

Heti étlap 2022.01.17. - 2022.01.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00101) Normál szoc.otthon	Reggeli	Citromos tea, Karamellás tej, Sós kalács	Citromos tea, Fokhagymás felvágott, Korpás kenyér	Citromos tea, Körözött túró házi, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sült kolbász, Mustár, Tönköly kenyér	Citromos tea, Natur joghurt 140g, Focaccino	Citromos tea, Tej 3dl, Vajkrém ízesített 27%, Sajtos stangli	Citromos tea, Tojásrántotta, Korpás kenyér
		Energia: 598,40 Kcal / 2 501,31 KJ	Energia: 824,86 Kcal / 3 447,91 KJ	Energia: 604,14 Kcal / 2 525,31 KJ	Energia: 479,93 Kcal / 2 006,11 KJ	Energia: 805,43 Kcal / 3 366,70 KJ	Energia: 274,97 Kcal / 1 149,37 KJ	Energia: 708,26 Kcal / 2 960,53 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
		19,85 g 7,41 g 3,38 g	22,78 g 33,12 g 12,25 g	29,28 g 13,16 g 7,93 g	29,13 g 28,69 g 7,51 g	18,21 g 5,99 g 3,30 g	10,52 g 5,07 g 2,76 g	28,56 g 23,59 g 4,81 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	109,68 g 44,00 g 3,52 g	106,27 g 32,37 g 2,69 g	89,30 g 21,34 g 2,88 g	104,82 g 31,12 g 12,77 g	98,54 g 24,24 g 2,97 g	46,06 g 30,05 g 0,43 g	92,74 g 16,97 g 5,00 g	
Tízórai	Citromos tea	Kivi	Citromos tea	Narancs	Citromos tea	Műzliszelet, gyümölcsös	Citromos tea	
	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 41,41 Kcal / 173,09 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 79,18 Kcal / 330,97 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	0,00 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,60 g 0,20 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	1,20 g 2,80 g 1,40 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	0,00 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	8,50 g 0,00 g 0,01 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	12,20 g 4,20 g 0,08 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g		
Ebéd	Frankfurti leves, Darásmetél, barackíz, Porcukor	Reszelttészta leves, Sertés pörkölt, Gyöngybab főzelék, Rozskenyér	Zöldségleves sajtgaluskával, Cigánypecsenye, Hagymás burgonya, Ecetes paprika	Somogyi kanászleves, Masánszky rizs (mir. alma), Vaniliásodó	Gombaleves, Csikós tokány, Galuska, Vágott vegyes savanyú konzerv.	Tarhonyaleves, Köményes sertéssült, Zöldbabfőzelék (normál)*mir*, Korpás kenyér	Erőleves, Rozmaringos sült csirkecomb, Meggy mártás *mirelit*, Féladagos burgonya	
	Energia: 1 118,26 Kcal / 4 674,33 KJ	Energia: 1 251,27 Kcal / 5 230,31 KJ	Energia: 1 628,34 Kcal / 6 806,46 KJ	Energia: 1 222,25 Kcal / 5 109,01 KJ	Energia: 1 162,45 Kcal / 4 859,04 KJ	Energia: 1 255,84 Kcal / 5 249,41 KJ	Energia: 1 011,31 Kcal / 4 227,28 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	



Heti étlap 2022.01.17. - 2022.01.23.

28,04 g	35,27 g	7,10 g	67,62 g	43,86 g	7,58 g	38,13 g	128,37 g	44,43 g	48,17 g	26,62 g	10,78 g	63,01 g	42,50 g	9,07 g	35,64 g	84,64 g	25,25 g	66,97 g	29,13 g	5,96 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
170,78 g	45,88 g	3,87 g	144,36 g	0,47 g	7,56 g	76,69 g	1,03 g	10,11 g	195,65 g	70,10 g	5,67 g	131,81 g	0,00 g	7,56 g	85,00 g	0,82 g	9,39 g	116,11 g	34,86 g	6,02 g



Vacsora

Citromos tea, Sajtos párizsi, Kenyér, félbarna, Uborka			Citromos tea, Tejföl 12 % poh. 140 g, Pogácsa, tepertős			Citromos tea, Pulykamellsonka, Graham kenyér, Retek jégcsap			Citromos tea, Szendvicsskrém, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Disznósajt, Korpás kenyér, Kápia paprika			Citromos tea, Tavaszi rolád, Kenyér, félbarna, Paradicsom darabos			Citromos tea, Túrista felvágott, Kenyér, félbarna, Zöldhagyma db		
Energia: 601,88 Kcal / 2 515,86 KJ			Energia: 1 185,63 Kcal / 4 955,93 KJ			Energia: 540,49 Kcal / 2 259,25 KJ			Energia: 585,92 Kcal / 2 449,15 KJ			Energia: 710,37 Kcal / 2 969,35 KJ			Energia: 560,69 Kcal / 2 343,68 KJ			Energia: 506,98 Kcal / 2 119,18 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
25,88 g	14,21 g	4,53 g	27,27 g	70,55 g	35,48 g	27,37 g	6,60 g	1,96 g	19,89 g	20,48 g	8,21 g	25,85 g	24,61 g	8,62 g	20,89 g	15,03 g	5,84 g	29,22 g	7,83 g	2,67 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
94,90 g	15,40 g	4,60 g	104,18 g	24,24 g	6,12 g	86,29 g	17,07 g	3,55 g	79,86 g	16,14 g	3,80 g	90,61 g	16,97 g	5,17 g	85,06 g	15,80 g	3,94 g	79,41 g	15,00 g	2,40 g



(00112) Pépes szoc. otthon

Reggeli

Citromos tea, Karamellás tej, Tejes kifli			Citromos tea, Barackíz, Csészés margarin, Zsemle, vizes			Citromos tea, Körözött túró házi, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Daráltvirsli, Mustár, Tönköly kenyér			Citromos tea, Natur joghurt 140g, Kalocsai rúd			Citromos tea, Tej 3dl, Zebra rúd			Citromos tea, Tej 3dl, Tojásrántotta, Zsemle, vizes		
Energia: 601,92 Kcal / 2 516,03 KJ			Energia: 638,45 Kcal / 2 668,72 KJ			Energia: 566,74 Kcal / 2 368,97 KJ			Energia: 429,35 Kcal / 1 794,68 KJ			Energia: 852,23 Kcal / 3 562,32 KJ			Energia: 842,45 Kcal / 3 521,44 KJ			Energia: 817,61 Kcal / 3 417,61 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
20,15 g	6,89 g	3,40 g	12,96 g	6,68 g	1,86 g	28,54 g	12,74 g	7,83 g	26,43 g	23,49 g	8,63 g	17,35 g	11,63 g	8,66 g	24,22 g	18,38 g	7,80 g	37,14 g	27,77 g	7,22 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
111,30 g	44,08 g	1,38 g	127,10 g	56,42 g	1,66 g	83,52 g	19,84 g	3,74 g	94,34 g	31,02 g	10,53 g	93,24 g	27,18 g	3,17 g	145,94 g	45,76 g	1,58 g	101,75 g	16,50 g	5,27 g



Heti étlap 2022.01.17. - 2022.01.23.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap													
(00112) Pépes szoc. otthon	Tízórai	Citromos tea	Körte befőtt	Citromos tea	Őszibarack befőtt	Citromos tea	Müzliszelet, gyümölcsös	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: 79,18 Kcal / 330,97 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		
		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	1,20 g	2,80 g	1,40 g	0,13 g	0,03 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	12,20 g	4,20 g	0,08 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g
	Ebéd	Csontleves házi betéttel, Vagdalt (diétás), Sárgarépa főzelék *mirelitből	Májgaluska leves, Darált csirkehús, Szilvamártáspüré *mirelit*, Feladagos burgonya 100 g	Olasz zöldségleves, Húspuding, Burgonyapure, Őszibarack befőtt	Rizsleves, Darált csirkehús, Almamartas (friss gy.), Tört burgonya	Burgonyaleves zöldséges (d), Húspuding, Fin.foz.pure (Mir.vegy.foz.)	Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Zöldbabfőzelékpüré *mir.*	Kertészleves, Darált sajtos csirkemell, Burgonyapure dietas 300 g.													
		Energia: 536,06 Kcal / 2 240,73 KJ	Energia: 780,77 Kcal / 3 263,62 KJ	Energia: 943,47 Kcal / 3 943,70 KJ	Energia: 793,19 Kcal / 3 315,53 KJ	Energia: 680,69 Kcal / 2 845,28 KJ	Energia: 544,39 Kcal / 2 275,55 KJ	Energia: 840,74 Kcal / 3 514,29 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		
32,01 g		16,41 g	3,54 g	51,62 g	15,74 g	4,66 g	42,37 g	22,55 g	6,98 g	45,31 g	16,29 g	3,60 g	41,01 g	18,17 g	4,85 g	33,90 g	16,89 g	3,59 g	51,89 g	25,62 g	7,92 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
64,12 g	3,08 g	9,17 g	104,93 g	33,07 g	5,77 g	139,76 g	17,07 g	10,60 g	113,74 g	29,67 g	6,56 g	86,40 g	5,24 g	8,85 g	63,36 g	3,08 g	9,53 g	91,72 g	0,68 g	7,45 g	
Vacsora	Citromos tea, Derby tömlősajt 27%Áfa, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Kefír, 140 g, Pogácsa, vajás	Citromos tea, Darált pulykafelv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Szendvicskrém, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tej 3dl, Darált zalai felv., Zsemle, vizes														
	Energia: 561,54 Kcal / 2 347,24 KJ	Energia: 1 331,63 Kcal / 5 566,21 KJ	Energia: 460,81 Kcal / 1 926,19 KJ	Energia: 585,92 Kcal / 2 449,15 KJ	Energia: 471,39 Kcal / 1 970,41 KJ	Energia: 519,59 Kcal / 2 171,89 KJ	Energia: 729,78 Kcal / 3 050,48 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			
	14,64 g	20,48 g	11,81 g	16,63 g	69,99 g	20,84 g	25,49 g	3,47 g	1,09 g	19,89 g	20,48 g	8,21 g	17,39 g	8,73 g	5,26 g	26,69 g	1,87 g	0,52 g	33,23 g	20,55 g	8,82 g





Heti étlap 2022.01.17. - 2022.01.23.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78,78 g	15,00 g	2,99 g	88,88 g	21,44 g	4,12 g	81,14 g	15,00 g	2,40 g	79,86 g	16,14 g	3,80 g	80,14 g	17,06 g	2,86 g	78,42 g	15,32 g	4,48 g	100,34 g	16,90 g	3,70 g

(00113) Tej és tejtermékes szoc. ottho

Reggeli

Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Fokhagymás felvágott, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Miniméz 25g., Mini margarin 10g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Sült kolbász, Zsemle, vizes, Mustár			Citromos tea, Párizsi, sertés, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Zala felvágott, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Tojásrántotta, Kenyér, félbarna		
Energia: 548,92 Kcal / 2 294,49 KJ			Energia: 751,22 Kcal / 3 140,10 KJ			Energia: 497,82 Kcal / 2 080,89 KJ			Energia: 789,41 Kcal / 3 299,73 KJ			Energia: 642,99 Kcal / 2 687,70 KJ			Energia: 608,82 Kcal / 2 544,87 KJ			Energia: 634,62 Kcal / 2 652,71 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
20,73 g	15,09 g	5,07 g	20,42 g	32,38 g	12,12 g	12,71 g	4,15 g	0,91 g	27,65 g	27,08 g	6,95 g	20,63 g	23,53 g	7,12 g	22,42 g	15,66 g	6,28 g	26,20 g	22,85 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
81,67 g	15,00 g	3,62 g	93,60 g	30,40 g	3,42 g	99,76 g	32,70 g	1,54 g	105,86 g	32,13 g	5,05 g	85,32 g	16,90 g	3,15 g	93,68 g	30,40 g	4,16 g	80,07 g	15,00 g	5,73 g

Tízórai

Citromos tea			Kivi			Citromos tea			Narancs			Citromos tea			Müzliszelet, gyümölcsös			Citromos tea		
Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 41,41 Kcal / 173,09 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 79,18 Kcal / 330,97 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	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,60 g	0,20 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	1,20 g	2,80 g	1,40 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	0,00 g	0,00 g	0,00 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	8,50 g	0,00 g	0,01 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	12,20 g	4,20 g	0,08 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g

Ebéd





Heti étlap 2022.01.17. - 2022.01.23.

70,69 g	6,07 g	9,27 g	104,27 g	32,41 g	5,75 g	122,93 g	21,24 g	9,29 g	100,27 g	17,98 g	5,95 g	81,40 g	0,24 g	8,85 g	58,72 g	3,00 g	7,30 g	102,80 g	0,24 g	9,43 g	

Vacsora	Citromos tea, Darált sonka felv., Minimargarin 20g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált olasz felv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált pulykafelv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált top löncs, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes	Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált zalai felv., Kenyér, félbarna														
	Energia: 487,19 Kcal / 2 036,45 KJ	Energia: 712,10 Kcal / 2 976,58 KJ	Energia: 460,81 Kcal / 1 926,19 KJ	Energia: 640,23 Kcal / 2 676,16 KJ	Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 KJ	Energia: 519,59 Kcal / 2 171,89 KJ	Energia: 546,79 Kcal / 2 285,58 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														
	20,85 g 8,47 g 2,14 g	22,13 g 20,03 g 13,16 g	25,49 g 3,47 g 1,09 g	22,85 g 25,87 g 9,52 g	15,63 g 7,47 g 0,46 g	26,69 g 1,87 g 0,52 g	22,29 g 15,63 g 6,28 g														
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só														
81,22 g 15,40 g 4,64 g	78,58 g 15,40 g 3,66 g	81,14 g 15,00 g 2,40 g	78,02 g 15,00 g 5,76 g	85,03 g 16,50 g 1,54 g	78,42 g 15,32 g 4,48 g	78,66 g 15,40 g 4,16 g															

(00115)
Folyékony pépes szoc.otthon

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



Heti étlap 2022.01.17. - 2022.01.23.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55,46 g	21,44 g	0,18 g	58,22 g	15,00 g	0,60 g	69,62 g	33,10 g	0,15 g	56,42 g	21,44 g	1,64 g	55,49 g	21,47 g	0,21 g	56,42 g	21,44 g	1,64 g	69,62 g	33,10 g	0,15 g



(00121) Epés szoc.otthon

Reggeli

Citromos tea, Kefír, 140 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Barackíz, Csészés margarin, Zsemle, vizes			Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes			Citromos tea, Főtt virsli, Zsemle, vizes			Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes			Citromos tea, Derby tömlös natur, Zsemle, vizes			Citromos tea, Csészés margarin, Sajt klf. Trappista, Zsemle, vizes		
Energia: 811,99 Kcal / 3 394,12 KJ			Energia: 638,45 Kcal / 2 668,72 KJ			Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ			Energia: 699,12 Kcal / 2 922,32 KJ			Energia: 597,79 Kcal / 2 498,76 KJ			Energia: 568,82 Kcal / 2 377,67 KJ			Energia: 758,29 Kcal / 3 169,65 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
16,83 g	11,13 g	4,30 g	12,96 g	6,68 g	1,86 g	28,10 g	8,90 g	5,31 g	25,45 g	20,14 g	7,84 g	20,63 g	18,53 g	6,22 g	17,76 g	8,68 g	4,96 g	34,79 g	29,13 g	16,15 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90,00 g	22,94 g	1,72 g	127,10 g	56,42 g	1,66 g	88,26 g	21,20 g	2,68 g	102,04 g	32,08 g	3,85 g	85,32 g	16,90 g	3,15 g	102,08 g	34,00 g	1,99 g	84,84 g	16,50 g	3,60 g



Tízórai

Citromos tea			Körte befőtt			Citromos tea			Őszibarack befőtt			Citromos tea			Müzliszelet, gyümölcsös			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: 79,18 Kcal / 330,97 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,30 g	0,00 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,50 g	0,00 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	1,20 g	2,80 g	1,40 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	12,20 g	4,20 g	0,08 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g



Ebéd

Csontleves házi betéttel, Majorannás aprópecsenye, Sárgarépa-főzelék üre *mir.*TM.			Májgaluska leves, Grill csirkecomb, Szilvamártáspüre TM*mirelit*, Feladagos burgonya 100 g			Olasz zöldségleves, Svájci sertésborda, Parolt rizskoret 100. g., Őszibarack befőtt			Rizsleves, Roston csirkemell, Almamártás (friss) TM., Tört burgonya			Burgonyaleves zöldséges (d), Húspuding, Finomfőzelékpüre			Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Zöldbabfőzelékpüre *mir.*TM.			Zöldségleves, Sajt csirkemell, Burgonya petrezselymes 400 gr, Almakompot (h) diab		
Energia: 631,09 Kcal / 2 637,96 KJ			Energia: 822,19 Kcal / 3 436,75 KJ			Energia: 1 112,87 Kcal / 4 651,80 KJ			Energia: 725,14 Kcal / 3 031,09 KJ			Energia: 679,35 Kcal / 2 839,68 KJ			Energia: 543,39 Kcal / 2 271,37 KJ			Energia: 1 036,76 Kcal / 4 333,66 KJ		



Heti étlap 2022.01.17. - 2022.01.23.

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
36,87 g	29,09 g	5,57 g	55,25 g	19,01 g	3,95 g	41,79 g	43,23 g	9,77 g	40,83 g	16,75 g	1,96 g	39,93 g	19,29 g	5,01 g	33,98 g	16,90 g	3,59 g	54,65 g	31,14 g	6,95 g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54,32 g	6,07 g	6,71 g	104,31 g	32,41 g	7,47 g	137,45 g	16,90 g	7,43 g	100,43 g	17,98 g	6,78 g	84,67 g	5,20 g	8,46 g	62,99 g	3,08 g	9,52 g	124,32 g	0,64 g	8,13 g			

Citromos tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes, Kefír, 140 g			Citromos tea, Sajtos párizsi, Zsemle, vizes			Citromos tea, Pulykamellsonka, Zsemle, vizes			Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes			Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes			Citromos tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes			Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes					
Energia: 836,39 Kcal / 3 496,11 KJ			Energia: 556,99 Kcal / 2 328,22 KJ			Energia: 496,19 Kcal / 2 074,07 KJ			Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ			Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 KJ			Energia: 556,99 Kcal / 2 328,22 KJ			Energia: 584,19 Kcal / 2 441,91 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
25,79 g	8,37 g	4,28 g	23,28 g	14,29 g	4,54 g	22,23 g	5,65 g	1,74 g	28,10 g	8,90 g	5,31 g	18,13 g	9,15 g	5,36 g	27,43 g	2,29 g	0,62 g	23,03 g	16,05 g	6,38 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
93,44 g	23,34 g	3,96 g	84,31 g	16,90 g	3,13 g	85,64 g	17,54 g	3,30 g	88,26 g	21,20 g	2,68 g	85,92 g	18,56 g	2,00 g	84,20 g	16,82 g	3,62 g	84,44 g	16,90 g	3,30 g			

(00122) Epés pépes szoc. otthon

Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Barackíz, Csészés margarin, Zsemle, vizes			Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes			Citromos tea, Daráltvirsli, Zsemle, vizes			Citromos tea, Darált párizsi, Graham kenyér			Citromos tea, Derby tömlös natur, Zsemle, vizes			Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes					
Energia: 586,32 Kcal / 2 450,82 KJ			Energia: 638,45 Kcal / 2 668,72 KJ			Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ			Energia: 711,37 Kcal / 2 973,53 KJ			Energia: 733,05 Kcal / 3 064,15 KJ			Energia: 568,82 Kcal / 2 377,67 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
21,47 g	15,51 g	5,17 g	12,96 g	6,68 g	1,86 g	28,10 g	8,90 g	5,31 g	26,14 g	21,14 g	8,24 g	29,63 g	20,08 g	6,60 g	17,76 g	8,68 g	4,96 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	Szénhidrát	Cukor	Só
87,45 g	16,50 g	2,76 g	127,10 g	56,42 g	1,66 g	88,26 g	21,20 g	2,68 g	102,23 g	32,11 g	3,97 g	101,95 g	16,69 g	3,85 g	102,08 g	34,00 g	1,99 g	85,03 g	16,50 g	1,54 g			



Heti étlap 2022.01.17. - 2022.01.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(00122) Epés pépes szoc. otthon	Tízórai	Citromos tea	Körte befőtt	Citromos tea	Őszibarack befőtt	Citromos tea	Reszelt alma	Citromos tea														
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj		Energia: 96,71 Kcal / 404,25 Kj		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj		Energia: 87,81 Kcal / 367,05 Kj		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj		Energia: 59,14 Kcal / 247,21 Kj		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,30 g	0,00 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,50 g	0,00 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,68 g	0,68 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	15,02 g	15,00 g	0,00 g	23,70 g	14,10 g	0,02 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	21,20 g	14,00 g	0,01 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	11,90 g	0,00 g	0,02 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	
	Ebéd	Csontleves házi betéttel, Vagdalt (diétás), Sárgarépa főzelék üre *mir.*TM.	Májgaluska leves, Darált csirkehús, Szilvamártáspüré TM*mirelit*, Feladagos burgonya 100 g	Olasz zöldségleves, Húspuding, Burgonyapure dietas 300 g., Őszibarack befőtt	Rizsleves, Darált csirkehús, Almamártáspüré (friss) TM., Tört burgonya	Burgonyaleves zöldséges (d), Húspuding, Finomfőzelékpüré	Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Zöldbabfőzelékpüré *mir.*TM.	Zöldségleves, Darált sajtos csirkemell, Burgonyapure dietas 300 g., Almakompot (h) diab														
		Energia: 552,13 Kcal / 2 307,90 Kj		Energia: 753,97 Kcal / 3 151,59 Kj		Energia: 878,85 Kcal / 3 673,59 Kj		Energia: 720,02 Kcal / 3 009,68 Kj		Energia: 680,69 Kcal / 2 845,28 Kj		Energia: 543,39 Kcal / 2 271,37 Kj		Energia: 916,43 Kcal / 3 830,68 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		32,13 g	16,43 g	3,54 g	51,08 g	13,34 g	3,16 g	40,09 g	22,36 g	6,95 g	44,58 g	14,57 g	2,69 g	41,01 g	18,17 g	4,85 g	33,98 g	16,90 g	3,59 g	53,24 g	27,84 g	8,22 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	67,92 g	6,07 g	9,20 g	104,27 g	32,41 g	5,75 g	126,72 g	21,27 g	9,12 g	100,27 g	17,98 g	5,95 g	86,40 g	5,24 g	8,85 g	62,99 g	3,08 g	9,52 g	103,79 g	0,68 g	7,71 g	
Vacsora	Citromos tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes, Kefír, 140 g	Citromos tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes	Citromos tea, Darált pulykafelv., Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefires túró, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Zsemle, vizes	Citromos tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes															
	Energia: 836,39 Kcal / 3 496,11 Kj		Energia: 597,79 Kcal / 2 498,76 Kj		Energia: 498,21 Kcal / 2 082,52 Kj		Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 Kj		Energia: 471,39 Kcal / 1 970,41 Kj		Energia: 556,99 Kcal / 2 328,22 Kj		Energia: 584,19 Kcal / 2 441,91 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	
	25,79 g	8,37 g	4,28 g	20,63 g	18,53 g	6,22 g	26,23 g	3,89 g	1,19 g	28,10 g	8,90 g	5,31 g	17,39 g	8,73 g	5,26 g	27,43 g	2,29 g	0,62 g	23,03 g	16,05 g	6,38 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
93,44 g	23,34 g	3,96 g	85,32 g	16,90 g	3,15 g	86,92 g	16,50 g	1,54 g	88,26 g	21,20 g	2,68 g	80,14 g	17,06 g	2,86 g	84,20 g	16,82 g	3,62 g	84,44 g	16,90 g	3,30 g		





Heti étlap 2022.01.17. - 2022.01.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	Vacsora							
(00125) Epés tejmentes szoc. otthon	Reggeli	Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Barackíz, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Miniméz 25g., Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Főtt virsli, Zsemle, vizes	Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes	Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes	Citromos tea, Huskrem, 48 g, 30g, Zsemle, vizes
		Energia: 586,32 Kcal / 2 450,82 KJ	Energia: 632,65 Kcal / 2 644,48 KJ	Energia: 497,82 Kcal / 2 080,89 KJ	Energia: 699,12 Kcal / 2 922,32 KJ	Energia: 597,79 Kcal / 2 498,76 KJ	Energia: 543,23 Kcal / 2 270,70 KJ	Energia: 490,27 Kcal / 2 049,33 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		21,47 g 15,51 g 5,17 g	12,96 g 6,68 g 1,36 g	12,71 g 4,15 g 0,91 g	25,45 g 20,14 g 7,84 g	20,63 g 18,53 g 6,22 g	15,76 g 7,50 g 0,46 g	18,01 g 6,89 g 2,02 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
		87,45 g 16,50 g 2,76 g	127,10 g 56,42 g 1,54 g	99,76 g 32,70 g 1,54 g	102,04 g 32,08 g 3,85 g	85,32 g 16,90 g 3,15 g	100,05 g 31,50 g 1,54 g	86,18 g 16,50 g 1,54 g
	Tízórai	Citromos tea	Körte befőtt	Citromos tea	Őszibarack befőtt	Citromos tea	Múzliszelet, gyümölcsös	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: 79,18 Kcal / 330,97 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	1,20 g 2,80 g 1,40 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	12,20 g 4,20 g 0,08 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g
	Ebéd	Csontleves házi betéttel, Csemege sertés karaj, Sárgarépa-főzelék *mir.* TM.	Májgaluska leves, Grill csirkecomb, Szilvamártáspüré TM*mirelit*, Feladagos burgonya 100 g	Olasz zöldségleves, Natur szelet, Tej mentes burg.pure, Őszibarack befőtt	Rizsleves, Csemege sertés karaj, Almamártás (friss) TM., Tört burgonya	Burgonyaleves zöldséges (d), Húspuding, Finomfőzelékpüré	Daragaluska leves, Húspuding, Zöldbabfőzelékpüré *mir.*TM.	Zöldségleves, Roston csirkemell, Burgonya petrezselymes 400 gr, Almakompot (h) diab



Heti étlap 2022.01.17. - 2022.01.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap				
(00125) Epés tejes otthon	Ebéd	Energia: 484,72 Kcal / 2 026,13 KJ			Energia: 822,19 Kcal / 3 436,75 KJ			Energia: 845,04 Kcal / 3 532,27 KJ			Energia: 839,26 Kcal / 3 508,11 KJ			Energia: 679,35 Kcal / 2 839,68 KJ			Energia: 549,43 Kcal / 2 296,62 KJ			Energia: 892,83 Kcal / 3 732,03 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		
		36,66 g	13,56 g	3,80 g	55,25 g	19,01 g	3,95 g	34,81 g	27,94 g	5,78 g	40,09 g	16,28 g	4,10 g	39,93 g	19,29 g	5,01 g	38,78 g	16,02 g	4,51 g	47,38 g	24,94 g	3,06 g		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor
	53,09 g	6,07 g	8,86 g	104,31 g	32,41 g	7,47 g	111,02 g	16,80 g	8,94 g	130,03 g	17,98 g	8,09 g	84,67 g	5,20 g	8,46 g	61,48 g	3,32 g	9,72 g	116,55 g	0,00 g	8,61 g			
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	Vacsora	Citromos tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes			Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes			Citromos tea, Pulykamellsonka, Zsemle, vizes			Citromos tea, Minijam *, 25 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes			Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes				
		Energia: 479,39 Kcal / 2 003,85 KJ			Energia: 597,79 Kcal / 2 498,76 KJ			Energia: 496,19 Kcal / 2 074,07 KJ			Energia: 533,77 Kcal / 2 231,16 KJ			Energia: 520,42 Kcal / 2 175,36 KJ			Energia: 556,99 Kcal / 2 328,22 KJ			Energia: 584,19 Kcal / 2 441,91 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		21,59 g	3,89 g	1,34 g	20,63 g	18,53 g	6,22 g	22,23 g	5,65 g	1,74 g	12,75 g	6,65 g	1,36 g	12,71 g	6,65 g	1,36 g	27,43 g	2,29 g	0,62 g	23,03 g	16,05 g	6,38 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
	87,00 g	16,90 g	3,78 g	85,32 g	16,90 g	3,15 g	85,64 g	17,54 g	3,30 g	102,91 g	32,79 g	1,55 g	99,76 g	32,70 g	1,54 g	84,20 g	16,82 g	3,62 g	84,44 g	16,90 g	3,30 g			
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	Reggeli	Keserű tea, Kefír, 140 g, Sós kalács			Keserű tea, Fokhagymás felvágott, Korpás zsemle			Keserű tea, Körözött túró házi, Korpás zsemle			Keserű tea, Sült kolbász, Korpás zsemle, Mustár			Keserű tea, Párizsi, sertés, Korpás zsemle			Keserű tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes			Keserű tea, Tojásrántotta, Zsemle, vizes				
		Energia: 575,42 Kcal / 2 405,26 KJ			Energia: 317,42 Kcal / 1 326,82 KJ			Energia: 194,97 Kcal / 814,97 KJ			Energia: 318,21 Kcal / 1 330,12 KJ			Energia: 188,62 Kcal / 788,43 KJ			Energia: 358,44 Kcal / 1 498,28 KJ			Energia: 523,67 Kcal / 2 188,94 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		
		11,44 g	6,66 g	3,65 g	16,51 g	32,30 g	11,87 g	24,76 g	12,69 g	7,58 g	25,67 g	26,96 g	6,63 g	16,11 g	18,06 g	5,87 g	14,48 g	8,24 g	4,85 g	23,79 g	22,86 g	4,67 g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	46,78 g	9,46 g	2,52 g	37,22 g	0,40 g	1,86 g	42,16 g	4,84 g	2,18 g	55,84 g	0,63 g	4,63 g	38,18 g	0,40 g	2,45 g	54,91 g	3,63 g	1,61 g	53,70 g	1,13 g	4,49 g			



Heti étlap 2022.01.17. - 2022.01.23.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																																																																																				
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	Reggeli																																																																																											
	Tízórai	<p>Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Sós kalács</p> <p>Energia: 122,72 Kcal / 512,97 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>5,23 g</td><td>4,49 g</td><td>2,69 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>14,63 g</td><td>2,04 g</td><td>1,01 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	5,23 g	4,49 g	2,69 g	Szénhidrát	Cukor	Só	14,63 g	2,04 g	1,01 g	<p>Keserű tea, Kivi</p> <p>Energia: 0,62 Kcal / 2,59 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>0,10 g</td><td>0,02 g</td><td>0,00 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>0,00 g</td><td>0,00 g</td><td>0,00 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	0,10 g	0,02 g	0,00 g	Szénhidrát	Cukor	Só	0,00 g	0,00 g	0,00 g	<p>Keserű tea, Mini margarin 10g, Korpás zsemle</p> <p>Energia: 23,22 Kcal / 97,06 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>2,77 g</td><td>2,91 g</td><td>0,49 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	2,91 g	0,49 g	Szénhidrát	Cukor	Só	12,14 g	0,00 g	0,28 g	<p>Keserű tea, Narancs</p> <p>Energia: 42,03 Kcal / 175,69 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>0,70 g</td><td>0,22 g</td><td>0,00 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>8,50 g</td><td>0,00 g</td><td>0,01 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	0,70 g	0,22 g	0,00 g	Szénhidrát	Cukor	Só	8,50 g	0,00 g	0,01 g	<p>Keserű tea, Kefír, 140 g, Korpás zsemle</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>6,97 g</td><td>4,89 g</td><td>2,98 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>18,58 g</td><td>6,44 g</td><td>0,46 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	6,97 g	4,89 g	2,98 g	Szénhidrát	Cukor	Só	18,58 g	6,44 g	0,46 g	<p>Keserű tea, Diab. almabefőtt</p> <p>Energia: 56,43 Kcal / 235,88 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>0,46 g</td><td>0,37 g</td><td>0,01 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>12,30 g</td><td>0,00 g</td><td>0,33 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	0,46 g	0,37 g	0,01 g	Szénhidrát	Cukor	Só	12,30 g	0,00 g	0,33 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
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																									
5,23 g	4,49 g	2,69 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
14,63 g	2,04 g	1,01 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
0,10 g	0,02 g	0,00 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
0,00 g	0,00 g	0,00 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
2,77 g	2,91 g	0,49 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
12,14 g	0,00 g	0,28 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
0,70 g	0,22 g	0,00 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
8,50 g	0,00 g	0,01 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
6,97 g	4,89 g	2,98 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
18,58 g	6,44 g	0,46 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
0,46 g	0,37 g	0,01 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
12,30 g	0,00 g	0,33 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																																																																																										
Ebéd	<p>Csontleves házi betéttel, Sertés tokány, Tarhonya koret diab., Csemege uborka konzerv</p> <p>Energia: 689,57 Kcal / 2 882,40 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>39,05 g</td><td>33,65 g</td><td>7,04 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>56,86 g</td><td>0,55 g</td><td>10,38 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	39,05 g	33,65 g	7,04 g	Szénhidrát	Cukor	Só	56,86 g	0,55 g	10,38 g	<p>Májgaluska leves, Grill csirkecomb, Szilvamártáspüré TM diab.</p> <p>Energia: 707,11 Kcal / 2 955,72 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>66,38 g</td><td>21,88 g</td><td>4,71 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>59,99 g</td><td>7,43 g</td><td>5,94 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	66,38 g	21,88 g	4,71 g	Szénhidrát	Cukor	Só	59,99 g	7,43 g	5,94 g	<p>Olasz zöldségleves, Svájci sertésborda, Párolt rizs diab., Csemege uborka konzerv</p> <p>Energia: 798,41 Kcal / 3 337,35 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>34,97 g</td><td>44,15 g</td><td>9,69 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>64,19 g</td><td>0,10 g</td><td>8,92 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	34,97 g	44,15 g	9,69 g	Szénhidrát	Cukor	Só	64,19 g	0,10 g	8,92 g	<p>Rizsleves, Roston csirkemell, Almamartas diab. (friss gyum., Feladagos burgonya 100 g</p> <p>Energia: 596,61 Kcal / 2 493,83 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>38,99 g</td><td>19,07 g</td><td>3,44 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>65,21 g</td><td>0,66 g</td><td>6,78 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	38,99 g	19,07 g	3,44 g	Szénhidrát	Cukor	Só	65,21 g	0,66 g	6,78 g	<p>Burgonyaleves zöldséges (d), Rakott karfiol *mirelit*</p> <p>Energia: 690,60 Kcal / 2 886,71 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>33,89 g</td><td>30,73 g</td><td>8,89 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>68,20 g</td><td>1,98 g</td><td>6,75 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	33,89 g	30,73 g	8,89 g	Szénhidrát	Cukor	Só	68,20 g	1,98 g	6,75 g	<p>Daragal.leves diab., Grill csirkecomb, Zöldbabfőzelék *mir*</p> <p>Energia: 742,33 Kcal / 3 102,94 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>62,61 g</td><td>35,66 g</td><td>5,58 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>41,75 g</td><td>0,04 g</td><td>7,46 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	62,61 g	35,66 g	5,58 g	Szénhidrát	Cukor	Só	41,75 g	0,04 g	7,46 g	<p>Erőleves diab., Rozmaringos sült csirkecomb, Burgonya petrezselymes 200 g.</p> <p>Energia: 703,02 Kcal / 2 938,62 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>60,83 g</td><td>29,00 g</td><td>5,11 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>47,90 g</td><td>0,00 g</td><td>6,53 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	60,83 g	29,00 g	5,11 g	Szénhidrát	Cukor	Só	47,90 g	0,00 g	6,53 g	
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
39,05 g	33,65 g	7,04 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
56,86 g	0,55 g	10,38 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
66,38 g	21,88 g	4,71 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
59,99 g	7,43 g	5,94 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
34,97 g	44,15 g	9,69 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
64,19 g	0,10 g	8,92 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
38,99 g	19,07 g	3,44 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
65,21 g	0,66 g	6,78 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
33,89 g	30,73 g	8,89 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
68,20 g	1,98 g	6,75 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
62,61 g	35,66 g	5,58 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
41,75 g	0,04 g	7,46 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
60,83 g	29,00 g	5,11 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
47,90 g	0,00 g	6,53 g																																																																																										



Heti étlap 2022.01.17. - 2022.01.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	Uzsonna	Alma	Diab.minijam * 20 g, Korpás zsemle	Alma	Kefír, 140 g	Korpoovit keksz	Sajt klf. Trappista, Zsemle, vizes	Alma	
		Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 28,45 Kcal / 118,92 KJ	Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ	Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ	Energia: 5,07 Kcal / 21,19 KJ	Energia: 235,69 Kcal / 985,18 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	3,05 g 0,43 g 0,04 g	0,60 g 0,60 g 0,00 g	4,20 g 4,48 g 2,94 g	0,17 g 0,17 g 0,02 g	14,21 g 11,65 g 7,26 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	18,43 g 0,00 g 0,31 g	10,50 g 0,00 g 0,02 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g	0,72 g 0,07 g 0,02 g	17,78 g 0,38 g 1,36 g	7,00 g 0,00 g 0,01 g		
	Vacsora	Keserű tea, Sajtos párizsi, Zsemle, vizes, Uborka	Keserű tea, Tejföl 12 % poh. 140 g, Pogácsa, tepertős	Keserű tea, Pulykamellsonka, Zsemle, vizes, Retek jégcsap	Keserű tea, Szendvicskrém, Zsemle, vizes	Keserű tea, Disznósajt, Zsemle, vizes, Kápia paprika	Keserű tea, Tavaszi rolád, Zsemle, vizes, Paradicsom	Keserű tea, Túrista felvágott, Zsemle, vizes, Zöldhagyma db	
		Energia: 413,34 Kcal / 1 727,76 KJ	Energia: 890,22 Kcal / 3 721,12 KJ	Energia: 353,49 Kcal / 1 477,59 KJ	Energia: 474,97 Kcal / 1 985,37 KJ	Energia: 525,78 Kcal / 2 197,76 KJ	Energia: 436,60 Kcal / 1 824,99 KJ	Energia: 482,97 Kcal / 2 018,81 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
20,53 g 13,92 g 4,43 g		21,40 g 57,11 g 29,24 g	19,52 g 5,28 g 1,64 g	17,48 g 20,49 g 8,20 g	21,08 g 23,88 g 8,48 g	17,88 g 14,92 g 5,81 g	29,93 g 8,24 g 2,77 g		
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
52,84 g 1,53 g 2,76 g	68,03 g 8,09 g 4,63 g	54,54 g 2,17 g 2,92 g	53,49 g 2,27 g 2,56 g	51,57 g 1,13 g 4,66 g	56,29 g 1,93 g 2,69 g	70,17 g 1,50 g 1,54 g			
(00143) Epés, húsmentes	Reggeli	Citromos tea, Kefír, 140 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Barackíz, Csészés margarin, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kéfires túró, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sajt klf. Trappista, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Minijam *, 25 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Derby tömlös natur, Zsemle, vizes	Citromos tea, Csészés margarin, Sajt klf. Trappista, Zsemle, vizes	
		Energia: 811,99 Kcal / 3 394,12 KJ	Energia: 638,45 Kcal / 2 668,72 KJ	Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ	Energia: 859,72 Kcal / 3 593,63 KJ	Energia: 533,77 Kcal / 2 231,16 KJ	Energia: 568,82 Kcal / 2 377,67 KJ	Energia: 758,29 Kcal / 3 169,65 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		16,83 g 11,13 g 4,30 g	12,96 g 6,68 g 1,86 g	28,10 g 8,90 g 5,31 g	34,92 g 34,16 g 16,55 g	12,75 g 6,65 g 1,36 g	17,76 g 8,68 g 4,96 g	34,79 g 29,13 g 16,15 g	



Heti étlap 2022.01.17. - 2022.01.23.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	90,00 g	22,94 g	1,72 g	127,10 g	56,42 g	1,66 g	88,26 g	21,20 g	2,68 g	99,86 g	31,50 g	3,48 g	102,91 g	32,79 g	1,55 g	102,08 g	34,00 g	1,99 g	84,84 g	16,50 g	3,60 g
Tízórai	Citromos tea			Körte befőtt			Citromos tea			Őszibarack befőtt			Citromos tea			Zabkeksz			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	
Ebéd	Csontleves házi betéttel, Panírozott zöldségtallér, Sárgarépa főzelék üre *mir.*TM.			Zöldség leves, Burgonya krokett, Szilvamártáspüré TM*mirelit*			Olasz zöldség leves, Sajtropogós, Parolt rizskoret 100. g., Őszibarack befőtt			Rizsleves, Burgonyakrokett, Almamártás (friss) TM.			Burgonyaleves zöldséges (d), Panírozott zöldségtallér, Finom főzelék püré			Daragaluska leves, Túrós fásirt, Zöldbab főzelék püré *mir.*TM.			Zöldség leves, Sajt csirkemell, Burgonya petrezselymes 400 gr, Almakompot (h) diab		
	Energia: 421,21 Kcal / 1 760,66 KJ			Energia: 674,95 Kcal / 2 821,29 KJ			Energia: 1 395,05 Kcal / 5 831,31 KJ			Energia: 521,30 Kcal / 2 179,03 KJ			Energia: 543,73 Kcal / 2 272,79 KJ			Energia: 670,84 Kcal / 2 804,11 KJ			Energia: 1 036,76 Kcal / 4 333,66 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	12,75 g	15,35 g	1,66 g	9,08 g	27,01 g	3,27 g	45,09 g	67,41 g	21,29 g	9,23 g	13,24 g	1,78 g	16,83 g	17,97 g	2,05 g	38,95 g	24,99 g	7,97 g	54,65 g	31,14 g	6,95 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
57,32 g	6,07 g	5,98 g	95,99 g	32,41 g	2,81 g	149,95 g	16,80 g	8,26 g	89,96 g	17,98 g	3,16 g	77,31 g	5,00 g	5,43 g	71,61 g	7,71 g	7,72 g	124,32 g	0,64 g	8,13 g	
Vacsora	Citromos tea, Derby tömlősajt 27%Áfa, Zsemle, vizes			Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes			Citromos tea, Kefires túró, Zsemle, vizes			Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes			Citromos tea, Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Harcsapástétom, zöldséges, Zsemle, vizes		
	Energia: 598,94 Kcal / 2 503,57 KJ			Energia: 547,49 Kcal / 2 288,51 KJ			Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 KJ			Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ			Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 KJ			Energia: 520,42 Kcal / 2 175,36 KJ			Energia: 409,79 Kcal / 1 712,92 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
	15,38 g	20,90 g	11,91 g	15,76 g	7,15 g	1,74 g	17,63 g	8,65 g	4,96 g	28,10 g	8,90 g	5,31 g	18,13 g	9,15 g	5,36 g	12,71 g	6,65 g	1,36 g	12,63 g	1,65 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	



Heti étlap 2022.01.17. - 2022.01.23.

84,56 g	16,50 g	2,13 g	102,31 g	32,75 g	1,62 g	87,06 g	19,00 g	1,99 g	88,26 g	21,20 g	2,68 g	85,92 g	18,56 g	2,00 g	99,76 g	32,70 g	1,54 g	83,56 g	16,50 g	1,54 g
---------	---------	--------	----------	---------	--------	---------	---------	--------	---------	---------	--------	---------	---------	--------	---------	---------	--------	---------	---------	--------

Reggeli	Citromos tea, Karamellás tej, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Tej 2 dl., Barackíz, Csészés margarin, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	Citromos tea, Főtt virsli, Zsemle, vizes	Citromos tea, Natur joghurt 140g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Tej 3dl, Sajtos stangli	Citromos tea, Kefír, 140 g, Csészés margarin, Zsemle, vizes
	Energia: 746,16 Kcal / 3 118,95 KJ	Energia: 735,51 Kcal / 3 074,43 KJ	Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ	Energia: 699,12 Kcal / 2 922,32 KJ	Energia: 811,99 Kcal / 3 394,12 KJ	Energia: 269,65 Kcal / 1 127,14 KJ	Energia: 817,79 Kcal / 3 418,36 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
	22,83 g 16,15 g 4,70 g	19,76 g 9,68 g 3,49 g	28,10 g 8,90 g 5,31 g	25,45 g 20,14 g 7,84 g	17,11 g 10,85 g 4,16 g	10,46 g 4,56 g 2,44 g	16,83 g 11,13 g 4,80 g

Tízórai	Citromos tea	Kivi	Citromos tea	Narancs	Citromos tea	Múzliszelet, gyümölcsös	Citromos tea
	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 41,41 Kcal / 173,09 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 79,18 Kcal / 330,97 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	0,00 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,60 g 0,20 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	1,20 g 2,80 g 1,40 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g

124,44 g	41,48 g	1,94 g	137,70 g	56,42 g	1,93 g	88,26 g	21,20 g	2,68 g	102,04 g	32,08 g	3,85 g	90,28 g	23,22 g	1,75 g	45,94 g	30,00 g	0,40 g	90,00 g	22,94 g	1,84 g
----------	---------	--------	----------	---------	--------	---------	---------	--------	----------	---------	--------	---------	---------	--------	---------	---------	--------	---------	---------	--------

Ebéd	Csontleves házi betéttel, Majorannás aprópecsenye, Sárgarépa főzelék üre *mir.*TM.	Májgaluska leves, Grill csirkecomb, Szilvamaras *mirelit*, Feladagos burgonya 100 g	Olasz zöldség leves, Svájci sertésborda, Parolt rizskorot 100. g., Őszibarack befőtt	Rizsleves, Roston csirke mell, Almamartas (friss gy.), Tört burgonya	Burgonyaleves zöldséges (d), Húspuding, Finomfőzelék püré	Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Zöldbabfőzelék püré *mir.*TM.	Zöldség leves, Sajtos csirke mell, Burgonya petrezselymes 400 gr, Almakompot (h) diab
	Energia: 631,09 Kcal / 2 637,96 KJ	Energia: 848,99 Kcal / 3 548,78 KJ	Energia: 1 112,87 Kcal / 4 651,80 KJ	Energia: 797,62 Kcal / 3 334,05 KJ	Energia: 679,35 Kcal / 2 839,68 KJ	Energia: 543,39 Kcal / 2 271,37 KJ	Energia: 1 036,76 Kcal / 4 333,66 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv

(00165) Sószegény szoc. otthon

