



Heti étlap 2023.07.17. - 2023.07.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
(00101) Normál szoc.otthon	Vacsora	Citromos tea, Szeletelt sajt, Csészes margarin, Korpás kenyér, Retek jégcsap	Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Rozskenyér	Citromos tea, Bécsi felvágott, Kenyer, félbarna	Citromos tea, Zala félvágott, Kenyer, félbarna, Zöldpaprika	Citromos tea, Tej 2 dl., Csészes margarin, Kenyer, félbarna, Lilahagyma	Citromos tea, Paprikas csem.szalami, Csészes margarin, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Fokhagymás sajtkrém, Kenyer, félbarna	
		Energia: 645,68 Kcal / 2 698,94 KJ	Energia: 558,56 Kcal / 2 334,78 KJ	Energia: 415,40 Kcal / 1 736,37 KJ	Energia: 459,30 Kcal / 1 919,87 KJ	Energia: 480,59 Kcal / 2 008,87 KJ	Energia: 569,32 Kcal / 2 379,76 KJ	Energia: 533,85 Kcal / 2 231,49 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 26,38 g 23,43 g 13,16 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,61 g 15,62 g 5,03 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,73 g 6,43 g 0,30 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,21 g 11,95 g 4,74 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,09 g 9,06 g 3,33 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,77 g 24,35 g 8,14 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,91 g 18,39 g 10,22 g	
		Szénhidrát Cukor Só 78,93 g 16,64 g 2,71 g	Szénhidrát Cukor Só 82,30 g 15,93 g 2,80 g	Szénhidrát Cukor Só 67,50 g 15,00 g 3,50 g	Szénhidrát Cukor Só 69,18 g 15,30 g 3,32 g	Szénhidrát Cukor Só 80,41 g 15,00 g 2,40 g	Szénhidrát Cukor Só 67,44 g 15,00 g 3,92 g	Szénhidrát Cukor Só 69,35 g 16,16 g 2,98 g	
(00112) Pépes szoc. otthon	Reggeli	Citromos tea, Tej 2 dl., Fonott kalacs	Citromos tea, Natur joghurt 140g, Vajas jellegű kifli	Citromos tea, Kakaó, Zebra rúd	Citromos tea, Körözött túró házi, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált párizsi, Tönköly kenyér, Gyümölcs joghurt	Citromos tea, Tej 2 dl., Áfonyalekvár, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Kefíres túró, Kenyér, félbarna	
		Energia: 520,09 Kcal / 2 173,98 KJ	Energia: 782,02 Kcal / 3 268,84 KJ	Energia: 849,15 Kcal / 3 549,45 KJ	Energia: 577,04 Kcal / 2 412,03 KJ	Energia: 327,43 Kcal / 1 368,66 KJ	Energia: 553,97 Kcal / 2 315,59 KJ	Energia: 525,10 Kcal / 2 194,92 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,40 g 7,90 g 4,73 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14,48 g 7,38 g 4,38 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 24,83 g 19,22 g 8,31 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 26,71 g 12,57 g 7,77 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,91 g 15,88 g 5,55 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,16 g 4,06 g 1,93 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 25,40 g 8,28 g 5,15 g	
		Szénhidrát Cukor Só 85,92 g 25,06 g 1,10 g	Szénhidrát Cukor Só 90,58 g 39,52 g 1,15 g	Szénhidrát Cukor Só 145,33 g 44,75 g 1,58 g	Szénhidrát Cukor Só 88,08 g 34,84 g 3,34 g	Szénhidrát Cukor Só 91,34 g 31,96 g 9,01 g	Szénhidrát Cukor Só 110,94 g 45,60 g 2,31 g	Szénhidrát Cukor Só 72,02 g 19,70 g 3,14 g	
Tízórai	Citromos tea	Almabefőtt	Citromos tea	Őszibarack befőtt	Citromos tea	Müzli szelet	Citromos tea		
	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 86,39 Kcal / 361,11 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 87,81 Kcal / 367,05 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,30 g 0,30 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,50 g 0,00 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,00 g 0,00 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g		
	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 20,20 g 14,60 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 21,20 g 14,00 g 0,01 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 0,00 g 0,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g		



Heti étlap 2023.07.17. - 2023.07.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
(00112) Pépes szoc. otthon	Ebéd	Olasz zöldségleves, Darált pulykahús, Tejment.burg.pure 200 g., Körte befőtt	Köménymag leves zsemlekočka, Húspuding, Öszibarack mártás, Kenyér, félbarna	Zöldségleves , Pirított csirkemáj (darálva), Zöldborsópüre főzelék *mir.*, Kenyér, félbarna	Gyümölcsleves, Darált csirkehús, Burgonyapure, Almabefőtt	Rizsleves, Húspuding, Almamartas (friss gy.), Féladagos burgonya	Tavaszi leves, Húsgombóc (diétás), Paradicsom martas, Féladagos burgonya	Húsleves, Darált csirkehús, Burgonyapure, Körte befőtt		
		Energia: 579,58 Kcal / 2 422,64 KJ	Energia: 764,29 Kcal / 3 194,73 KJ	Energia: 839,03 Kcal / 3 507,15 KJ	Energia: 1 005,23 Kcal / 4 201,86 KJ	Energia: 827,81 Kcal / 3 460,25 KJ	Energia: 831,60 Kcal / 3 476,09 KJ	Energia: 906,03 Kcal / 3 787,21 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv		
		28,10 g 14,61 g 3,49 g	34,88 g 22,50 g 6,99 g	57,10 g 24,31 g 4,59 g	47,96 g 16,63 g 5,63 g	34,67 g 21,14 g 6,65 g	33,12 g 24,87 g 4,47 g	53,42 g 17,06 g 4,68 g		
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
	82,18 g 14,10 g 5,87 g	103,74 g 28,44 g 7,41 g	96,38 g 0,00 g 8,18 g	161,74 g 54,69 g 6,31 g	122,03 g 40,00 g 8,84 g	117,04 g 19,98 g 8,75 g	132,39 g 14,23 g 11,55 g			
	Vacsora	Citromos tea, Kefír, 140 g, Darált top löncs, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Májkrem 65 g, 62 g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tej 2 dl., Darált sonka felv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált zalai felv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tej 2,5 dl, Pástétom, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Kenyér, félbarna, Kefír, 140 g		
		Energia: 878,54 Kcal / 3 672,30 KJ	Energia: 497,19 Kcal / 2 078,25 KJ	Energia: 469,92 Kcal / 1 964,27 KJ	Energia: 451,46 Kcal / 1 887,10 KJ	Energia: 565,13 Kcal / 2 362,24 KJ	Energia: 654,39 Kcal / 2 735,35 KJ	Energia: 824,86 Kcal / 3 447,91 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			
22,35 g 23,99 g 10,11 g		18,77 g 14,89 g 5,01 g	23,45 g 5,71 g 2,59 g	17,73 g 11,83 g 4,74 g	23,39 g 10,80 g 2,40 g	18,63 g 31,43 g 4,40 g	28,93 g 6,15 g 3,40 g			
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só				
73,94 g 21,44 g 4,70 g	71,21 g 15,00 g 3,22 g	80,50 g 15,30 g 3,95 g	67,98 g 15,30 g 3,32 g	92,50 g 15,00 g 2,73 g	73,22 g 15,24 g 3,50 g	74,40 g 21,76 g 4,26 g				

Heti étlap 2023.07.17. - 2023.07.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00113) Tej és tejtermékmentes szoc. ottho	Reggeli	Citromos tea, Olasz felv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Miniméz 25g., Mini margarin 10g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Minijam *, 25 g, Minimargarin 20g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Csirkemell sonka, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Párizsi, sertés, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Áfonyalekvár, Mini margarin 10g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Hagymás tojásrántotta, Kenyér, félbarna
		Energia: 575,44 Kcal / 2 405,34 KJ	Energia: 493,32 Kcal / 2 062,08 KJ	Energia: 444,64 Kcal / 1 858,60 KJ	Energia: 493,09 Kcal / 2 061,12 KJ	Energia: 461,66 Kcal / 1 929,74 KJ	Energia: 502,11 Kcal / 2 098,82 KJ	Energia: 565,78 Kcal / 2 364,96 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		17,61 g 15,13 g 9,90 g	10,14 g 6,06 g 1,20 g	10,05 g 6,03 g 1,20 g	21,16 g 1,54 g 0,42 g	15,93 g 13,69 g 4,62 g	10,36 g 6,06 g 1,20 g	22,29 g 20,91 g 4,09 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	67,92 g 15,30 g 2,95 g	98,54 g 46,20 g 2,00 g	86,67 g 31,29 g 2,01 g	82,82 g 30,24 g 3,56 g	68,64 g 15,30 g 3,21 g	100,34 g 45,60 g 2,04 g	71,17 g 15,00 g 5,27 g	
	Tízórai	Citromos tea	Sárgadinnye	Citromos tea	Őszibarack	Citromos tea	Müzli szelet	Citromos tea
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 60,70 Kcal / 253,73 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 41,15 Kcal / 172,01 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	0,45 g 0,15 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,70 g 0,10 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
15,02 g 15,00 g 0,00 g	14,25 g 0,00 g 0,03 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	9,00 g 0,00 g 0,01 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g		
Ebéd	Olasz zöldségleves, Natúr csirkemell, Tejment.burg.pure 200 g., Körte befőtt	Köménymag leves zsemlekocta, Rizseshús (z), Ecetes cékla	Zöldségleves , Pirított csirkemáj, Zöldborsófőzelék *mir.* TM., Kenyér, félbarna	Csontleves házi betéttel, Grill csirkecomb, Burgonya petrezselymes 400 gr, Csemege uborka konzerv	Rizsleves, Csemege sertés karaj, Almamártás (friss) TM., Féladagos burgonya , Kenyér, félbarna	Tavaszi leves, Húsgombóc paradicsommártásban, Kenyér, félbarna	Lecsós sertésszelet, Erőleves, Parolt rizskoret 100. g.	
	Energia: 656,17 Kcal / 2 742,79 KJ	Energia: 702,31 Kcal / 2 935,66 KJ	Energia: 888,06 Kcal / 3 712,09 KJ	Energia: 874,88 Kcal / 3 657,00 KJ	Energia: 794,38 Kcal / 3 320,51 KJ	Energia: 797,98 Kcal / 3 335,56 KJ	Energia: 1 265,81 Kcal / 5 291,09 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	
	35,73 g 16,45 g 1,98 g	30,91 g 23,69 g 3,63 g	57,62 g 24,46 g 4,41 g	55,98 g 23,85 g 3,90 g	34,40 g 16,51 g 3,89 g	36,81 g 22,34 g 4,40 g	32,28 g 80,63 g 23,23 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
89,46 g 14,10 g 7,29 g	90,22 g 6,39 g 8,92 g	107,70 g 6,99 g 9,63 g	106,61 g 0,08 g 11,84 g	129,44 g 34,70 g 9,19 g	111,29 g 19,79 g 6,43 g	101,29 g 0,00 g 6,06 g		





Heti étlap 2023.07.17. - 2023.07.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00113) Tej és tejtermékmentes szoc. otthon	Ebéd							
	Vacsora	Citromos tea, Zala felvágott, Kenyér, félbarna, Retek jégcsap	Citromos tea, Májkrem 65 g, 62 g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Bécsi felvágott, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Zala felvágott, Kenyér, félbarna, Zöldpaprika	Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna, Lilahagyma	Citromos tea, Paprikas csem.szalami, Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Ínyenc sonka, Kenyér, félbarna
	Energia: 457,11 Kcal / 1 910,72 KJ	Energia: 586,32 Kcal / 2 450,82 KJ	Energia: 415,40 Kcal / 1 736,37 KJ	Energia: 459,30 Kcal / 1 919,87 KJ	Energia: 399,99 Kcal / 1 671,96 KJ	Energia: 645,41 Kcal / 2 697,81 KJ	Energia: 416,76 Kcal / 1 742,06 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,17 g 11,87 g 4,75 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 21,47 g 15,51 g 5,17 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,73 g 6,43 g 0,30 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,21 g 11,95 g 4,74 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 13,17 g 6,87 g 0,30 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,81 g 33,35 g 10,54 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 22,65 g 5,95 g 2,03 g	
	Szénhidrát Cukor Só 69,03 g 15,30 g 3,32 g	Szénhidrát Cukor Só 87,45 g 16,50 g 2,76 g	Szénhidrát Cukor Só 67,50 g 15,00 g 3,50 g	Szénhidrát Cukor Só 69,18 g 15,30 g 3,32 g	Szénhidrát Cukor Só 70,45 g 15,00 g 2,00 g	Szénhidrát Cukor Só 67,52 g 15,00 g 4,00 g	Szénhidrát Cukor Só 67,44 g 15,00 g 3,97 g	
(00114) Tejmentes pépes szoc. otthon	Reggeli	Citromos tea, Darált olasz felv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Miniméz 25g., Mini margarin 10g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Minijam *, 25 g, Minimargarin 20g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált párizsi, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Áfonyalekvár, Mini margarin 10g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Hagymás tojásrántotta, Kenyér, félbarna
	Energia: 627,17 Kcal / 2 621,57 KJ	Energia: 493,32 Kcal / 2 062,08 KJ	Energia: 444,64 Kcal / 1 858,60 KJ	Energia: 493,09 Kcal / 2 061,12 KJ	Energia: 513,39 Kcal / 2 145,97 KJ	Energia: 479,51 Kcal / 2 004,35 KJ	Energia: 565,78 Kcal / 2 364,96 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,57 g 15,33 g 9,96 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,14 g 6,06 g 1,20 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,05 g 6,03 g 1,20 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 21,16 g 1,54 g 0,42 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,89 g 13,89 g 4,68 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,36 g 3,56 g 0,75 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 22,29 g 20,91 g 4,09 g	
	Szénhidrát Cukor Só 78,38 g 15,30 g 3,35 g	Szénhidrát Cukor Só 98,54 g 46,20 g 2,00 g	Szénhidrát Cukor Só 86,67 g 31,29 g 2,01 g	Szénhidrát Cukor Só 82,82 g 30,24 g 3,56 g	Szénhidrát Cukor Só 79,10 g 15,30 g 3,61 g	Szénhidrát Cukor Só 100,34 g 45,60 g 2,04 g	Szénhidrát Cukor Só 71,17 g 15,00 g 5,27 g	





Heti étlap 2023.07.17. - 2023.07.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	Vacsora							
(00115) Folyékony pépes szoc.otthon	Reggeli	Citromos tea, Tej 2 dl., Tejpép, Miniméz 25g.	Citromos tea, Tej 2 dl., Natur joghurt 140g, Ht darált keksz	Citromos tea, Tej 2 dl., Tejpép, Miniméz 25g.	Citromos tea, Kefír, 140 g, Minijam *, 25 g, Ht darált keksz	Citromos tea, Tej 2,5 dl, Gyümölcs joghurt , Ht darált keksz	Citromos tea, Tej 2,5 dl, Gyümölcs joghurt , Ht darált keksz	Citromos tea, Tej 2,5 dl, Tejpép, Miniméz 25g.
		Energia: 488,42 Kcal / 2 041,60 KJ	Energia: 516,09 Kcal / 2 157,26 KJ	Energia: 488,42 Kcal / 2 041,60 KJ	Energia: 497,81 Kcal / 2 080,85 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		17,41 g 9,08 g 3,58 g	11,41 g 7,23 g 4,43 g	17,41 g 9,08 g 3,58 g	4,45 g 4,51 g 2,94 g	11,76 g 4,28 g 2,42 g	11,76 g 4,28 g 2,42 g	19,11 g 9,83 g 3,99 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	82,77 g 43,55 g 0,52 g	32,34 g 21,72 g 0,48 g	82,77 g 43,55 g 0,52 g	40,81 g 37,73 g 0,19 g	47,02 g 31,25 g 0,41 g	47,02 g 31,25 g 0,41 g	85,42 g 43,55 g 0,58 g	
	Tízórai	Citromos tea	Gyümölcspüré 100g	Citromos tea	Gyümölcsle 0,2l-es különféle	Citromos tea	Citromos tea	Citromos tea
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 63,40 Kcal / 265,01 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 102,09 Kcal / 426,74 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
0,13 g 0,03 g 0,00 g		0,80 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
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	25,40 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g		
Ebéd	Olasz zöldségleves, Darált pulykahús, Tejment.burg.pure 200 g., Körte befőtt	Köménymag leves zsemlekocka, Darált serteshús, Őszibarack mártás, Féladagos burgonya	Zöldségleves, Pírtott csirkemáj (darálva), Zöldborsópüre főzelék *mir.*	Csontleves házi betéttel, Darált csirkehús, Burgonyapure, Almabefőtt	Raguleves diétás, Darált serteshús, Almamartas (friss gy.), Féladagos burgonya	Tavaszi leves, Darált serteshús, Paradicsom martas, Féladagos burgonya	Húsleves, Darált csirkehús, Burgonyapure 200 gr., Körte befőtt	



Heti étlap 2023.07.17. - 2023.07.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
(00115) Folyékony pépes szoc.otthon	Ebéd	Energia: 579,58 Kcal / 2 422,64 KJ	Energia: 678,50 Kcal / 2 836,13 KJ	Energia: 646,03 Kcal / 2 700,41 KJ	Energia: 831,72 Kcal / 3 476,59 KJ	Energia: 727,18 Kcal / 3 039,61 KJ	Energia: 753,03 Kcal / 3 147,67 KJ	Energia: 723,35 Kcal / 3 023,60 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		28,10 g 14,61 g 3,49 g	28,86 g 16,82 g 5,20 g	49,76 g 21,94 g 4,15 g	50,66 g 16,47 g 4,47 g	36,94 g 18,64 g 5,81 g	33,79 g 23,48 g 4,38 g	48,76 g 16,81 g 4,71 g		
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	82,18 g 14,10 g 5,87 g	100,69 g 28,24 g 4,97 g	61,04 g 0,00 g 6,23 g	117,74 g 14,68 g 8,40 g	100,62 g 39,76 g 5,26 g	99,91 g 19,98 g 6,21 g	92,92 g 14,23 g 10,27 g			
Vacsora	Keserű tea, Tej 2,5 dl, Zabkása almás és mazsolás, Kefír, 140 g	Citromos tea, Tej 2,5 dl, Kakaós-banános zabkása, Ivóoghurt	Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Reszelt sajt, Kefír, 140 g	Citromos tea, Tej 3dl, Zabkása almás és mazsolás, Gyümölcs joghurt	Citromos tea, Tej 3dl, Kakaós-banános zabkása, Tehéntúró félzsíros	Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Reszelt sajt, Kefír, 140 g	Citromos tea, Tej 3dl, Zabkása almás és mazsolás, Tehéntúró félzsíros			
	Energia: 867,57 Kcal / 3 626,44 KJ	Energia: 741,47 Kcal / 3 099,34 KJ	Energia: 939,50 Kcal / 3 927,11 KJ	Energia: 688,12 Kcal / 2 876,34 KJ	Energia: 671,12 Kcal / 2 805,28 KJ	Energia: 939,50 Kcal / 3 927,11 KJ	Energia: 667,12 Kcal / 2 788,56 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			
	22,78 g 17,75 g 4,98 g	23,62 g 18,97 g 9,27 g	28,49 g 34,99 g 17,23 g	23,46 g 14,53 g 2,82 g	27,83 g 17,43 g 8,89 g	28,49 g 34,99 g 17,23 g	28,43 g 17,53 g 4,79 g			
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só				
82,42 g 30,85 g 0,51 g	114,92 g 53,39 g 0,82 g	56,74 g 21,44 g 2,12 g	112,37 g 55,65 g 0,48 g	96,97 g 42,25 g 0,47 g	56,74 g 21,44 g 2,12 g	95,47 g 41,25 g 0,47 g				
(00118) Tejmentes-epés-pépes	Reggeli	Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Minijam *, 25 g, Minimargarin 20g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált párizsi, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Áfonyalekvár, Mini margarin 10g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Hagymás tojásrántotta, Kenyér, félbarna		
		Energia: 706,12 Kcal / 2 951,58 KJ	Energia: 493,32 Kcal / 2 062,08 KJ	Energia: 444,64 Kcal / 1 858,60 KJ	Energia: 493,09 Kcal / 2 061,12 KJ	Energia: 513,39 Kcal / 2 145,97 KJ	Energia: 479,51 Kcal / 2 004,35 KJ	Energia: 565,78 Kcal / 2 364,96 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		
		20,59 g 31,63 g 4,46 g	10,14 g 6,06 g 1,20 g	10,05 g 6,03 g 1,20 g	21,16 g 1,54 g 0,42 g	17,89 g 13,89 g 4,68 g	10,36 g 3,56 g 0,75 g	22,29 g 20,91 g 4,09 g		
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só				
83,68 g 15,24 g 3,90 g	98,54 g 46,20 g 2,00 g	86,67 g 31,29 g 2,01 g	82,82 g 30,24 g 3,56 g	79,10 g 15,30 g 3,61 g	100,34 g 45,60 g 2,04 g	71,17 g 15,00 g 5,27 g				



Heti étlap 2023.07.17. - 2023.07.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
(00118) Tejmentes- epés-pépes	Tízórai	Citromos tea	Almabefőtt	Citromos tea	Őszibarack befőtt	Citromos tea	Müzli szelet	Citromos tea	
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 86,39 Kcal / 361,11 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 87,81 Kcal / 367,05 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
		0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,30 g 0,30 g 0,00 g	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	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	20,20 g 14,60 g 0,00 g	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	0,00 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g		
	Ebéd	Olasz zöldségleves, Darált pulykahús, Tejment.burg.pure 200 g., Körte befőtt	Köménymag leves zsemlekocka, Húspuding, Őszibarack mártás tejm., Kenyér, félbarna	Zöldségleves , Pirított csirkemáj (darálva), Zöldborsófőz.püré *mir.* TM., Kenyér, félbarna	Csontleves házi betéttel, Darált csirkehús, Tej mentes burg.pure, Almabefőtt	Rizsleves, Húspuding, Almamártás (friss) TM., Féladagos burgonya	Tavaszi leves, Húsgombóc (diétás), Paradicsom martas, Féladagos burgonya	Húsleves, Darált csirkehús, Tej mentes burg.pure, Körte befőtt	
		Energia: 579,58 Kcal / 2 422,64 KJ	Energia: 704,14 Kcal / 2 943,31 KJ	Energia: 884,77 Kcal / 3 698,34 KJ	Energia: 768,23 Kcal / 3 211,20 KJ	Energia: 766,34 Kcal / 3 203,30 KJ	Energia: 831,60 Kcal / 3 476,09 KJ	Energia: 790,32 Kcal / 3 303,54 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
		28,10 g 14,61 g 3,49 g	35,00 g 18,31 g 4,94 g	57,89 g 24,44 g 4,41 g	48,65 g 16,78 g 3,60 g	33,85 g 19,60 g 4,97 g	33,12 g 24,87 g 4,47 g	48,86 g 16,66 g 3,66 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
	82,18 g 14,10 g 5,87 g	98,14 g 23,80 g 7,70 g	106,65 g 6,99 g 7,17 g	103,37 g 14,68 g 7,47 g	115,88 g 34,94 g 8,74 g	117,04 g 19,98 g 8,75 g	109,20 g 14,20 g 10,24 g		
Vacsora	Citromos tea, Darált zalai felv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes	Citromos tea, Darált zalai felv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált pulykafelv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Kenyér, félbarna		
	Energia: 503,19 Kcal / 2 103,33 KJ	Energia: 586,32 Kcal / 2 450,82 KJ	Energia: 550,79 Kcal / 2 302,30 KJ	Energia: 451,46 Kcal / 1 887,10 KJ	Energia: 443,80 Kcal / 1 855,08 KJ	Energia: 386,98 Kcal / 1 617,58 KJ	Energia: 431,06 Kcal / 1 801,83 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		
	19,69 g 12,03 g 4,80 g	21,47 g 15,51 g 5,17 g	18,63 g 14,31 g 4,78 g	17,73 g 11,83 g 4,74 g	14,89 g 7,05 g 0,36 g	20,13 g 2,71 g 0,85 g	21,03 g 1,51 g 0,42 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	87,45 g 16,50 g 2,76 g	84,88 g 16,80 g 2,75 g	67,98 g 15,30 g 3,32 g	79,25 g 15,00 g 2,40 g	69,84 g 15,00 g 2,00 g	67,80 g 15,24 g 3,56 g			





Heti étlap 2023.07.17. - 2023.07.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	Vacsora							
(00121) Epés szoc.otthon	Reggeli	Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes	Citromos tea, Natur joghurt 140g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sajtkocka (8 db), Zsemle, vizes	Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes	Citromos tea, Minijam *, 25 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefíres túró, Kenyér, félbarna
		Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 KJ	Energia: 828,82 Kcal / 3 464,47 KJ	Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 KJ	Energia: 586,92 Kcal / 2 453,33 KJ	Energia: 550,79 Kcal / 2 302,30 KJ	Energia: 595,80 Kcal / 2 490,44 KJ	Energia: 525,10 Kcal / 2 194,92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		20,43 g 12,45 g 4,90 g	17,24 g 5,88 g 3,26 g	18,13 g 9,15 g 5,36 g	15,89 g 4,68 g 1,29 g	18,63 g 14,31 g 4,78 g	12,88 g 6,68 g 1,36 g	25,40 g 8,28 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
84,22 g 16,80 g 2,86 g	105,30 g 38,22 g 1,75 g	85,92 g 18,56 g 2,00 g	117,33 g 47,75 g 1,62 g	84,88 g 16,80 g 2,75 g	117,93 g 47,79 g 1,55 g	72,02 g 19,70 g 3,14 g		
(00121) Epés szoc.otthon	Tízórai	Citromos tea	Körte befőtt	Citromos tea	Őszibarack befőtt	Citromos tea	Müzli szelet	Citromos tea
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 96,71 Kcal / 404,25 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 87,81 Kcal / 367,05 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,30 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,50 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	23,70 g 14,10 g 0,02 g	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	0,00 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g		
(00121) Epés szoc.otthon	Ebéd	Olasz zöldségleves, Natúr csirkemell, Tejment.burg.pure 200 g., Körte befőtt	Köménymag leves zsemlekocka, Rizseshús (z), Almabefőtt	Zöldségleves, Majorannás (puly)aprópecsenye F*, Zöldborsófőz.püré *mir.* TM., Zsemle, vizes	Csontleves házi betéttel, Grill csirkecomb, Burgonyapure, Almabefőtt	Rizsleves, Csemege sertés karaj, Almamártás (friss) TM., Féladagos burgonya	Tavaszi leves, Húsgombóc (diétás), Burgonyafőzelék tejmentes, Zsemle, vizes	Húsleves, Roston csirkemell, Parolt rizskoret 100. g., Almabefőtt



Heti étlap 2023.07.17. - 2023.07.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap			
(00121) Epés szoc.otthon	Ebéd	Energia: 656,17 Kcal / 2 742,79 KJ			Energia: 737,91 Kcal / 3 084,46 KJ			Energia: 898,60 Kcal / 3 756,15 KJ			Energia: 952,16 Kcal / 3 980,03 KJ			Energia: 696,91 Kcal / 2 913,08 KJ			Energia: 773,59 Kcal / 3 233,61 KJ			Energia: 878,00 Kcal / 3 670,04 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		35,73 g	16,45 g	1,98 g	30,16 g	23,91 g	3,63 g	54,59 g	23,58 g	3,93 g	57,38 g	22,85 g	5,41 g	33,70 g	17,63 g	4,31 g	35,97 g	15,77 g	3,65 g	45,53 g	23,84 g	2,81 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát
		89,46 g	14,10 g	7,29 g	99,29 g	14,60 g	7,94 g	114,40 g	7,74 g	7,67 g	126,60 g	14,71 g	10,50 g	103,37 g	34,70 g	8,23 g	119,20 g	0,75 g	8,84 g	119,16 g	11,78 g	10,77 g	
(00121) Epés szoc.otthon	Vacsora	Citromos tea, Szeletelt sajt, Csészés margarin, Zsemle, vizes			Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes			Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes			Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes			Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes			Citromos tea, Ínyenc sonka, Zsemle, vizes			
		Energia: 667,79 Kcal / 2 791,36 KJ			Energia: 586,32 Kcal / 2 450,82 KJ			Energia: 461,99 Kcal / 1 931,12 KJ			Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 KJ			Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 KJ			Energia: 743,52 Kcal / 3 107,91 KJ			Energia: 505,89 Kcal / 2 114,62 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	
		26,67 g	23,39 g	13,20 g	21,47 g	15,51 g	5,17 g	19,35 g	3,33 g	1,12 g	20,43 g	12,45 g	4,90 g	15,63 g	7,47 g	0,46 g	21,33 g	32,05 g	4,56 g	25,35 g	6,57 g	2,19 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		83,56 g	16,50 g	2,86 g	87,45 g	16,50 g	2,76 g	86,14 g	16,80 g	3,22 g	84,22 g	16,80 g	2,86 g	85,03 g	16,50 g	1,54 g	89,46 g	16,74 g	3,04 g	83,68 g	16,50 g	3,51 g	
(00122) Epés pépes szoc. otthon	Reggeli	Citromos tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes			Citromos tea, Natur joghurt 140g, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes			Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes			Citromos tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes, Kefír, 140 g			Citromos tea, Barackíz, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes			
		Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 KJ			Energia: 874,02 Kcal / 3 653,40 KJ			Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 KJ			Energia: 676,26 Kcal / 2 826,77 KJ			Energia: 907,79 Kcal / 3 794,56 KJ			Energia: 603,74 Kcal / 2 523,63 KJ			Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		20,43 g	12,45 g	4,90 g	17,24 g	10,88 g	4,16 g	18,13 g	9,15 g	5,36 g	28,23 g	8,93 g	5,31 g	22,83 g	18,79 g	7,72 g	12,91 g	6,68 g	1,36 g	28,10 g	8,90 g	5,31 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		84,22 g	16,80 g	2,86 g	105,30 g	38,22 g	1,75 g	85,92 g	18,56 g	2,00 g	103,28 g	36,20 g	2,68 g	91,32 g	23,24 g	2,93 g	119,97 g	50,19 g	1,54 g	88,26 g	21,20 g	2,68 g	



Heti étlap 2023.07.17. - 2023.07.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
(00122) Epés pépes szoc. otthon	Tízórai	Citromos tea	Almabefőtt	Citromos tea	Őszibarack befőtt	Citromos tea	Müzli szelet	Citromos tea	
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj	Energia: 86,38 Kcal / 361,07 Kj	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj	Energia: 87,81 Kcal / 367,05 Kj	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,30 g 0,30 g 0,00 g	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	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	20,20 g 14,60 g 0,00 g	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	0,00 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g		
	Ebéd	Olasz zöldségleves, Darált pulykahús, Tejment.burg.pure 200 g., Körte befőtt	Köménymag leves zsemlekocka, Húspuding, Őszibarackpüre mártás D.TM., Zsemle, vizes	Zöldségleves , Majorannás darált sertéshús, Zöldborsófőz.püré *mir.* TM., Zsemle, vizes	Csontleves házi betéttel, Darált csirkehús, Burgonyapüre, Almabefőtt	Rizsleves, Húspuding, Almamartas (friss gy.), Feladagos burgonya 100 g	Tavaszi leves, Húsgombóc (diétás), Burgonyafőzelék tejmentes, Zsemle, vizes	Húsleves, Darált csirkehús, Burgonyapüre, Almabefőtt	
		Energia: 579,58 Kcal / 2 422,64 Kj	Energia: 664,01 Kcal / 2 775,56 Kj	Energia: 983,80 Kcal / 4 112,28 Kj	Energia: 883,94 Kcal / 3 694,87 Kj	Energia: 720,36 Kcal / 3 011,10 Kj	Energia: 773,59 Kcal / 3 233,61 Kj	Energia: 895,71 Kcal / 3 744,07 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		28,10 g 14,61 g 3,49 g	34,86 g 19,69 g 5,18 g	54,33 g 35,11 g 6,49 g	53,21 g 17,18 g 4,62 g	34,63 g 20,74 g 6,47 g	35,97 g 15,77 g 3,65 g	53,42 g 17,36 g 4,68 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
	82,18 g 14,10 g 5,87 g	84,30 g 6,52 g 7,07 g	109,93 g 7,74 g 6,03 g	126,56 g 14,71 g 8,78 g	96,47 g 23,32 g 8,14 g	119,20 g 0,75 g 8,84 g	128,89 g 14,73 g 11,53 g		
Vacsora	Citromos tea, Kefír, 140 g, Reszelt sajt, Zsemle, vizes	Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes	Citromos tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes	Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes	Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes	Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Zsemle, vizes		
	Energia: 1 064,29 Kcal / 4 448,73 Kj	Energia: 586,32 Kcal / 2 450,82 Kj	Energia: 461,99 Kcal / 1 931,12 Kj	Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 Kj	Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 Kj	Energia: 743,52 Kcal / 3 107,91 Kj	Energia: 520,19 Kcal / 2 174,39 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		
	38,99 g 28,61 g 17,69 g	21,47 g 15,51 g 5,17 g	19,35 g 3,33 g 1,12 g	20,43 g 12,45 g 4,90 g	15,63 g 7,47 g 0,46 g	21,33 g 32,05 g 4,56 g	23,73 g 2,13 g 0,58 g		
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
91,28 g 22,94 g 3,66 g	87,45 g 16,50 g 2,76 g	86,14 g 16,80 g 3,22 g	84,22 g 16,80 g 2,86 g	85,03 g 16,50 g 1,54 g	89,46 g 16,74 g 3,04 g	84,04 g 16,74 g 3,10 g			



Heti étlap 2023.07.17. - 2023.07.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	Vacsora							
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	Reggeli	Keserű tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes	Keserű tea, Natur joghurt 140g, Vajas jellegű kifli	Keserű tea, Tej 2 dl., Diab.minijam * 20 g, Mini margarin 10g, Korpás zsemle	Keserű tea, Körözött túró házi, Korpás zsemle	Keserű tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes	Keserű tea, Tej 2 dl., Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Hagymás tojásrántotta, Zsemle, vizes
		Energia: 392,24 Kcal / 1 639,56 KJ	Energia: 583,34 Kcal / 2 438,36 KJ	Energia: 299,82 Kcal / 1 253,25 KJ	Energia: 387,71 Kcal / 1 620,63 KJ	Energia: 402,44 Kcal / 1 682,20 KJ	Energia: 386,95 Kcal / 1 617,45 KJ	Energia: 506,56 Kcal / 2 117,42 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,28 g 12,04 g 4,79 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,88 g 6,56 g 3,98 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,62 g 8,83 g 2,60 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 24,76 g 12,69 g 7,58 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,48 g 13,90 g 4,67 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,66 g 4,28 g 1,98 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 21,83 g 21,11 g 4,13 g
		Szénhidrát Cukor Só 52,07 g 1,43 g 2,48 g	Szénhidrát Cukor Só 47,08 g 8,82 g 0,91 g	Szénhidrát Cukor Só 41,17 g 0,00 g 0,86 g	Szénhidrát Cukor Só 42,16 g 4,84 g 2,18 g	Szénhidrát Cukor Só 52,73 g 1,43 g 2,37 g	Szénhidrát Cukor Só 68,30 g 1,13 g 1,46 g	Szénhidrát Cukor Só 55,25 g 1,12 g 4,42 g
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	Tízórai	Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Alma	Keserű tea, Alma	Keserű tea, Őszibarack	Keserű tea, Pástétom, Zsemle, vizes	Keserű tea, Alma	Keserű tea, Kefír, 140 g
		Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ	Energia: 35,41 Kcal / 148,01 KJ	Energia: 35,41 Kcal / 148,01 KJ	Energia: 41,76 Kcal / 174,56 KJ	Energia: 158,97 Kcal / 664,49 KJ	Energia: 35,41 Kcal / 148,01 KJ	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,23 g 2,93 g 0,57 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,50 g 0,42 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,50 g 0,42 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,80 g 0,12 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6,23 g 6,25 g 0,12 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,50 g 0,42 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,30 g 4,50 g 2,94 g
		Szénhidrát Cukor Só 17,14 g 0,38 g 0,39 g	Szénhidrát Cukor Só 7,00 g 0,00 g 0,01 g	Szénhidrát Cukor Só 7,00 g 0,00 g 0,01 g	Szénhidrát Cukor Só 9,00 g 0,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 18,61 g 0,38 g 0,39 g	Szénhidrát Cukor Só 7,00 g 0,00 g 0,01 g	Szénhidrát Cukor Só 6,44 g 6,44 g 0,18 g
	Ebéd	Olasz zöldségleves, Rakott karfiol bulgur	Gombaleves konzerv gombából, Diab.Rizszeshús (diétás), Ecetes cékla	Zöldségleves, Pírtott csirkemáj, Zöldborsófőz. diab.*mirelit*	Csontleves betéttel diab., Tejfölös sült csirke, Burgonya petrezselymes 200 g., Csemege uborka konzerv	Raguleves diétás, Diab.sajtos makaroni	Tavaszi leves, Húsgombóc (normál), Paradicsom martas diab.	Erőleves diab., Lecsós sertésszelet, Petrezselymes rizs



Heti étlap 2023.07.17. - 2023.07.23.

(00130)
Cukros 180 g
CH
szoc.otthon

Ebéd

hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
Energia: 630,48 Kcal / 2 635,41 KJ			Energia: 581,91 Kcal / 2 432,38 KJ			Energia: 750,76 Kcal / 3 138,18 KJ			Energia: 644,58 Kcal / 2 694,34 KJ			Energia: 684,52 Kcal / 2 861,29 KJ			Energia: 496,41 Kcal / 2 074,99 KJ			Energia: 1 078,26 Kcal / 4 507,13 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
36,78 g	29,83 g	9,02 g	32,24 g	19,99 g	3,31 g	60,16 g	28,44 g	5,41 g	47,98 g	24,76 g	5,20 g	35,18 g	34,43 g	14,76 g	26,02 g	18,92 g	3,63 g	26,10 g	78,70 g	23,17 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54,01 g	1,98 g	4,63 g	67,25 g	5,59 g	8,09 g	62,07 g	0,00 g	7,79 g	55,95 g	0,71 g	9,57 g	57,32 g	1,98 g	5,32 g	54,71 g	0,00 g	10,28 g	64,89 g	0,00 g	4,91 g

Uzsonna

Alma			Kefír, 140 g			Huskrem, 48 g, 30g, Zsemle, vizes			Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes			Alma			Korpovit keksz			Diab. almabefőtt		
Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ			Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ			Energia: 167,42 Kcal / 699,82 KJ			Energia: 136,44 Kcal / 570,32 KJ			Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ			Energia: 12,68 Kcal / 53,00 KJ			Energia: 55,81 Kcal / 233,29 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	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	4,20 g	4,48 g	2,94 g	8,51 g	5,65 g	1,68 g	5,88 g	4,16 g	2,57 g	0,40 g	0,40 g	0,00 g	0,43 g	0,41 g	0,04 g	0,36 g	0,35 g	0,01 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	6,44 g	6,44 g	0,18 g	19,76 g	0,38 g	0,39 g	18,32 g	1,41 g	0,62 g	7,00 g	0,00 g	0,01 g	1,79 g	0,18 g	0,06 g	12,30 g	0,00 g	0,33 g

Vacsora

Keserű tea, Szeletelt sajt, Csészés margarin, Korpás zsemle, Retek jégcsap			Keserű tea, Májkrem 65 g, 62 g, Korpás zsemle			Keserű tea, Bécsi felvágott, Zsemle, vizes			Keserű tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes, Zöldpaprika			Keserű tea, Tej 2 dl., Csészés margarin, Korpás zsemle, Lilahagyma			Keserű tea, Paprikás csem.szalami, Csészés margarin, Zsemle, vizes			Keserű tea, Fokhagymás sajtkrém, Zsemle, vizes		
Energia: 521,25 Kcal / 2 178,83 KJ			Energia: 434,13 Kcal / 1 814,66 KJ			Energia: 356,18 Kcal / 1 488,83 KJ			Energia: 400,08 Kcal / 1 672,33 KJ			Energia: 349,34 Kcal / 1 460,24 KJ			Energia: 510,10 Kcal / 2 132,22 KJ			Energia: 474,63 Kcal / 1 983,95 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
25,26 g	23,34 g	12,89 g	19,62 g	15,42 g	4,85 g	20,28 g	6,64 g	0,35 g	17,76 g	12,16 g	4,79 g	15,15 g	9,20 g	3,14 g	17,32 g	24,56 g	8,19 g	20,46 g	18,60 g	10,27 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49,61 g	0,00 g	2,44 g	52,45 g	0,00 g	2,34 g	51,59 g	1,13 g	2,66 g	53,27 g	1,43 g	2,48 g	48,68 g	0,00 g	1,23 g	51,53 g	1,13 g	3,08 g	53,44 g	2,29 g	2,14 g



Heti étlap 2023.07.17. - 2023.07.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
(00138) Cukros épés szoc. otthon	Reggeli	Keserű tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Keserű tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	Keserű tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes	Keserű tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes	Keserű tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes		
		Energia: 435,84 Kcal / 1 821,81 KJ	Energia: 312,49 Kcal / 1 306,21 KJ	Energia: 273,50 Kcal / 1 143,23 KJ	Energia: 465,88 Kcal / 1 947,38 KJ	Energia: 402,44 Kcal / 1 682,20 KJ	Energia: 305,30 Kcal / 1 276,15 KJ	Energia: 378,94 Kcal / 1 583,97 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	9,86 g 3,78 g 0,80 g	11,85 g 8,33 g 5,13 g	24,95 g 8,49 g 5,20 g	15,48 g 13,90 g 4,67 g	14,15 g 11,63 g 4,67 g	21,82 g 8,08 g 5,08 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	57,70 g 1,13 g 1,19 g	36,63 g 2,81 g 1,23 g	56,11 g 5,83 g 2,30 g	52,73 g 1,43 g 2,37 g	34,93 g 1,05 g 2,09 g	38,97 g 5,45 g 1,91 g			
	Tízórai	Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Kefír, 140 g	Keserű tea, Hámozott alma	Keserű tea, Zsemle, vizes, Mini margarin 10g	Keserű tea, Kefír, 140 g	Keserű tea, Hámozott alma	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes		
		Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ	Energia: 59,76 Kcal / 249,80 KJ	Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ	Energia: 59,76 Kcal / 249,80 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	4,30 g 4,50 g 2,94 g	0,78 g 0,70 g 0,00 g	3,23 g 2,93 g 0,57 g	4,30 g 4,50 g 2,94 g	0,78 g 0,70 g 0,00 g	3,60 g 0,46 g 0,11 g		
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
17,14 g 0,38 g 0,39 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g	11,90 g 0,00 g 0,02 g	17,14 g 0,38 g 0,39 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g	11,90 g 0,00 g 0,02 g	23,42 g 0,37 g 0,41 g				
Ebéd	Reszelttészta leves, Majorannás aprópecsenye, Parajfőzelék tejmentes *mir.*, Feladagos burgonya 100 g	Köménymag leves zsemlekocka, Diab.Rizshús (diétás), Almakompot (h) diab	Zöldségleves, Majorannás aprópecsenye, Zöldborsófőz.püré *mir.* TM.	Csontleves betéttel diab., Grill csirkecomb, Burgonya petrezselymes 200 g., Almakompot (h) diab	Rizsleves, Csemege sertés karaj, Almamartas diab. (friss gyum., Feladagos burgonya 100 g	Tavaszi leves, Natúr sertésszelet, Burgonyafőzelék diab.	Húsleves,diab., Roston csirkemell, Parolt rizskoret 50 g., Almakompot (h) diab			
	Energia: 700,04 Kcal / 2 926,17 KJ	Energia: 512,02 Kcal / 2 140,24 KJ	Energia: 746,24 Kcal / 3 119,28 KJ	Energia: 645,26 Kcal / 2 697,19 KJ	Energia: 544,29 Kcal / 2 275,13 KJ	Energia: 737,81 Kcal / 3 084,05 KJ	Energia: 561,11 Kcal / 2 345,44 KJ			
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv			
	37,88 g 36,34 g 6,45 g	27,03 g 19,21 g 3,07 g	45,64 g 32,43 g 5,97 g	47,52 g 22,70 g 3,70 g	31,39 g 17,95 g 5,40 g	24,52 g 39,83 g 8,59 g	38,74 g 18,29 g 2,05 g			



Heti étlap 2023.07.17. - 2023.07.23.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	53,98 g	0,00 g	5,78 g	56,73 g	0,00 g	7,39 g	66,47 g	6,99 g	4,31 g	60,87 g	0,05 g	8,55 g	62,57 g	15,66 g	7,21 g	68,67 g	0,00 g	9,09 g	59,46 g	0,04 g	6,32 g
Uzsonna	Hámozott alma			Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes			Huskrem, 48 g, 30g, Zsemle, vizes			Kefír, 140 g			Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes			Sajt klf. Trappista, Zsemle, vizes			Korpovit keksz		
	Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ			Energia: 136,44 Kcal / 570,32 KJ			Energia: 167,42 Kcal / 699,82 KJ			Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ			Energia: 115,39 Kcal / 482,33 KJ			Energia: 235,69 Kcal / 985,18 KJ			Energia: 7,61 Kcal / 31,81 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
	0,68 g	0,68 g	0,00 g	5,88 g	4,16 g	2,57 g	8,51 g	5,65 g	1,68 g	4,20 g	4,48 g	2,94 g	3,51 g	0,45 g	0,12 g	14,21 g	11,65 g	7,26 g	0,26 g	0,25 g	0,02 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
11,90 g	0,00 g	0,02 g	18,32 g	1,41 g	0,62 g	19,76 g	0,38 g	0,39 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g	23,43 g	0,38 g	0,42 g	17,78 g	0,38 g	1,36 g	1,08 g	0,11 g	0,04 g	
Vacsora	Keserű tea, Szeletelt sajt, Csészés margarin, Zsemle, vizes			Keserű tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes			Keserű tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes			Keserű tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes			Keserű tea, Pástétom, Zsemle, vizes			Keserű tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes			Keserű tea, Ínyenc sonka, Zsemle, vizes		
	Energia: 519,44 Kcal / 2 171,26 KJ			Energia: 437,97 Kcal / 1 830,71 KJ			Energia: 313,64 Kcal / 1 311,02 KJ			Energia: 392,24 Kcal / 1 639,56 KJ			Energia: 332,85 Kcal / 1 391,31 KJ			Energia: 595,17 Kcal / 2 487,81 KJ			Energia: 357,53 Kcal / 1 494,48 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	23,52 g	22,98 g	13,09 g	18,32 g	15,10 g	5,06 g	16,20 g	2,92 g	1,01 g	17,28 g	12,04 g	4,79 g	12,48 g	7,06 g	0,35 g	18,18 g	31,64 g	4,45 g	22,20 g	6,16 g	2,07 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51,41 g	1,13 g	2,48 g	55,30 g	1,13 g	2,38 g	53,99 g	1,43 g	2,84 g	52,07 g	1,43 g	2,48 g	52,88 g	1,13 g	1,16 g	57,31 g	1,37 g	2,66 g	51,53 g	1,13 g	3,12 g	

Heti étlap 2023.07.17. - 2023.07.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
(00139) Cukros pépes szoc. otthon	Reggeli	Keserű tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes	Keserű tea, Kefír, 140 g, Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Korpás zsemle	Keserű tea, Körözött túró házi, Zsemle, vizes	Keserű tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes	Keserű tea, Tej 2 dl., Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Kétféles túró, Zsemle, vizes		
		Energia: 392,24 Kcal / 1 639,56 KJ	Energia: 559,95 Kcal / 2 340,59 KJ	Energia: 292,36 Kcal / 1 222,06 KJ	Energia: 455,79 Kcal / 1 905,20 KJ	Energia: 402,44 Kcal / 1 682,20 KJ	Energia: 300,01 Kcal / 1 254,04 KJ	Energia: 465,88 Kcal / 1 947,38 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 17,28 g 12,04 g 4,79 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 10,93 g 5,35 g 3,17 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 13,61 g 8,68 g 5,01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 26,13 g 12,75 g 7,82 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 15,48 g 13,90 g 4,67 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 13,53 g 3,87 g 1,86 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 24,95 g 8,49 g 5,20 g		
		Szénhidrát Cukor Só 52,07 g 1,43 g 2,48 g	Szénhidrát Cukor Só 47,00 g 7,19 g 0,98 g	Szénhidrát Cukor Só 38,78 g 2,06 g 1,30 g	Szénhidrát Cukor Só 57,15 g 5,97 g 2,50 g	Szénhidrát Cukor Só 52,73 g 1,43 g 2,37 g	Szénhidrát Cukor Só 51,16 g 0,75 g 1,07 g	Szénhidrát Cukor Só 56,11 g 5,83 g 2,30 g		
	Tízórai	Keserű tea, Korpovit keksz	Keserű tea, Reszelt alma	Keserű tea, Diab. almabefőtt	Keserű tea, Reszelt alma	Keserű tea, Kefír, 140 g	Keserű tea, Diab. almabefőtt	Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes		
		Energia: 13,30 Kcal / 55,59 KJ	Energia: 59,76 Kcal / 249,80 KJ	Energia: 45,27 Kcal / 189,23 KJ	Energia: 59,76 Kcal / 249,80 KJ	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ	Energia: 56,43 Kcal / 235,88 KJ	Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,53 g 0,43 g 0,04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,78 g 0,70 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,39 g 0,30 g 0,01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,78 g 0,70 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 4,30 g 4,50 g 2,94 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,46 g 0,37 g 0,01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 3,23 g 2,93 g 0,57 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 9,84 g 0,00 g 0,26 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 12,30 g 0,00 g 0,33 g	Szénhidrát Cukor Só 17,14 g 0,38 g 0,39 g		
	Ebéd	Olasz zöldségleves, Darált pulykahús, Tejment.burg.pure 200 g.	Gombaleves konzerv gombából, Húspuding, Őszibarack mártás diab. tejm.	Zöldségleves, Pirított csirkemáj (darálva), Zöldborsópureföz.t ejment.*mir	Csontleves betéttel diab., Darált csirkehús, Burgonyapure 200 gr., Almakompot (h) diab	Rizsleves, Darált serteshús, Almamartas diab. (friss gyum., Feladagos burgonya 100 g	Tavaszi leves, Húsgombóc (diétás), Paradicsom martas diab.	Húsleves, diab., Darált csirkehús, Burgonyapüre 30 dkg		
		Energia: 482,87 Kcal / 2 018,40 KJ	Energia: 551,32 Kcal / 2 304,52 KJ	Energia: 631,47 Kcal / 2 639,54 KJ	Energia: 590,39 Kcal / 2 467,83 KJ	Energia: 496,51 Kcal / 2 075,41 KJ	Energia: 556,20 Kcal / 2 324,92 KJ	Energia: 476,64 Kcal / 1 992,36 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			
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			





Heti étlap 2023.07.17. - 2023.07.23.

	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: small;"> <tr> <td>27,80 g</td><td>14,61 g</td><td>3,49 g</td><td>33,31 g</td><td>20,01 g</td><td>5,19 g</td><td>48,74 g</td><td>21,49 g</td><td>3,91 g</td><td>45,67 g</td><td>16,00 g</td><td>4,50 g</td><td>25,09 g</td><td>15,52 g</td><td>4,54 g</td><td>29,11 g</td><td>21,17 g</td><td>4,07 g</td><td>41,46 g</td><td>13,90 g</td><td>3,59 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>58,48 g</td><td>0,00 g</td><td>5,85 g</td><td>57,96 g</td><td>5,77 g</td><td>6,16 g</td><td>59,45 g</td><td>0,00 g</td><td>6,19 g</td><td>64,37 g</td><td>0,08 g</td><td>7,13 g</td><td>62,45 g</td><td>15,66 g</td><td>4,40 g</td><td>61,45 g</td><td>0,00 g</td><td>10,33 g</td><td>46,18 g</td><td>0,06 g</td><td>6,08 g</td> </tr> </table>																					27,80 g	14,61 g	3,49 g	33,31 g	20,01 g	5,19 g	48,74 g	21,49 g	3,91 g	45,67 g	16,00 g	4,50 g	25,09 g	15,52 g	4,54 g	29,11 g	21,17 g	4,07 g	41,46 g	13,90 g	3,59 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	58,48 g	0,00 g	5,85 g	57,96 g	5,77 g	6,16 g	59,45 g	0,00 g	6,19 g	64,37 g	0,08 g	7,13 g	62,45 g	15,66 g	4,40 g	61,45 g	0,00 g	10,33 g	46,18 g	0,06 g	6,08 g
	27,80 g	14,61 g	3,49 g	33,31 g	20,01 g	5,19 g	48,74 g	21,49 g	3,91 g	45,67 g	16,00 g	4,50 g	25,09 g	15,52 g	4,54 g	29,11 g	21,17 g	4,07 g	41,46 g	13,90 g	3,59 g																																																															
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
58,48 g	0,00 g	5,85 g	57,96 g	5,77 g	6,16 g	59,45 g	0,00 g	6,19 g	64,37 g	0,08 g	7,13 g	62,45 g	15,66 g	4,40 g	61,45 g	0,00 g	10,33 g	46,18 g	0,06 g	6,08 g																																																																
Uzsonna	Reszelt alma			Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes			Huskrem, 48 g, 30g, Zsemle, vizes			Korpovit keksz			Korpovit keksz			Sajt kocka (8 db), Korpás zsemle			Diab. almabefőtt																																																																	
	Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ			Energia: 136,44 Kcal / 570,32 KJ			Energia: 167,42 Kcal / 699,82 KJ			Energia: 12,68 Kcal / 53,00 KJ			Energia: 12,68 Kcal / 53,00 KJ			Energia: 113,75 Kcal / 475,48 KJ			Energia: 55,81 Kcal / 233,29 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																																																															
	0,68 g	0,68 g	0,00 g	5,88 g	4,16 g	2,57 g	8,51 g	5,65 g	1,68 g	0,43 g	0,41 g	0,04 g	0,43 g	0,41 g	0,04 g	5,42 g	4,14 g	2,49 g	0,36 g	0,35 g	0,01 g																																																															
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
11,90 g	0,00 g	0,02 g	18,32 g	1,41 g	0,62 g	19,76 g	0,38 g	0,39 g	1,79 g	0,18 g	0,06 g	1,79 g	0,18 g	0,06 g	13,32 g	1,03 g	0,51 g	12,30 g	0,00 g	0,33 g																																																																
Vacsora	Keserű tea, Reszelt sajt, Kefír, 140 g, Zsemle, vizes			Keserű tea, Májkrem 65 g, 62 g, Zsemle, vizes			Keserű tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes			Keserű tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes			Keserű tea, Tej 2 dl., Pástétom, Zsemle, vizes			Keserű tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Korpás zsemle			Keserű tea, Darált csirkemell rolád, Zsemle, vizes																																																																	
	Energia: 915,94 Kcal / 3 828,63 KJ			Energia: 437,97 Kcal / 1 830,71 KJ			Energia: 313,64 Kcal / 1 311,02 KJ			Energia: 392,24 Kcal / 1 639,56 KJ			Energia: 429,91 Kcal / 1 797,02 KJ			Energia: 527,09 Kcal / 2 203,24 KJ			Energia: 371,84 Kcal / 1 554,29 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																																																															
	35,84 g	28,20 g	17,58 g	18,32 g	15,10 g	5,06 g	16,20 g	2,92 g	1,01 g	17,28 g	12,04 g	4,79 g	19,28 g	10,06 g	1,98 g	16,81 g	31,58 g	4,21 g	20,58 g	1,72 g	0,47 g																																																															
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
59,13 g	7,57 g	3,28 g	55,30 g	1,13 g	2,38 g	53,99 g	1,43 g	2,84 g	52,07 g	1,43 g	2,48 g	63,48 g	1,13 g	1,43 g	42,32 g	0,24 g	2,34 g	51,89 g	1,37 g	2,72 g																																																																



Heti étlap 2023.07.17. - 2023.07.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00165) Sószegény szoc. otthon	Reggeli	Citromos tea, Tej 2 dl., Fonott kalacs	Citromos tea, Natur joghurt 140g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes	Citromos tea, Tej 2 dl., Áfonyalekvár, Kenyer, félbarna	Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes
		Energia: 520,09 Kcal / 2 173,98 KJ	Energia: 828,82 Kcal / 3 464,47 KJ	Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 KJ	Energia: 676,26 Kcal / 2 826,77 KJ	Energia: 550,79 Kcal / 2 302,30 KJ	Energia: 553,97 Kcal / 2 315,59 KJ	Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,40 g 7,90 g 4,73 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,24 g 5,88 g 3,26 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,13 g 9,15 g 5,36 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 28,23 g 8,93 g 5,31 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,63 g 14,31 g 4,78 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,16 g 4,06 g 1,93 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 28,10 g 8,90 g 5,31 g
		Szénhidrát Cukor Só 85,92 g 25,06 g 1,10 g	Szénhidrát Cukor Só 105,30 g 38,22 g 1,75 g	Szénhidrát Cukor Só 85,92 g 18,56 g 2,00 g	Szénhidrát Cukor Só 103,28 g 36,20 g 2,68 g	Szénhidrát Cukor Só 84,88 g 16,80 g 2,75 g	Szénhidrát Cukor Só 110,94 g 45,60 g 2,31 g	Szénhidrát Cukor Só 88,26 g 21,20 g 2,68 g
	Tízórai	Citromos tea	Sárgadinnye	Citromos tea	Őszibarack	Citromos tea	Müzli szelet	Citromos tea
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 60,69 Kcal / 253,68 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 41,14 Kcal / 171,97 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,45 g 0,15 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,70 g 0,10 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,00 g 0,00 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 14,25 g 0,00 g 0,02 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 9,00 g 0,00 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	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g
	Ebéd	Olasz zöldségleves, Natúr csirkemell, Tejment.burg.pure 200 g., Körte befőtt	Köménymag leves zsemlekocka, Rizshús (z), Almabefőtt	Zöldségleves , Majorannás (puly)aprópecsenye F*, Zöldborsófőzelék *mir.* TM., Zsemle, vizes	Csontleves házi betéttel, Grill csirkecomb, Burgonyapure, Almabefőtt	Rizsleves, Csemege sertés karaj, Almamartas (friss gy.), Féladagos burgonya	Tavaszi leves, Húsgombóc (diétás), Burgonyafőzelék tejmentes, Zsemle, vizes	Húsleves, Roston csirkemell , Parolt rizskoret 100. g., Almabefőtt
		Energia: 656,17 Kcal / 2 742,79 KJ	Energia: 737,91 Kcal / 3 084,46 KJ	Energia: 889,71 Kcal / 3 718,99 KJ	Energia: 952,16 Kcal / 3 980,03 KJ	Energia: 758,38 Kcal / 3 170,03 KJ	Energia: 773,59 Kcal / 3 233,61 KJ	Energia: 878,00 Kcal / 3 670,04 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 35,73 g 16,45 g 1,98 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 30,16 g 23,91 g 3,63 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 53,89 g 23,54 g 3,93 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 57,38 g 22,85 g 5,41 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 34,52 g 19,17 g 5,99 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 35,97 g 15,77 g 3,65 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 45,53 g 23,84 g 2,81 g
Szénhidrát Cukor Só 89,46 g 14,10 g 7,29 g		Szénhidrát Cukor Só 99,29 g 14,60 g 7,94 g	Szénhidrát Cukor Só 113,00 g 7,74 g 8,65 g	Szénhidrát Cukor Só 126,60 g 14,71 g 10,50 g	Szénhidrát Cukor Só 109,52 g 39,76 g 8,33 g	Szénhidrát Cukor Só 119,20 g 0,75 g 8,84 g	Szénhidrát Cukor Só 119,16 g 11,78 g 10,77 g	





Heti étlap 2023.07.17. - 2023.07.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																																																																															
(00165) Sószegény szoc. otthon	Ebéd																																																																																						
	Vacsora	<p>Citromos tea, Szeletelt sajt, Csészés margarin, Zsemle, vizes, Retek jégcsap</p>	<p>Citromos tea, Májkrem 65 g, 62 g, Zsemle, vizes</p>	<p>Citromos tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes</p>	<p>Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes, Zöldpaprika</p>	<p>Citromos tea, Tej 2 dl., Pástétom, Zsemle, vizes</p>	<p>Citromos tea, Harcspástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes</p>	<p>Citromos tea, Ínyenc sonka, Zsemle, vizes</p>																																																																															
	Energia: 673,44 Kcal / 2 814,98 KJ	Energia: 586,32 Kcal / 2 450,82 KJ	Energia: 461,99 Kcal / 1 931,12 KJ	Energia: 548,43 Kcal / 2 292,44 KJ	Energia: 578,26 Kcal / 2 417,13 KJ	Energia: 743,52 Kcal / 3 107,91 KJ	Energia: 505,89 Kcal / 2 114,62 KJ																																																																																
	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsírsv</th> <th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsírsv</th> <th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsírsv</th> <th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsírsv</th> <th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsírsv</th> <th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsírsv</th> <th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td>27,11 g</td><td>23,43 g</td><td>13,21 g</td> <td>21,47 g</td><td>15,51 g</td><td>5,17 g</td> <td>19,35 g</td><td>3,33 g</td><td>1,12 g</td> <td>20,91 g</td><td>12,57 g</td><td>4,90 g</td> <td>22,43 g</td><td>10,47 g</td><td>2,09 g</td> <td>21,33 g</td><td>32,05 g</td><td>4,56 g</td> <td>25,35 g</td><td>6,57 g</td><td>2,19 g</td> </tr> </table>	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	27,11 g	23,43 g	13,21 g	21,47 g	15,51 g	5,17 g	19,35 g	3,33 g	1,12 g	20,91 g	12,57 g	4,90 g	22,43 g	10,47 g	2,09 g	21,33 g	32,05 g	4,56 g	25,35 g	6,57 g	2,19 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>84,61 g</td><td>16,50 g</td><td>2,86 g</td> <td>87,45 g</td><td>16,50 g</td><td>2,76 g</td> <td>86,14 g</td><td>16,80 g</td><td>3,22 g</td> <td>85,42 g</td><td>16,80 g</td><td>2,86 g</td> <td>95,63 g</td><td>16,50 g</td><td>1,81 g</td> <td>89,46 g</td><td>16,74 g</td><td>3,04 g</td> <td>83,68 g</td><td>16,50 g</td><td>3,51 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	84,61 g	16,50 g	2,86 g	87,45 g	16,50 g	2,76 g	86,14 g	16,80 g	3,22 g	85,42 g	16,80 g	2,86 g	95,63 g	16,50 g	1,81 g	89,46 g	16,74 g	3,04 g	83,68 g	16,50 g	3,51 g	
	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																																																																		
27,11 g	23,43 g	13,21 g	21,47 g	15,51 g	5,17 g	19,35 g	3,33 g	1,12 g	20,91 g	12,57 g	4,90 g	22,43 g	10,47 g	2,09 g	21,33 g	32,05 g	4,56 g	25,35 g	6,57 g	2,19 g																																																																			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																			
84,61 g	16,50 g	2,86 g	87,45 g	16,50 g	2,76 g	86,14 g	16,80 g	3,22 g	85,42 g	16,80 g	2,86 g	95,63 g	16,50 g	1,81 g	89,46 g	16,74 g	3,04 g	83,68 g	16,50 g	3,51 g																																																																			

.....
 étellemezésvezető

.....
 intézményvezető

.....
 érdekképviselői fórum

