orjaleves, Rozmaringos sült csirkecomb, Tört burgonya, Őszibarack befőtt
		Energia: 537,23 Kcal / 2 245,62 KJ	Energia: 820,89 Kcal / 3 431,32 KJ	Energia: 819,28 Kcal / 3 424,59 KJ	Energia: 736,61 Kcal / 3 079,03 KJ	Energia: 969,89 Kcal / 4 054,14 KJ	Energia: 715,71 Kcal / 2 991,67 KJ	Energia: 972,85 Kcal / 4 066,51 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
		34,08 g 19,26 g 4,07 g	39,67 g 22,41 g 4,60 g	33,51 g 28,02 g 5,04 g	41,54 g 29,75 g 5,77 g	46,05 g 32,96 g 4,62 g	38,37 g 17,17 g 4,47 g	67,34 g 30,14 g 5,15 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	55,65 g 0,00 g 8,54 g	112,86 g 2,00 g 10,73 g	106,78 g 8,39 g 8,43 g	74,61 g 0,08 g 7,60 g	120,92 g 14,60 g 3,64 g	98,87 g 25,55 g 5,07 g	105,58 g 14,00 g 6,42 g	
Vacsora	Citromos tea, Sonka szalámi, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Top löncs, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Finom májas, Kenyér, félbarna, Uborka	Citromos tea, Főtt császárszalonna, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Olasz felv., Kenyér, félbarna, Zöldpaprika	Citromos tea, Füst. sertés kolbász, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Torrero szalámi, Kenyér, félbarna	
	Energia: 424,59 Kcal / 1 774,79 KJ	Energia: 521,54 Kcal / 2 180,04 KJ	Energia: 497,81 Kcal / 2 080,85 KJ	Energia: 534,86 Kcal / 2 235,71 KJ	Energia: 583,28 Kcal / 2 438,11 KJ	Energia: 666,86 Kcal / 2 787,47 KJ	Energia: 632,04 Kcal / 2 641,93 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	18,61 g 2,91 g 1,02 g	18,15 g 19,51 g 7,17 g	20,36 g 9,13 g 2,70 g	17,73 g 20,83 g 8,70 g	18,09 g 15,25 g 9,90 g	21,15 g 27,73 g 12,60 g	24,99 g 28,69 g 10,91 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
80,36 g 15,30 g 4,08 g	67,50 g 15,00 g 4,52 g	82,39 g 15,00 g 3,91 g	68,52 g 15,30 g 3,68 g	69,12 g 15,30 g 2,95 g	71,28 g 15,30 g 3,86 g	67,50 g 15,00 g 4,55 g		



Heti étlap 2023.07.10. - 2023.07.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00114) Tejmentes pépes szoc. otthon	Reggeli	Citromos tea, Darált zalai felv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Daráltvirslisli, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Minijam *, 25 g, Minimargarin 20g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Harcspástétom, zöldfűszeres, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Venusz, Liga margarin, Szilvadzsem, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tojásrántotta, Kenyér, félbarna
		Energia: 503,19 Kcal / 2 103,33 KJ	Energia: 622,24 Kcal / 2 600,96 KJ	Energia: 548,45 Kcal / 2 292,52 KJ	Energia: 506,67 Kcal / 2 117,88 KJ	Energia: 654,39 Kcal / 2 735,35 KJ	Energia: 629,52 Kcal / 2 631,39 KJ	Energia: 624,91 Kcal / 2 612,12 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 19,69 g 12,03 g 4,80 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 23,44 g 20,52 g 8,08 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 12,05 g 6,23 g 1,26 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 10,18 g 6,06 g 1,20 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 18,63 g 31,43 g 4,40 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 12,45 g 15,26 g 4,16 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 25,52 g 22,55 g 4,52 g
		Szénhidrát Cukor Só 78,44 g 15,30 g 3,72 g	Szénhidrát Cukor Só 85,99 g 30,61 g 4,43 g	Szénhidrát Cukor Só 110,18 g 47,40 g 2,40 g	Szénhidrát Cukor Só 101,69 g 46,29 g 2,01 g	Szénhidrát Cukor Só 73,22 g 15,24 g 3,50 g	Szénhidrát Cukor Só 109,08 g 42,27 g 2,62 g	Szénhidrát Cukor Só 79,01 g 15,00 g 5,70 g
	Tízórai	Citromos tea	Reszelt alma	Citromos tea	Körte befőtt	Citromos tea	Zabkeksz	Citromos tea
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 96,71 Kcal / 404,25 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,68 g 0,68 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,30 g 0,00 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,00 g 0,00 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,13 g 0,03 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 11,90 g 0,00 g 0,02 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 23,70 g 14,10 g 0,02 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 0,00 g 0,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g
	Ebéd	Olasz zöldségleves, Húspuding, Parajfőzelék tejmentes *mir.*, Féladagos burgonya	Zöldbableves *mir.* TM., Darált serteshús, Burgonyafőzelék tejmentes, Kenyér, félbarna	Köménymag leves zsemlekocta, Darált serteshús, Sárgarépa-főzelék *mir.* TM., Kenyér, félbarna	Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Tökfőzelék tejmentes, Kenyér, félbarna	Erőleves, Húspuding, Tej mentes burg.pure, Almabefőtt	Rizsleves, Darált serteshús, Meggymártás *mir.* TM., Kenyér, félbarna	Csontleves házi betéttel, Darált csirkehús, Tejment.burg.pure 200 g., Almabefőtt
		Energia: 704,14 Kcal / 2 943,31 KJ	Energia: 674,17 Kcal / 2 818,03 KJ	Energia: 574,91 Kcal / 2 403,12 KJ	Energia: 719,79 Kcal / 3 008,72 KJ	Energia: 768,89 Kcal / 3 213,96 KJ	Energia: 667,93 Kcal / 2 791,95 KJ	Energia: 610,41 Kcal / 2 551,51 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 40,18 g 22,99 g 5,31 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 37,69 g 14,69 g 3,73 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 32,67 g 15,49 g 3,82 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 35,74 g 22,80 g 4,51 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 38,63 g 19,47 g 5,44 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 32,07 g 14,74 g 3,61 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 46,05 g 12,29 g 2,43 g
Szénhidrát Cukor Só 82,24 g 0,24 g 9,59 g		Szénhidrát Cukor Só 96,11 g 2,00 g 7,03 g	Szénhidrát Cukor Só 75,01 g 8,39 g 5,28 g	Szénhidrát Cukor Só 91,71 g 0,00 g 8,77 g	Szénhidrát Cukor Só 107,30 g 14,84 g 8,22 g	Szénhidrát Cukor Só 98,75 g 25,55 g 5,01 g	Szénhidrát Cukor Só 77,29 g 10,30 g 7,40 g	





Heti étlap 2023.07.10. - 2023.07.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
(00114) Tejmentes pépes szoc. otthon	Ebéd								
	Vacsora	Citromos tea, Darált sonka felv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált top löncs, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Finom májas, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált párizsi, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált olasz felv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna	
		Energia: 424,59 Kcal / 1 774,79 KJ	Energia: 521,54 Kcal / 2 180,04 KJ	Energia: 493,11 Kcal / 2 061,20 KJ	Energia: 461,66 Kcal / 1 929,74 KJ	Energia: 575,44 Kcal / 2 405,34 KJ	Energia: 482,79 Kcal / 2 018,06 KJ	Energia: 443,80 Kcal / 1 855,08 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,61 g 2,91 g 1,02 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,15 g 19,51 g 7,17 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,96 g 9,09 g 2,70 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,93 g 13,69 g 4,62 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,61 g 15,13 g 9,90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 22,99 g 1,71 g 0,48 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14,89 g 7,05 g 0,36 g	
		Szénhidrát Cukor Só 80,36 g 15,30 g 4,08 g	Szénhidrát Cukor Só 67,50 g 15,00 g 4,52 g	Szénhidrát Cukor Só 81,71 g 15,00 g 3,90 g	Szénhidrát Cukor Só 68,64 g 15,30 g 3,21 g	Szénhidrát Cukor Só 67,92 g 15,30 g 2,95 g	Szénhidrát Cukor Só 78,26 g 15,24 g 3,96 g	Szénhidrát Cukor Só 79,25 g 15,00 g 2,40 g	
(00115) Folyékony pépes szoc.otthon	Reggeli	Citromos tea, Tej 2,5 dl, Gyümölcs joghurt , Ht darált keksz	Citromos tea, Tej 2,5 dl, Tejpép, Miniméz 25g.	Citromos tea, Tej 2,5 dl, Gyümölcs joghurt , Ht darált keksz	Citromos tea, Tej 2,5 dl, Tejpép, Miniméz 25g.	Citromos tea, Tej 2,5 dl, Gyümölcs joghurt , Ht darált keksz	Citromos tea, Tej 2,5 dl, Gyümölcs joghurt , Ht darált keksz	Citromos tea, Tej 2,5 dl, Tejpép, Miniméz 25g.	
		Energia: 275,86 Kcal / 1 153,09 KJ	Energia: 512,69 Kcal / 2 143,04 KJ	Energia: 275,86 Kcal / 1 153,09 KJ	Energia: 512,69 Kcal / 2 143,04 KJ	Energia: 275,86 Kcal / 1 153,09 KJ	Energia: 275,86 Kcal / 1 153,09 KJ	Energia: 512,69 Kcal / 2 143,04 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,76 g 4,28 g 2,42 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,11 g 9,83 g 3,99 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,76 g 4,28 g 2,42 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,11 g 9,83 g 3,99 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,76 g 4,28 g 2,42 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,76 g 4,28 g 2,42 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,11 g 9,83 g 3,99 g	
		Szénhidrát Cukor Só 47,02 g 31,25 g 0,41 g	Szénhidrát Cukor Só 85,42 g 43,55 g 0,58 g	Szénhidrát Cukor Só 47,02 g 31,25 g 0,41 g	Szénhidrát Cukor Só 85,42 g 43,55 g 0,58 g	Szénhidrát Cukor Só 47,02 g 31,25 g 0,41 g	Szénhidrát Cukor Só 47,02 g 31,25 g 0,41 g	Szénhidrát Cukor Só 85,42 g 43,55 g 0,58 g	



Heti étlap 2023.07.10. - 2023.07.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
(00115) Folyékony pépes szoc.otthon	Tízórai	Citromos tea	Puding	Citromos tea	Gyümölcspüré 100g	Citromos tea	Gyümölcspüré 100g	Citromos tea	
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 88,00 Kcal / 367,84 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 63,40 Kcal / 265,01 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 63,40 Kcal / 265,01 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	
		0,13 g 0,03 g 0,00 g	1,10 g 2,30 g 1,60 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,80 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,80 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
	15,02 g 15,00 g 0,00 g	15,80 g 12,40 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	14,30 g 11,50 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	14,30 g 11,50 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g		
	Ebéd	Olasz zöldséglevés, Darált serteshús, Parajfőzelék, Feladagos burgonya 100 g	Zöldbabpure leves diab.*mir.*, Darált serteshús, Burgonyafőzelék tejmentes	Zellerkrémleves (frissből), Húsgombóc (diétás), Sárgarépafőzelékp üré (friss)	Daragaluska leves, Majorannás darált serteshús, Tökfőzelék diétás	Erőleves, Darált csirkehús, Burgonyapure dietas 300 g., Almabefőtt	Rizsleves, Darált serteshús, Meggy mártáspüré *mir.* TM., Piritott dara 20g.	Csontleves házi betéttel, Darált serteshús, Burgonyapure 200 gr.	
		Energia: 599,79 Kcal / 2 507,12 KJ	Energia: 515,44 Kcal / 2 154,54 KJ	Energia: 821,66 Kcal / 3 434,54 KJ	Energia: 663,75 Kcal / 2 774,48 KJ	Energia: 746,31 Kcal / 3 119,58 KJ	Energia: 596,84 Kcal / 2 494,79 KJ	Energia: 492,77 Kcal / 2 059,78 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	
		34,64 g 25,83 g 6,01 g	30,39 g 13,30 g 3,27 g	33,25 g 35,96 g 7,06 g	37,59 g 30,92 g 6,66 g	48,86 g 16,32 g 4,41 g	25,99 g 17,43 g 3,65 g	31,15 g 14,88 g 5,00 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
	55,95 g 0,80 g 7,34 g	67,02 g 0,00 g 5,99 g	88,89 g 6,59 g 10,11 g	50,92 g 1,05 g 6,63 g	98,96 g 14,63 g 5,90 g	81,11 g 25,55 g 5,49 g	57,57 g 0,08 g 5,95 g		
Vacsora	Citromos tea, Tej 3dl, Zabkása almás és mazsolás, Natur joghurt 140g	Citromos tea, Tej 3dl, Kakaós-banános zabkása, Gyümölcs joghurt	Citromos tea, Tej 3dl, Zabkása almás és mazsolás, Natur joghurt 140g	Citromos tea, Tej 3dl, Kakaós-banános zabkása, Kefír, 140 g	Citromos tea, Tej 2,5 dl, Zabkása almás és mazsolás, Tehéntúró féلزsiros, Natur joghurt 140g	Citromos tea, Tej 3dl, Kakaós-banános zabkása, Kefír, 140 g	Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Reszelt sajt, Kefír, 140 g		
	Energia: 952,62 Kcal / 3 981,95 KJ	Energia: 692,12 Kcal / 2 893,06 KJ	Energia: 952,62 Kcal / 3 981,95 KJ	Energia: 956,62 Kcal / 3 998,67 KJ	Energia: 999,86 Kcal / 4 179,41 KJ	Energia: 956,62 Kcal / 3 998,67 KJ	Energia: 939,50 Kcal / 3 927,11 KJ		
	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav		
	24,81 g 18,23 g 5,24 g	22,86 g 14,43 g 6,92 g	24,81 g 18,23 g 5,24 g	23,93 g 18,41 g 9,48 g	31,21 g 20,98 g 7,19 g	23,93 g 18,41 g 9,48 g	28,49 g 34,99 g 17,23 g		



Heti étlap 2023.07.10. - 2023.07.16.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
100,34 g	46,12 g	0,61 g	113,87 g	56,65 g	0,48 g	100,34 g	46,12 g	0,61 g	101,56 g	46,84 g	0,58 g	99,54 g	47,97 g	0,61 g	101,56 g	46,84 g	0,58 g	56,74 g	21,44 g	2,12 g

Reggeli	Citromos tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes	Citromos tea, Daráltvirsli, Zsemle, vizes	Citromos tea, Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Minijam *, 25 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes	Citromos tea, Barackíz, Venusz, Liga margarin, Zsemle, vizes	Citromos tea, Darált pulykafelv., Zsemle, vizes
	Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 KJ	Energia: 711,37 Kcal / 2 973,53 KJ	Energia: 585,85 Kcal / 2 448,85 KJ	Energia: 595,80 Kcal / 2 490,44 KJ	Energia: 743,52 Kcal / 3 107,91 KJ	Energia: 685,63 Kcal / 2 865,93 KJ	Energia: 476,11 Kcal / 1 990,14 KJ
	Fehérje 20,43 g Zsír 12,45 g T.Zsírsvav 4,90 g Szénhidrát 84,22 g Cukor 16,80 g Só 2,86 g	Fehérje 26,14 g Zsír 21,14 g T.Zsírsvav 8,24 g Szénhidrát 102,23 g Cukor 32,11 g Só 3,97 g	Fehérje 12,79 g Zsír 6,65 g T.Zsírsvav 1,36 g Szénhidrát 115,96 g Cukor 48,90 g Só 1,54 g	Fehérje 12,88 g Zsír 6,68 g T.Zsírsvav 1,36 g Szénhidrát 117,93 g Cukor 47,79 g Só 1,55 g	Fehérje 21,33 g Zsír 32,05 g T.Zsírsvav 4,56 g Szénhidrát 89,46 g Cukor 16,74 g Só 3,04 g	Fehérje 12,95 g Zsír 15,68 g T.Zsírsvav 4,26 g Szénhidrát 120,05 g Cukor 50,19 g Só 1,74 g	Fehérje 22,83 g Zsír 3,33 g T.Zsírsvav 1,01 g Szénhidrát 86,08 g Cukor 16,50 g Só 1,54 g
Tízórai	Citromos tea	Reszelt alma	Citromos tea	Körte befőtt	Citromos tea	Zabkeksz	Citromos tea
	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 96,71 Kcal / 404,25 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ
	Fehérje 0,13 g Zsír 0,03 g T.Zsírsvav 0,00 g Szénhidrát 15,02 g Cukor 15,00 g Só 0,00 g	Fehérje 0,68 g Zsír 0,68 g T.Zsírsvav 0,00 g Szénhidrát 11,90 g Cukor 0,00 g Só 0,02 g	Fehérje 0,13 g Zsír 0,03 g T.Zsírsvav 0,00 g Szénhidrát 15,02 g Cukor 15,00 g Só 0,00 g	Fehérje 0,30 g Zsír 0,00 g T.Zsírsvav 0,00 g Szénhidrát 23,70 g Cukor 14,10 g Só 0,02 g	Fehérje 0,13 g Zsír 0,03 g T.Zsírsvav 0,00 g Szénhidrát 15,02 g Cukor 15,00 g Só 0,00 g	Fehérje 0,00 g Zsír 0,00 g T.Zsírsvav 0,00 g Szénhidrát 0,00 g Cukor 0,00 g Só 0,00 g	Fehérje 0,13 g Zsír 0,03 g T.Zsírsvav 0,00 g Szénhidrát 15,02 g Cukor 15,00 g Só 0,00 g
Ebéd	Olasz zöldségleves, Húspuding, Parajfőzelék tejmentes *mir.* , Féladagos burgonya	Zöldbableves *mir.* TM., Darált serteshús, Burgonyafőzelék tejmentes, Zsemle, vizes	Köménymag leves zsemlekocta, Darált serteshús, Sárgarépa-főzelék *mir.* TM., Zsemle, vizes	Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Tököfőzelék tejmentes, Zsemle, vizes	Erőleves, Húspuding, Tej mentes burg.pure, Almabefőtt	Rizsleves, Darált serteshús, Meggymártás *mir.* TM., Zsemle, vizes	Csontleves házi betéttel, Darált csirkehús, Tejment.burg.pure 200 g., Almabefőtt
	Energia: 704,14 Kcal / 2 943,31 KJ	Energia: 718,73 Kcal / 3 004,29 KJ	Energia: 619,47 Kcal / 2 589,38 KJ	Energia: 764,35 Kcal / 3 194,98 KJ	Energia: 768,89 Kcal / 3 213,96 KJ	Energia: 712,49 Kcal / 2 978,21 KJ	Energia: 610,41 Kcal / 2 551,51 KJ
	Fehérje 40,18 g Zsír 22,99 g T.Zsírsvav 5,31 g Szénhidrát	Fehérje 39,04 g Zsír 15,00 g T.Zsírsvav 3,81 g Szénhidrát	Fehérje 34,02 g Zsír 15,80 g T.Zsírsvav 3,90 g Szénhidrát	Fehérje 37,09 g Zsír 23,11 g T.Zsírsvav 4,59 g Szénhidrát	Fehérje 38,63 g Zsír 19,47 g T.Zsírsvav 5,44 g Szénhidrát	Fehérje 33,42 g Zsír 15,05 g T.Zsírsvav 3,69 g Szénhidrát	Fehérje 46,05 g Zsír 12,29 g T.Zsírsvav 2,43 g Szénhidrát

(00118)
Tejmentes-
epés-pépes



Heti étlap 2023.07.10. - 2023.07.16.

82,24 g	0,24 g	9,59 g	104,23 g	2,75 g	6,80 g	83,13 g	9,14 g	5,05 g	99,83 g	0,75 g	8,54 g	107,30 g	14,84 g	8,22 g	106,87 g	26,30 g	4,78 g	77,29 g	10,30 g	7,40 g
---------	--------	--------	----------	--------	--------	---------	--------	--------	---------	--------	--------	----------	---------	--------	----------	---------	--------	---------	---------	--------

Vacsora

Citromos tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes			Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Zsemle, vizes			Citromos tea, Finom májas, Zsemle, vizes			Citromos tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes			Citromos tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes			Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Zsemle, vizes			Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes		
Energia: 461,99 Kcal / 1 931,12 Kj			Energia: 520,19 Kcal / 2 174,39 Kj			Energia: 530,51 Kcal / 2 217,53 Kj			Energia: 550,79 Kcal / 2 302,30 Kj			Energia: 550,79 Kcal / 2 302,30 Kj			Energia: 520,19 Kcal / 2 174,39 Kj			Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
19,35 g	3,33 g	1,12 g	23,73 g	2,13 g	0,58 g	20,70 g	9,51 g	2,80 g	18,63 g	14,31 g	4,78 g	18,63 g	14,31 g	4,78 g	23,73 g	2,13 g	0,58 g	15,63 g	7,47 g	0,46 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
86,14 g	16,80 g	3,22 g	84,04 g	16,74 g	3,10 g	87,49 g	16,50 g	3,04 g	84,88 g	16,80 g	2,75 g	84,88 g	16,80 g	2,75 g	84,04 g	16,74 g	3,10 g	85,03 g	16,50 g	1,54 g

(00121) Epés szoc.otthon

Reggeli

Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes			Citromos tea, Főtt virsli, Zsemle, vizes			Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes			Citromos tea, Miniméz 25g., Mini margarin 10g, Zsemle, vizes, Kefir, 140 g			Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes			Citromos tea, Minijam *, 25 g, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes, Natur joghurt 140g			Citromos tea, Pulykamellsonka, Zsemle, vizes		
Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 Kj			Energia: 699,12 Kcal / 2 922,32 Kj			Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 Kj			Energia: 939,45 Kcal / 3 926,90 Kj			Energia: 743,52 Kcal / 3 107,91 Kj			Energia: 952,80 Kcal / 3 982,70 Kj			Energia: 474,59 Kcal / 1 983,79 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
20,43 g	12,45 g	4,90 g	25,45 g	20,14 g	7,84 g	28,10 g	8,90 g	5,31 g	17,04 g	11,16 g	4,30 g	21,33 g	32,05 g	4,56 g	17,36 g	10,88 g	4,16 g	19,83 g	4,65 g	1,42 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
84,22 g	16,80 g	2,86 g	102,04 g	32,08 g	3,85 g	88,26 g	21,20 g	2,68 g	121,22 g	54,14 g	1,72 g	89,46 g	16,74 g	3,04 g	124,65 g	54,51 g	1,76 g	85,12 g	17,28 g	2,86 g



Heti étlap 2023.07.10. - 2023.07.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(00121) Epés szoc.otthon	Tízórai	Citromos tea	Hámozott alma	Citromos tea	Körte befőtt	Citromos tea	Zabkeksz	Citromos tea														
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj		Energia: 59,14 Kcal / 247,21 Kj		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj		Energia: 96,71 Kcal / 404,25 Kj		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj		Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj								
		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	0,68 g	0,68 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,30 g	0,00 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	15,02 g	15,00 g	0,00 g	11,90 g	0,00 g	0,02 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	23,70 g	14,10 g	0,02 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	
	Ebéd	Olasz zöldségleves, Húspuding, Parajfőzelék* epés, Feladagos burgonya 100 g	Zöldbabpure leves *mirelitből, Natur szelet, Burgonyafőzelék tejmentes, Zsemle, vizes	Köménymag leves zsemlekocka, Húsgombóc (diétás), Sárgarépa-főz.tejmentes(frissr, Zsemle, vizes	Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Tökfőzelék tejmentes, Zsemle, vizes	Erőleves, Fűszeres csirkecomb filé, Párolt rizs , Almabefőtt	Rizsleves, Főtt hús, Meggy mártáspüré *mir.* , Zsemle, vizes	Erőleves, Őszibarackos csirkemell, Petrezselymes burgonya														
		Energia: 703,80 Kcal / 2 941,88 Kj		Energia: 871,83 Kcal / 3 644,25 Kj		Energia: 756,34 Kcal / 3 161,50 Kj		Energia: 702,21 Kcal / 2 935,24 Kj		Energia: 927,39 Kcal / 3 876,49 Kj		Energia: 771,14 Kcal / 3 223,37 Kj		Energia: 859,11 Kcal / 3 591,08 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		37,29 g	29,34 g	6,08 g	44,65 g	26,03 g	5,44 g	33,67 g	23,90 g	4,55 g	38,15 g	17,40 g	3,82 g	44,45 g	35,86 g	4,95 g	38,16 g	19,07 g	5,76 g	51,67 g	29,68 g	6,99 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	71,06 g	3,40 g	8,70 g	111,88 g	2,75 g	9,98 g	99,29 g	0,75 g	12,42 g	96,33 g	0,83 g	9,86 g	105,42 g	14,60 g	3,60 g	107,61 g	26,96 g	4,84 g	93,78 g	0,00 g	6,98 g	
Vacsora	Citromos tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes	Citromos tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes	Citromos tea, Finom májas, Zsemle, vizes	Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefíres túró, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes															
	Energia: 461,99 Kcal / 1 931,12 Kj		Energia: 520,19 Kcal / 2 174,39 Kj		Energia: 530,51 Kcal / 2 217,53 Kj		Energia: 550,79 Kcal / 2 302,30 Kj		Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 Kj		Energia: 525,10 Kcal / 2 194,92 Kj		Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 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				
	19,35 g	3,33 g	1,12 g	23,73 g	2,13 g	0,58 g	20,70 g	9,51 g	2,80 g	18,63 g	14,31 g	4,78 g	18,13 g	9,15 g	5,36 g	25,40 g	8,28 g	5,15 g	15,63 g	7,47 g	0,46 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
86,14 g	16,80 g	3,22 g	84,04 g	16,74 g	3,10 g	87,49 g	16,50 g	3,04 g	84,88 g	16,80 g	2,75 g	85,92 g	18,56 g	2,00 g	72,02 g	19,70 g	3,14 g	85,03 g	16,50 g	1,54 g		



Heti étlap 2023.07.10. - 2023.07.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00121) Epés szoc.otthon	Vacsora							
(00122) Epés pépes szoc. otthon	Reggeli	Citromos tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes	Citromos tea, Daráltvirslis, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kétfés túró, Zsemle, vizes	Citromos tea, Miniméz 25g., Mini margarin 10g, Zsemle, vizes, Kefír, 140g	Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes	Citromos tea, Minijam *, 25 g, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes, Natur joghurt 140g	Citromos tea, Darált pulykafelv., Zsemle, vizes
		Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 KJ	Energia: 711,37 Kcal / 2 973,53 KJ	Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ	Energia: 939,45 Kcal / 3 926,90 KJ	Energia: 743,52 Kcal / 3 107,91 KJ	Energia: 952,80 Kcal / 3 982,70 KJ	Energia: 476,11 Kcal / 1 990,14 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		20,43 g 12,45 g 4,90 g	26,14 g 21,14 g 8,24 g	28,10 g 8,90 g 5,31 g	17,04 g 11,16 g 4,30 g	21,33 g 32,05 g 4,56 g	17,36 g 10,88 g 4,16 g	22,83 g 3,33 g 1,01 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
84,22 g 16,80 g 2,86 g	102,23 g 32,11 g 3,97 g	88,26 g 21,20 g 2,68 g	121,22 g 54,14 g 1,72 g	89,46 g 16,74 g 3,04 g	124,65 g 54,51 g 1,76 g	86,08 g 16,50 g 1,54 g		
(00122) Epés pépes szoc. otthon	Tízórai	Citromos tea	Reszelt alma	Citromos tea	Körte befőtt	Citromos tea	Zabkeksz	Citromos tea
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 96,71 Kcal / 404,25 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ
		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	0,68 g 0,68 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,30 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
15,02 g 15,00 g 0,00 g	11,90 g 0,00 g 0,02 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	23,70 g 14,10 g 0,02 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g		
(00122) Epés pépes szoc. otthon	Ebéd	Olasz zöldségleves, Húspuding, Parajfőzelék* epés, Zsemle, vizes	Zöldbabpure leves *mirelitből, Darált serteshús, Burgonyafőzelék tejmentes, Zsemle, vizes	Köménymag leves zsemlekočka, Húsgombóc (diétás), Sárgarépa-főz.püré (friss) TM., Zsemle, vizes	Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Tökfőzelék tejmentes, Zsemle, vizes	Erőleves, Húspuding, Burgonyapure dietas 300 g., Almabefőtt	Rizsleves, Darált serteshús, Meggymártáspüré *mir.* TM., Zsemle, vizes	Erőleves, Darált csirkehús, Tej mentes burg.pure, Almabefőtt

Heti étlap 2023.07.10. - 2023.07.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
(00122) Epés pépes szoc. otthon	Ebéd	Energia: 785,25 Kcal / 3 282,35 KJ	Energia: 721,42 Kcal / 3 015,54 KJ	Energia: 784,16 Kcal / 3 277,79 KJ	Energia: 702,21 Kcal / 2 935,24 KJ	Energia: 792,30 Kcal / 3 311,81 KJ	Energia: 711,80 Kcal / 2 975,32 KJ	Energia: 721,56 Kcal / 3 016,12 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		42,12 g 28,83 g 6,12 g	39,10 g 15,03 g 3,81 g	33,34 g 25,73 g 4,76 g	38,15 g 17,40 g 3,82 g	39,68 g 20,80 g 6,59 g	33,41 g 15,03 g 3,69 g	46,73 g 16,11 g 3,42 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	
	87,06 g 4,19 g 8,87 g	104,76 g 2,75 g 6,99 g	102,42 g 6,74 g 10,45 g	96,33 g 0,83 g 9,86 g	109,36 g 14,83 g 7,66 g	106,72 g 26,30 g 4,78 g	95,17 g 14,60 g 6,07 g			
	Vacsora	Citromos tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes, Kefír, 140 g	Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Zsemle, vizes	Citromos tea, Finom májas, Zsemle, vizes	Citromos tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes		
		Energia: 818,99 Kcal / 3 423,38 KJ	Energia: 520,19 Kcal / 2 174,39 KJ	Energia: 530,51 Kcal / 2 217,53 KJ	Energia: 550,79 Kcal / 2 302,30 KJ	Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 KJ	Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ	Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 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		
23,55 g 7,81 g 4,06 g		23,73 g 2,13 g 0,58 g	20,70 g 9,51 g 2,80 g	18,63 g 14,31 g 4,78 g	18,13 g 9,15 g 5,36 g	28,10 g 8,90 g 5,31 g	15,63 g 7,47 g 0,46 g			
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só				
92,58 g 23,24 g 3,40 g	84,04 g 16,74 g 3,10 g	87,49 g 16,50 g 3,04 g	84,88 g 16,80 g 2,75 g	85,92 g 18,56 g 2,00 g	88,26 g 21,20 g 2,68 g	85,03 g 16,50 g 1,54 g				
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	Reggeli	Keserű tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes	Keserű tea, Főtt krinolin, Korpás zsemle, Mustár	Keserű tea, Csészés margarin, Zsemle, vizes, Natur joghurt 140g	Keserű tea, Tej 2 dl., Vajkrém, Korpás zsemle	Keserű tea, Májusi csemege, Csészés margarin, Zsemle, vizes	Keserű tea, Tej 2 dl., Diab.minijam * 20 g, Csészés margarin, Zsemle, vizes	Keserű tea, Tojásrántotta, Zsemle, vizes		
		Energia: 392,24 Kcal / 1 639,56 KJ	Energia: 530,44 Kcal / 2 217,24 KJ	Energia: 582,50 Kcal / 2 434,85 KJ	Energia: 333,61 Kcal / 1 394,49 KJ	Energia: 312,44 Kcal / 1 306,00 KJ	Energia: 437,95 Kcal / 1 830,63 KJ	Energia: 513,96 Kcal / 2 148,35 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		
		17,28 g 12,04 g 4,79 g	24,92 g 22,44 g 7,14 g	10,83 g 10,03 g 4,43 g	15,91 g 8,17 g 4,33 g	15,68 g 15,01 g 5,05 g	16,66 g 9,28 g 3,38 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				
52,07 g 1,43 g 2,48 g	55,86 g 0,50 g 3,56 g	40,99 g 7,47 g 1,10 g	47,82 g 0,50 g 1,29 g	52,83 g 1,13 g 2,39 g	68,30 g 1,13 g 1,58 g	52,64 g 1,13 g 4,46 g				





Heti étlap 2023.07.10. - 2023.07.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																																																																																				
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	Reggeli																																																																																											
	Tízórai	<p>Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes</p> <p>Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>3,23 g</td><td>2,93 g</td><td>0,57 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>17,14 g</td><td>0,38 g</td><td>0,39 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	3,23 g	2,93 g	0,57 g	Szénhidrát	Cukor	Só	17,14 g	0,38 g	0,39 g	<p>Keserű tea, Korpovit keksz</p> <p>Energia: 13,30 Kcal / 55,59 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>0,53 g</td><td>0,43 g</td><td>0,04 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>1,79 g</td><td>0,18 g</td><td>0,06 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	0,53 g	0,43 g	0,04 g	Szénhidrát	Cukor	Só	1,79 g	0,18 g	0,06 g	<p>Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes</p> <p>Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>3,23 g</td><td>2,93 g</td><td>0,57 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>17,14 g</td><td>0,38 g</td><td>0,39 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	3,23 g	2,93 g	0,57 g	Szénhidrát	Cukor	Só	17,14 g	0,38 g	0,39 g	<p>Keserű tea, Mini margarin 10g, Korpás zsemle</p> <p>Energia: 87,46 Kcal / 365,58 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>2,77 g</td><td>2,90 g</td><td>0,48 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>12,14 g</td><td>0,00 g</td><td>0,28 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	2,77 g	2,90 g	0,48 g	Szénhidrát	Cukor	Só	12,14 g	0,00 g	0,28 g	<p>Keserű tea, Kefír, 140 g</p> <p>Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>4,30 g</td><td>4,50 g</td><td>2,94 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>6,44 g</td><td>6,44 g</td><td>0,18 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	4,30 g	4,50 g	2,94 g	Szénhidrát	Cukor	Só	6,44 g	6,44 g	0,18 g	<p>Keserű tea, Korpovit keksz</p> <p>Energia: 13,30 Kcal / 55,59 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>0,53 g</td><td>0,43 g</td><td>0,04 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>1,79 g</td><td>0,18 g</td><td>0,06 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	0,53 g	0,43 g	0,04 g	Szénhidrát	Cukor	Só	1,79 g	0,18 g	0,06 g	<p>Keserű tea, Korpovit keksz</p> <p>Energia: 13,30 Kcal / 55,59 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>0,53 g</td><td>0,43 g</td><td>0,04 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>1,79 g</td><td>0,18 g</td><td>0,06 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	0,53 g	0,43 g	0,04 g	Szénhidrát	Cukor	Só	1,79 g	0,18 g	0,06 g
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																									
	3,23 g	2,93 g	0,57 g																																																																																									
	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																									
	17,14 g	0,38 g	0,39 g																																																																																									
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																									
	0,53 g	0,43 g	0,04 g																																																																																									
	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																									
	1,79 g	0,18 g	0,06 g																																																																																									
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
3,23 g	2,93 g	0,57 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
17,14 g	0,38 g	0,39 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
2,77 g	2,90 g	0,48 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
12,14 g	0,00 g	0,28 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
4,30 g	4,50 g	2,94 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
6,44 g	6,44 g	0,18 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
0,53 g	0,43 g	0,04 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
1,79 g	0,18 g	0,06 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
0,53 g	0,43 g	0,04 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
1,79 g	0,18 g	0,06 g																																																																																										
Ebéd	<p>Olasz zöldségleves, Csemege sertés karaj, Parajfőzelék, Feladagos burgonya 100 g</p> <p>Energia: 567,48 Kcal / 2 372,07 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>34,82 g</td><td>23,05 g</td><td>5,49 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>53,91 g</td><td>0,56 g</td><td>8,31 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	34,82 g	23,05 g	5,49 g	Szénhidrát	Cukor	Só	53,91 g	0,56 g	8,31 g	<p>Zöldségleves, Rakott brokkoli mir.</p> <p>Energia: 636,67 Kcal / 2 661,28 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>39,26 g</td><td>32,11 g</td><td>9,89 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>46,53 g</td><td>2,31 g</td><td>6,67 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	39,26 g	32,11 g	9,89 g	Szénhidrát	Cukor	Só	46,53 g	2,31 g	6,67 g	<p>Zellerkrémleves (frissből), Sertés vetrece, Szarvacska tészta</p> <p>Energia: 844,97 Kcal / 3 531,97 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>43,73 g</td><td>38,97 g</td><td>8,40 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>78,28 g</td><td>0,71 g</td><td>5,77 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	43,73 g	38,97 g	8,40 g	Szénhidrát	Cukor	Só	78,28 g	0,71 g	5,77 g	<p>Daragaluska leves diab., Rántott sertésszelet, Zöldséges rizs</p> <p>Energia: 852,36 Kcal / 3 562,86 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>38,73 g</td><td>42,00 g</td><td>7,37 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>78,72 g</td><td>0,00 g</td><td>5,73 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	38,73 g	42,00 g	7,37 g	Szénhidrát	Cukor	Só	78,72 g	0,00 g	5,73 g	<p>Erőleves diab., Fűszeres csirkecomb filé, Párolt rizs diab., Diab. almabefőtt</p> <p>Energia: 683,32 Kcal / 2 856,28 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>37,30 g</td><td>31,89 g</td><td>4,49 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>60,39 g</td><td>0,00 g</td><td>4,23 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	37,30 g	31,89 g	4,49 g	Szénhidrát	Cukor	Só	60,39 g	0,00 g	4,23 g	<p>Rizsleves, Főtt hús, Meggymártás diab., Zsemle, vizes</p> <p>Energia: 557,51 Kcal / 2 330,39 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>34,87 g</td><td>14,64 g</td><td>4,22 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>68,50 g</td><td>14,32 g</td><td>3,57 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	34,87 g	14,64 g	4,22 g	Szénhidrát	Cukor	Só	68,50 g	14,32 g	3,57 g	<p>Csontleves diab., Csirkepaprikás, Galuska *diab.</p> <p>Energia: 887,10 Kcal / 3 708,08 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>68,40 g</td><td>37,94 g</td><td>6,98 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>66,97 g</td><td>0,50 g</td><td>5,10 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	68,40 g	37,94 g	6,98 g	Szénhidrát	Cukor	Só	66,97 g	0,50 g	5,10 g	
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
34,82 g	23,05 g	5,49 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
53,91 g	0,56 g	8,31 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
39,26 g	32,11 g	9,89 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
46,53 g	2,31 g	6,67 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
43,73 g	38,97 g	8,40 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
78,28 g	0,71 g	5,77 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
38,73 g	42,00 g	7,37 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
78,72 g	0,00 g	5,73 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
37,30 g	31,89 g	4,49 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
60,39 g	0,00 g	4,23 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
34,87 g	14,64 g	4,22 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
68,50 g	14,32 g	3,57 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
68,40 g	37,94 g	6,98 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
66,97 g	0,50 g	5,10 g																																																																																										



Heti étlap 2023.07.10. - 2023.07.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	Uzsonna	Alma	Sajt kocka (8 db), Korpás zsemle	Korpvit keksz	Diab. almabefőtt	Diab.minijam * 20 g, Korpás zsemle	Kefír, 140 g	Alma
		Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 113,75 Kcal / 475,48 KJ	Energia: 12,68 Kcal / 53,00 KJ	Energia: 55,81 Kcal / 233,29 KJ	Energia: 92,70 Kcal / 387,49 KJ	Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 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
		0,40 g 0,40 g 0,00 g	5,42 g 4,14 g 2,49 g	0,43 g 0,41 g 0,04 g	0,36 g 0,35 g 0,01 g	3,05 g 0,43 g 0,04 g	4,20 g 4,48 g 2,94 g	0,40 g 0,40 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
	7,00 g 0,00 g 0,01 g	13,32 g 1,03 g 0,51 g	1,79 g 0,18 g 0,06 g	12,30 g 0,00 g 0,33 g	18,43 g 0,00 g 0,31 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g	7,00 g 0,00 g 0,01 g	
(00138) Cukros épés szoc. otthon	Vacsora	Keserű tea, Sonka szalámi, Korpás zsemle	Keserű tea, Tej 2 dl., Csészés margarin, Zsemle, vizes, Lilahagyma	Keserű tea, Finom májás, Korpás zsemle, Uborka	Keserű tea, Főtt császárszalonna, Zsemle, vizes	Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Korpás zsemle, Zöldpaprika	Keserű tea, Füst. sertés kolbász, Zsemle, vizes	Keserű tea, Torrero szalámi, Zsemle, vizes
		Energia: 309,80 Kcal / 1 294,96 KJ	Energia: 417,42 Kcal / 1 744,82 KJ	Energia: 318,78 Kcal / 1 332,50 KJ	Energia: 388,70 Kcal / 1 624,77 KJ	Energia: 300,20 Kcal / 1 254,84 KJ	Energia: 520,70 Kcal / 2 176,53 KJ	Energia: 572,82 Kcal / 2 394,39 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
		17,50 g 3,24 g 0,80 g	16,52 g 9,26 g 3,38 g	16,58 g 9,08 g 2,45 g	14,15 g 20,63 g 8,63 g	14,09 g 8,80 g 5,01 g	17,57 g 27,53 g 12,53 g	24,54 g 28,90 g 10,96 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	51,14 g 0,30 g 2,80 g	63,67 g 1,13 g 1,55 g	41,03 g 0,00 g 2,35 g	35,47 g 1,05 g 2,45 g	39,98 g 2,06 g 1,30 g	38,23 g 1,05 g 2,63 g	51,59 g 1,13 g 3,71 g	
(00138) Cukros épés szoc. otthon	Reggeli	Keserű tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes	Keserű tea, Főtt krinolin, Zsemle, vizes	Keserű tea, Kéfires túró, Zsemle, vizes	Keserű tea, Pulykamellsonka, Zsemle, vizes, Kefír, 140 g	Keserű tea, Huskrem, 48 g, 30g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes	Keserű tea, Pulykamellsonka, Zsemle, vizes
		Energia: 435,84 Kcal / 1 821,81 KJ	Energia: 413,50 Kcal / 1 728,43 KJ	Energia: 465,88 Kcal / 1 947,38 KJ	Energia: 596,30 Kcal / 2 492,53 KJ	Energia: 341,92 Kcal / 1 429,23 KJ	Energia: 358,44 Kcal / 1 498,28 KJ	Energia: 239,30 Kcal / 1 000,27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		19,88 g 15,64 g 6,27 g	19,35 g 20,43 g 7,23 g	24,95 g 8,49 g 5,20 g	17,75 g 8,31 g 4,13 g	14,86 g 6,48 g 1,91 g	14,48 g 8,24 g 4,85 g	13,55 g 3,83 g 1,19 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	52,29 g 1,53 g 2,92 g	37,17 g 1,25 g 2,83 g	56,11 g 5,83 g 2,30 g	42,27 g 7,97 g 2,27 g	54,03 g 1,13 g 1,16 g	54,91 g 3,63 g 1,61 g	35,83 g 1,53 g 2,09 g	







Heti étlap 2023.07.10. - 2023.07.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00138) Cukros epés szoc. otthon	Reggeli							
	Tízórai	Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Hámozott alma	Keserű tea, Korpovit keksz	Keserű tea, Korpovit keksz	Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Huskrem, 48 g, 30g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes
		Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ	Energia: 59,76 Kcal / 249,80 KJ	Energia: 13,30 Kcal / 55,59 KJ	Energia: 5,69 Kcal / 23,78 KJ	Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ	Energia: 168,04 Kcal / 702,41 KJ	Energia: 116,01 Kcal / 484,92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		3,23 g 2,93 g 0,57 g	0,78 g 0,70 g 0,00 g	0,53 g 0,43 g 0,04 g	0,27 g 0,19 g 0,02 g	3,23 g 2,93 g 0,57 g	8,61 g 5,67 g 1,68 g	3,61 g 0,47 g 0,12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	17,14 g 0,38 g 0,39 g	11,90 g 0,00 g 0,02 g	1,79 g 0,18 g 0,06 g	0,72 g 0,07 g 0,02 g	17,14 g 0,38 g 0,39 g	19,76 g 0,38 g 0,39 g	23,43 g 0,38 g 0,42 g	
	Ebéd	Olasz zöldség leves, Csemege sertés karaj, Parajfőzelék* epés	Zöldbabpure leves diab.*mir.*, Natúr szelet, Diab.burgonyafőzelék	Köménymag leves zsemle kocka, Húsgombóc (diétás), Sárgarépa főzelék *mir.*diab.TM	Daragaluska leves diab., Vagdalt (diétás), Tökfőzelék diab. TM., Zsemle, vizes	Erőleves diab., Fűszeres csirkecomb filé, Párolt rizs diab., Diab. almabefőtt	Rizsleves, Főtt hús, Meggy mártás *mir.* TM., Piritott dara 20g.	Erőleves, Zöldséges sertés szelet, Burgonyapure 200 gr., Almakompot (h) diab
	Energia: 541,94 Kcal / 2 265,31 KJ	Energia: 725,42 Kcal / 3 032,26 KJ	Energia: 490,19 Kcal / 2 048,99 KJ	Energia: 613,71 Kcal / 2 565,31 KJ	Energia: 683,32 Kcal / 2 856,28 KJ	Energia: 563,14 Kcal / 2 353,93 KJ	Energia: 646,71 Kcal / 2 703,25 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		
35,72 g 26,05 g 5,23 g	39,17 g 29,68 g 5,80 g	26,73 g 15,58 g 3,46 g	31,77 g 22,05 g 4,35 g	37,30 g 31,89 g 4,48 g	33,11 g 19,90 g 4,49 g	35,42 g 23,68 g 6,11 g		
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
40,28 g 3,20 g 7,59 g	73,72 g 0,00 g 7,53 g	59,73 g 0,00 g 8,61 g	70,52 g 0,37 g 8,14 g	60,38 g 0,00 g 4,22 g	60,05 g 0,00 g 5,34 g	71,33 g 0,03 g 8,00 g		



Heti étlap 2023.07.10. - 2023.07.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00138) Cukros epés szoc. otthon	Uzsonna	Sajt klf. Trappista, Zsemle, vizes	Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes	Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Hámozott alma	Kefír, 140 g	Kefír, 140 g
		Energia: 235,69 Kcal / 985,18 Kj	Energia: 115,39 Kcal / 482,33 Kj	Energia: 109,54 Kcal / 457,88 Kj	Energia: 109,54 Kcal / 457,88 Kj	Energia: 59,14 Kcal / 247,21 Kj	Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 Kj	Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14,21 g 11,65 g 7,26 g	3,51 g 0,45 g 0,12 g	3,13 g 2,91 g 0,57 g	3,13 g 2,91 g 0,57 g	0,68 g 0,68 g 0,00 g	4,20 g 4,48 g 2,94 g	4,20 g 4,48 g 2,94 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	17,78 g 0,38 g 1,36 g	23,43 g 0,38 g 0,42 g	17,14 g 0,38 g 0,39 g	17,14 g 0,38 g 0,39 g	11,90 g 0,00 g 0,02 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g	
								
	Vacsora	Keserű tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes	Keserű tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes	Keserű tea, Finom májas, Zsemle, vizes	Keserű tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes	Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Korpás zsemle	Keserű tea, Kefíres túró, Korpás zsemle	Keserű tea, Pástétom, Zsemle, vizes
		Energia: 313,64 Kcal / 1 311,02 Kj	Energia: 371,84 Kcal / 1 554,29 Kj	Energia: 382,16 Kcal / 1 597,43 Kj	Energia: 402,44 Kcal / 1 682,20 Kj	Energia: 292,36 Kcal / 1 222,06 Kj	Energia: 397,80 Kcal / 1 662,80 Kj	Energia: 332,85 Kcal / 1 391,31 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
16,20 g 2,92 g 1,01 g		20,58 g 1,72 g 0,47 g	17,55 g 9,10 g 2,69 g	15,48 g 13,90 g 4,67 g	13,61 g 8,68 g 5,01 g	23,58 g 8,43 g 4,96 g	12,48 g 7,06 g 0,35 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
53,99 g 1,43 g 2,84 g	51,89 g 1,37 g 2,72 g	55,34 g 1,13 g 2,66 g	52,73 g 1,43 g 2,37 g	38,78 g 2,06 g 1,30 g	41,12 g 4,70 g 1,98 g	52,88 g 1,13 g 1,16 g		
								
(00139) Cukros pépes szoc. otthon	Reggeli	Keserű tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes	Keserű tea, Daráltvirslis, Zsemle, vizes	Keserű tea, Csészes margarin, Zsemle, vizes, Natur joghurt 140g	Keserű tea, Tej 2 dl., Vajkrém, Graham kifli 50 g	Keserű tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Korpás zsemle	Keserű tea, Tej 2 dl., Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Tojásrántotta, Zsemle, vizes
		Energia: 305,30 Kcal / 1 276,15 Kj	Energia: 500,99 Kcal / 2 094,14 Kj	Energia: 669,44 Kcal / 2 798,26 Kj	Energia: 360,14 Kcal / 1 505,39 Kj	Energia: 527,09 Kcal / 2 203,24 Kj	Energia: 386,95 Kcal / 1 617,45 Kj	Energia: 427,02 Kcal / 1 784,94 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14,15 g 11,63 g 4,67 g	22,86 g 20,70 g 8,13 g	13,96 g 10,44 g 4,55 g	14,05 g 8,37 g 4,23 g	16,81 g 31,58 g 4,21 g	16,66 g 4,28 g 1,98 g	19,98 g 22,15 g 4,39 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
34,93 g 1,05 g 2,09 g	55,06 g 1,74 g 3,59 g	58,13 g 7,85 g 1,49 g	56,40 g 1,33 g 3,23 g	42,32 g 0,24 g 2,34 g	68,30 g 1,13 g 1,46 g	35,50 g 0,75 g 4,07 g		
								



Heti étlap 2023.07.10. - 2023.07.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap										
(00139) Cukros pépes szoc. otthon	Tízórai	Keserű tea, Kefír, 140 g	Keserű tea, Diab. almabefőtt	Keserű tea, Korpovit keksz	Keserű tea, Reszelt alma	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Korpás zsemle	Keserű tea, Korpovit keksz	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes										
		Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ	Energia: 56,43 Kcal / 235,88 KJ	Energia: 13,30 Kcal / 55,59 KJ	Energia: 59,76 Kcal / 249,80 KJ	Energia: 93,32 Kcal / 390,08 KJ	Energia: 13,30 Kcal / 55,59 KJ	Energia: 116,01 Kcal / 484,92 KJ										
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,30 g 4,50 g 2,94 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,46 g 0,37 g 0,01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,53 g 0,43 g 0,04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,78 g 0,70 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,15 g 0,45 g 0,04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,53 g 0,43 g 0,04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,61 g 0,47 g 0,12 g										
		Szénhidrát Cukor Só 6,44 g 6,44 g 0,18 g	Szénhidrát Cukor Só 12,30 g 0,00 g 0,33 g	Szénhidrát Cukor Só 1,79 g 0,18 g 0,06 g	Szénhidrát Cukor Só 11,90 g 0,00 g 0,02 g	Szénhidrát Cukor Só 18,43 g 0,00 g 0,31 g	Szénhidrát Cukor Só 1,79 g 0,18 g 0,06 g	Szénhidrát Cukor Só 23,43 g 0,38 g 0,42 g										
Ebéd	Ebéd	Olasz zöldséglevés, Húspuding, Parajfőzelék, Feladagos burgonya 100 g	Zöldbabpure leves diab.*mir.*, Darált serteshús, Diab.burgonyafozel ek	Köménymag leves zsemlekocta, Darált serteshús, Sárgarépafoz.püré (friss) TM.	Daragaluska leves, Majorannás darált serteshús, Tökfőzelék diab. TM.	Erőleves, Húspuding, Burgonyapüré	Rizsleves, Darált serteshús, Meggymártáspüré diab.*mir.*, Zsemle, vizes	Erőleves, Darált csirkehús, Burgonyapure 200 gr., Almakompot (h) diab										
		Energia: 742,49 Kcal / 3 103,61 KJ	Energia: 514,64 Kcal / 2 151,20 KJ	Energia: 509,55 Kcal / 2 129,92 KJ	Energia: 599,42 Kcal / 2 505,58 KJ	Energia: 584,91 Kcal / 2 444,92 KJ	Energia: 500,36 Kcal / 2 091,50 KJ	Energia: 603,25 Kcal / 2 521,59 KJ										
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 42,16 g 30,54 g 7,56 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 32,06 g 14,10 g 3,56 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 27,92 g 23,73 g 4,66 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 36,34 g 29,22 g 5,62 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 35,87 g 18,89 g 5,89 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 28,06 g 13,97 g 3,33 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 46,73 g 16,36 g 4,47 g										
		Szénhidrát Cukor Só 73,10 g 1,04 g 10,69 g	Szénhidrát Cukor Só 63,45 g 0,00 g 6,00 g	Szénhidrát Cukor Só 44,94 g 5,99 g 6,74 g	Szénhidrát Cukor Só 46,88 g 0,08 g 6,60 g	Szénhidrát Cukor Só 66,52 g 0,22 g 6,46 g	Szénhidrát Cukor Só 62,39 g 0,38 g 3,70 g	Szénhidrát Cukor Só 65,70 g 0,03 g 6,11 g										

Heti étlap 2023.07.10. - 2023.07.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00139) Cukros pépes szoc. otthon	Uzsonna	Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes	Kefír, 140 g	Mini margarin 10g, Graham kifli 50 g	Diab. almabefőtt	Kefír, 140 g	Kefír, 140 g
		Energia: 109,54 Kcal / 457,88 KJ	Energia: 115,39 Kcal / 482,33 KJ	Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ	Energia: 95,69 Kcal / 399,98 KJ	Energia: 44,65 Kcal / 186,64 KJ	Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ	Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		3,13 g 2,91 g 0,57 g	3,51 g 0,45 g 0,12 g	4,20 g 4,48 g 2,94 g	2,05 g 2,95 g 0,45 g	0,29 g 0,28 g 0,01 g	4,20 g 4,48 g 2,94 g	4,20 g 4,48 g 2,94 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	17,14 g 0,38 g 0,39 g	23,43 g 0,38 g 0,42 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g	15,00 g 0,28 g 0,93 g	9,84 g 0,00 g 0,26 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g	
	Vacsora	Keserű tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes	Keserű tea, Darált csirkemell rolád, Zsemle, vizes	Keserű tea, Finom májás, Zsemle, vizes	Keserű tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes	Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Keserű tea, Kapros túró, Zsemle, vizes	Keserű tea, Pástétom, Zsemle, vizes
		Energia: 313,64 Kcal / 1 311,02 KJ	Energia: 284,90 Kcal / 1 190,88 KJ	Energia: 469,10 Kcal / 1 960,84 KJ	Energia: 402,44 Kcal / 1 682,20 KJ	Energia: 360,44 Kcal / 1 506,64 KJ	Energia: 407,97 Kcal / 1 705,31 KJ	Energia: 332,85 Kcal / 1 391,31 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
16,20 g 2,92 g 1,01 g		17,45 g 1,31 g 0,35 g	20,67 g 9,50 g 2,80 g	15,48 g 13,90 g 4,67 g	14,98 g 8,74 g 5,25 g	21,17 g 7,67 g 4,59 g	12,48 g 7,06 g 0,35 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
53,99 g 1,43 g 2,84 g	34,75 g 0,99 g 2,33 g	72,47 g 1,50 g 3,04 g	52,73 g 1,43 g 2,37 g	53,77 g 3,19 g 1,62 g	42,95 g 5,35 g 1,93 g	52,88 g 1,13 g 1,16 g		
(00165) Sószegegy szoc. otthon	Reggeli	Citromos tea, Tej 2 dl., Kuglóf	Citromos tea, Főtt krinolin, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kéfires túró, Zsemle, vizes	Citromos tea, Vaníliás tej, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes, Kefír, 140 g	Citromos tea, Tej 2 dl., Csészés margarin, Szilvadzsem, Zsemle, vizes	Citromos tea, Pulykamellsonka, Zsemle, vizes
		Energia: 521,09 Kcal / 2 178,16 KJ	Energia: 710,82 Kcal / 2 971,23 KJ	Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ	Energia: 780,64 Kcal / 3 263,08 KJ	Energia: 811,99 Kcal / 3 394,12 KJ	Energia: 687,89 Kcal / 2 875,38 KJ	Energia: 474,59 Kcal / 1 983,79 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
		16,91 g 7,75 g 4,67 g	25,76 g 21,28 g 7,46 g	28,10 g 8,90 g 5,31 g	22,96 g 11,24 g 3,85 g	16,83 g 11,13 g 4,30 g	19,95 g 9,68 g 3,49 g	19,83 g 4,65 g 1,42 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
87,98 g 31,36 g 1,04 g	101,48 g 32,00 g 3,60 g	88,26 g 21,20 g 2,68 g	143,75 g 60,77 g 2,30 g	90,00 g 22,94 g 1,72 g	125,38 g 43,77 g 1,95 g	85,12 g 17,28 g 2,86 g		



Heti étlap 2023.07.10. - 2023.07.16.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00165) Sószegény szoc. otthon	Reggeli							
	Tízórai	Citromos tea	Alma	Citromos tea	Nektarin	Citromos tea	Zabkeksz	Citromos tea
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 Kj	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,40 g 0,40 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,94 g 0,46 g 0,05 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	15,02 g 15,00 g 0,00 g	7,00 g 0,00 g 0,01 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	11,78 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	
	Ebéd	Olasz zöldségleves, Csemege sertés karaj, Parajfőzelék* epés, Feladagos burgonya 100 g	Zöldbableves *mirelitből, Paprikás burgonya hússal	Köménymag leves zsemlekocka, Húsgombóc (diétás), Sárgarépa-főz.tejmentes(frissr, Zsemle, vizes	Daragaluska leves, Majorannás aprópecsenye, Tökfőzelék tejmentes, Zsemle, vizes	Erőleves, Fűszeres csirkecomb filé, Párolt rizs, Almabefőtt	Rizsleves, Főtt hús, Meggy mártáspüré *mir. *, Zsemle, vizes	Orjaleves, Őszibarackos csirkemell, Petrezselymes burgonya
	Energia: 635,71 Kcal / 2 657,27 Kj	Energia: 673,98 Kcal / 2 817,24 Kj	Energia: 756,34 Kcal / 3 161,50 Kj	Energia: 781,17 Kcal / 3 265,29 Kj	Energia: 927,39 Kcal / 3 876,49 Kj	Energia: 771,14 Kcal / 3 223,37 Kj	Energia: 886,55 Kcal / 3 705,78 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
38,22 g 26,25 g 5,26 g	34,36 g 21,79 g 4,43 g	33,67 g 23,90 g 4,55 g	42,89 g 30,06 g 5,85 g	44,45 g 35,86 g 4,95 g	38,16 g 19,07 g 5,76 g	50,66 g 33,80 g 7,53 g		
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
60,28 g 3,20 g 8,58 g	82,96 g 0,00 g 7,02 g	99,29 g 0,75 g 12,42 g	82,73 g 0,83 g 7,37 g	105,42 g 14,60 g 3,60 g	107,61 g 26,96 g 4,84 g	92,43 g 0,00 g 7,27 g		
Vacsora	Citromos tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes	Citromos tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes	Citromos tea, Finom májas, Zsemle, vizes, Uborka	Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes, Zöldpaprika	Citromos tea, Kéfires túró, Zsemle, vizes	Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes	
Energia: 461,99 Kcal / 1 931,12 Kj	Energia: 520,19 Kcal / 2 174,39 Kj	Energia: 535,21 Kcal / 2 237,18 Kj	Energia: 550,79 Kcal / 2 302,30 Kj	Energia: 516,63 Kcal / 2 159,51 Kj	Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 Kj	Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 Kj		
Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv		
19,35 g 3,33 g 1,12 g	23,73 g 2,13 g 0,58 g	21,10 g 9,55 g 2,80 g	18,63 g 14,31 g 4,78 g	18,61 g 9,27 g 5,36 g	28,10 g 8,90 g 5,31 g	15,63 g 7,47 g 0,46 g		





Heti étlap 2023.07.10. - 2023.07.16.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
86,14 g	16,80 g	3,22 g	84,04 g	16,74 g	3,10 g	88,17 g	16,50 g	3,05 g	84,88 g	16,80 g	2,75 g	87,12 g	18,56 g	2,00 g	88,26 g	21,20 g	2,68 g	85,03 g	16,50 g	1,54 g

.....
élelmezésvezet

.....
intézményvezet

.....
érdekképiseleti fórum

