



## Heti étlap 2023.07.24. - 2023.07.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
<b>(00101) Normál szoc.otthon</b>	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Tej 3dl, Vajkrém, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Korpás kenyér	Citromos tea, Tej 2 dl., Miniméz 25g., Csészes margarin, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Főtt virslis, Tönköly kenyér, Mustár	Citromos tea, Tejeskávé, Zebra rúd	Citromos tea, Tej 2 dl., Csészes margarin, Eperjam, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tojásrántotta, Kenyér, félbarna		
		Energia: 509,45 Kcal / 2 129,50 KJ	Energia: 481,03 Kcal / 2 010,71 KJ	Energia: 534,15 Kcal / 2 232,75 KJ	Energia: 417,10 Kcal / 1 743,48 KJ	Energia: 816,62 Kcal / 3 413,47 KJ	Energia: 507,05 Kcal / 2 119,47 KJ	Energia: 635,21 Kcal / 2 655,18 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		
		21,13 g 9,53 g 5,34 g	17,40 g 9,15 g 5,31 g	16,81 g 9,03 g 3,33 g	25,74 g 22,49 g 8,23 g	20,79 g 16,85 g 7,00 g	17,29 g 9,19 g 3,33 g	23,69 g 22,38 g 4,46 g		
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
	84,02 g 15,50 g 2,58 g	80,24 g 18,70 g 1,85 g	94,12 g 31,20 g 2,39 g	94,15 g 30,99 g 10,41 g	146,60 g 50,74 g 1,46 g	86,14 g 15,00 g 2,43 g	83,57 g 30,00 g 5,30 g			
	<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Görögdinnye	Citromos tea	Túró rudi	Citromos tea	Nektarin	Citromos tea		
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 77,81 Kcal / 325,25 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 109,78 Kcal / 458,88 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		1,25 g 0,50 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	4,20 g 5,40 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,94 g 0,46 g 0,05 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g			
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	16,25 g 0,00 g 0,03 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	10,20 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	11,78 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g				
<b>Ebéd</b>	Zöldborsóleves, Húsos rakott burgonya	Gulyásleves, Mákos nudli	Májgaluska leves, Sertés pörkölt, Kelkáposzta főzelék, Tönköly kenyér	Gyümölcsleves, Rántott halfilé, Kukoricás rizsköret, Tartármártás	Karfiolleves, Eszterházy csirkeragu, Masni tészta	Tarhonyaleves, Fokhagymás párolt karaj, Parajmártás, Korpás kenyér	Erőleves, Csülök Pékné módra, Kovászos uborka			
	Energia: 860,38 Kcal / 3 596,39 KJ	Energia: 1 017,03 Kcal / 4 251,19 KJ	Energia: 860,29 Kcal / 3 596,01 KJ	Energia: 1 404,97 Kcal / 5 872,77 KJ	Energia: 931,16 Kcal / 3 892,25 KJ	Energia: 918,15 Kcal / 3 837,87 KJ	Energia: 1 071,98 Kcal / 4 480,88 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			
	44,21 g 33,18 g 10,22 g	41,23 g 26,88 g 6,55 g	55,54 g 42,13 g 7,95 g	47,37 g 71,75 g 14,00 g	50,84 g 27,29 g 4,55 g	45,73 g 41,18 g 8,80 g	42,26 g 62,10 g 18,82 g			
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só				
93,55 g 1,65 g 5,50 g	148,24 g 19,98 g 2,35 g	95,88 g 0,50 g 13,19 g	140,20 g 22,01 g 7,40 g	118,98 g 0,83 g 8,69 g	89,05 g 0,82 g 6,78 g	83,61 g 0,00 g 7,25 g				





## Heti étlap 2023.07.24. - 2023.07.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
<b>(00101) Normál szoc.otthon</b>	<b>Ebéd</b>								
	<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Sajtos tavaszi rolád, Tönköly kenyér	Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna, Kaliforniai paprika	Citromos tea, Csirkemell sonka, Korpás kenyér	Citromos tea, Tepertőkrém, Kenyér, félbarna, Lillahagyma	Citromos tea, Olasz felv., Korpás kenyér	Citromos tea, Párizsi, sertés, Kenyér, félbarna, Paradicsom darabos	Citromos tea, Derby tömlős natur, Korpás kenyér	
		Energia: 263,09 Kcal / 1 099,72 KJ	Energia: 456,14 Kcal / 1 906,67 KJ	Energia: 492,43 Kcal / 2 058,36 KJ	Energia: 987,13 Kcal / 4 126,20 KJ	Energia: 636,81 Kcal / 2 661,87 KJ	Energia: 483,56 Kcal / 2 021,28 KJ	Energia: 479,03 Kcal / 2 002,35 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 24,91 g 16,46 g 6,61 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,29 g 7,17 g 0,37 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 23,00 g 2,13 g 0,53 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,75 g 68,36 g 24,99 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,58 g 15,75 g 10,01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,93 g 13,89 g 4,66 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,90 g 8,65 g 4,91 g	
Szénhidrát Cukor Só 82,64 g 15,49 g 11,06 g	Szénhidrát Cukor Só 81,66 g 15,00 g 2,40 g	Szénhidrát Cukor Só 78,36 g 16,88 g 2,95 g	Szénhidrát Cukor Só 70,79 g 15,00 g 5,04 g	Szénhidrát Cukor Só 78,48 g 16,94 g 2,34 g	Szénhidrát Cukor Só 72,64 g 15,30 g 3,23 g	Szénhidrát Cukor Só 81,38 g 19,14 g 1,84 g			
<b>(00112) Pépes szoc. otthon</b>	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Tej 2 dl., Vajkrém, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Korpás kenyér	Citromos tea, Tej 2 dl., Miniméz 25g., Csészés margarin, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Daráltvirsli, Kenyér, félbarna, Mustár	Citromos tea, Tejeskávé, Zebra rúd	Citromos tea, Tej 2 dl., Eperjam, Csészés margarin, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tojásrántotta, Kenyér, félbarna	
		Energia: 460,92 Kcal / 1 926,65 KJ	Energia: 543,06 Kcal / 2 269,99 KJ	Energia: 534,15 Kcal / 2 232,75 KJ	Energia: 656,08 Kcal / 2 742,41 KJ	Energia: 816,62 Kcal / 3 413,47 KJ	Energia: 569,08 Kcal / 2 378,75 KJ	Energia: 573,18 Kcal / 2 395,89 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,73 g 8,03 g 4,53 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,53 g 9,18 g 5,31 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,81 g 9,03 g 3,33 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 24,58 g 21,80 g 8,08 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,79 g 16,85 g 7,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,42 g 9,22 g 3,33 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 23,56 g 22,35 g 4,46 g	
		Szénhidrát Cukor Só 78,72 g 15,50 g 2,45 g	Szénhidrát Cukor Só 95,26 g 33,70 g 1,85 g	Szénhidrát Cukor Só 94,12 g 31,20 g 2,39 g	Szénhidrát Cukor Só 90,39 g 30,61 g 4,81 g	Szénhidrát Cukor Só 146,60 g 50,74 g 1,46 g	Szénhidrát Cukor Só 101,16 g 30,00 g 2,43 g	Szénhidrát Cukor Só 68,55 g 15,00 g 5,30 g	





## Heti étlap 2023.07.24. - 2023.07.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
<b>(00112)</b> <b>Pépes szoc.</b> <b>otthon</b>	<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Körte befőtt	Citromos tea	Reszelt alma	Citromos tea	Puding	Citromos tea	
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 96,71 Kcal / 404,25 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 88,00 Kcal / 367,84 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	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	0,68 g    0,68 g    0,00 g	0,13 g    0,03 g    0,00 g	1,10 g    2,30 g    1,60 g	0,13 g    0,03 g    0,00 g	
	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	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	11,90 g    0,00 g    0,02 g	15,02 g    15,00 g    0,00 g	15,80 g    12,40 g    0,00 g	15,02 g    15,00 g    0,00 g		
	<b>Ebéd</b>	Húsgaluskaleves, Tejbenrizs	Zöldségleves, Húspuding, Tökfőzelék diétás, Kenyér, félbarna	Tarhonyaleves diétás, Húsgombóc (diétás), Zöldborsópüre főzelék *mir.* *, Kenyér, félbarna	Csontleves házi betéttel, Vagdalt (diétás), Burgonyapure, Őszibarack befőtt	Csurgatott tésztaleves, Húspuding, Tejfölös burgonya főzelék, Kenyér, félbarna	Zöldségleves, Vagdalt (Stefánia), Z.babpürefőzelék *mirelit-ből, Kenyér, félbarna	Erőleves, Darált csirkehús, Burgonyapure, Almabefőtt	
		Energia: 845,70 Kcal / 3 535,03 KJ	Energia: 780,05 Kcal / 3 260,61 KJ	Energia: 828,74 Kcal / 3 464,13 KJ	Energia: 900,30 Kcal / 3 763,25 KJ	Energia: 878,54 Kcal / 3 672,30 KJ	Energia: 713,41 Kcal / 2 982,05 KJ	Energia: 837,27 Kcal / 3 499,79 KJ	
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	
		38,60 g    18,90 g    6,72 g	42,79 g    21,90 g    6,28 g	45,75 g    17,54 g    3,91 g	40,36 g    21,12 g    5,72 g	42,97 g    29,41 g    7,62 g	39,61 g    22,54 g    4,62 g	51,29 g    16,51 g    4,44 g	
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	
		129,09 g    35,02 g    4,30 g	94,50 g    1,21 g    9,98 g	120,14 g    0,00 g    9,55 g	134,84 g    9,91 g    10,73 g	108,25 g    0,90 g    10,50 g	86,68 g    0,00 g    10,40 g	118,36 g    14,63 g    7,38 g	
<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Darált párizsi, Tönköly kenyér, Kefír, 140 g	Citromos tea, Tej 2 dl., Pástétom, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Kenyér, félbarna, Gyümölcs joghurt	Citromos tea, Darált párizsi, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált olasz felv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Májkrem 65 g, 62 g, Kenyér, félbarna, Gyümölcs joghurt	Citromos tea, Tej 2 dl., Derby tömlős natur, Korpás kenyér		
	Energia: 591,93 Kcal / 2 474,27 KJ	Energia: 489,13 Kcal / 2 044,56 KJ	Energia: 560,36 Kcal / 2 342,30 KJ	Energia: 461,66 Kcal / 1 929,74 KJ	Energia: 575,44 Kcal / 2 405,34 KJ	Energia: 589,69 Kcal / 2 464,90 KJ	Energia: 576,09 Kcal / 2 408,06 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		
	21,98 g    19,86 g    8,11 g	19,73 g    9,85 g    1,93 g	27,86 g    2,17 g    0,84 g	15,93 g    13,69 g    4,62 g	17,61 g    15,13 g    9,90 g	21,90 g    15,39 g    5,39 g	23,70 g    11,65 g    6,54 g		
Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só			
79,03 g    22,15 g    9,11 g	79,39 g    15,00 g    2,27 g	86,71 g    31,57 g    4,16 g	68,64 g    15,30 g    3,21 g	67,92 g    15,30 g    2,95 g	89,96 g    31,25 g    3,30 g	91,98 g    19,14 g    2,11 g			





Heti étlap 2023.07.24. - 2023.07.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
	<b>Vacsora</b>								
<b>(00113) Tej és tejtermékmentes szoc. ottho</b>	<b>Reggeli</b>								
		Citromos tea, Zala felvágott, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Miniméz 25g., Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Főtt virsli, Kenyér, félbarna, Mustár	Citromos tea, Pulykamellsonka, Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Eperjam, Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tojásrántotta, Kenyér, félbarna	
		Energia: 513,49 Kcal / 2 146,39 KJ	Energia: 716,42 Kcal / 2 994,64 KJ	Energia: 513,18 Kcal / 2 145,09 KJ	Energia: 643,83 Kcal / 2 691,21 KJ	Energia: 512,55 Kcal / 2 142,46 KJ	Energia: 486,08 Kcal / 2 031,81 KJ	Energia: 573,18 Kcal / 2 395,89 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 17,86 g 11,86 g 4,74 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 18,76 g 31,46 g 4,40 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 10,05 g 15,03 g 4,10 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 23,89 g 20,80 g 7,68 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 17,17 g 18,03 g 5,06 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 10,53 g 15,19 g 4,10 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 23,56 g 22,35 g 4,46 g	
		Szénhidrát Cukor Só 83,00 g 30,30 g 3,32 g	Szénhidrát Cukor Só 88,24 g 30,24 g 3,50 g	Szénhidrát Cukor Só 83,60 g 31,20 g 2,20 g	Szénhidrát Cukor Só 90,20 g 30,58 g 4,69 g	Szénhidrát Cukor Só 68,96 g 15,78 g 3,52 g	Szénhidrát Cukor Só 75,62 g 15,00 g 2,24 g	Szénhidrát Cukor Só 68,55 g 15,00 g 5,30 g	
	<b>Tízórai</b>								
		Citromos tea	Görögdinnye	Citromos tea	Zabkeksz	Citromos tea	Nektarin	Citromos tea	
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 77,81 Kcal / 325,25 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 1,25 g 0,50 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 0,00 g 0,00 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 0,94 g 0,46 g 0,05 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 0,13 g 0,03 g 0,00 g	
		Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 16,25 g 0,00 g 0,03 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 0,00 g 0,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 11,78 g 0,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	





## Heti étlap 2023.07.24. - 2023.07.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
(00113) Tej és tejtermékmentes szoc. ottho	Ebéd	Húsgaluskaleves, Tejbennrizs*kókusztej es	Zöldségleves, Natur szelet, Tököfőzelék tejmentes, Zsemle, vizes	Tarhonyaleves diétás, Grill csirkecomb, Zöldborsófőzelék *mir.* TM., Zsemle, vizes	Csontleves házi betéttel, Köményes sertéssült, Tej mentes burg.pure, Almabefőtt	Csurgatott tésztales, Natur szelet, Burgonyafőzelék tejmentes, Zsemle, vizes	Raguleves diétás, Szilvágombóc, Porcukor	Erőleves, Csülök Pékné módra, Kovászos uborka		
		Energia: 641,87 Kcal / 2 683,02 KJ	Energia: 817,28 Kcal / 3 416,23 KJ	Energia: 916,86 Kcal / 3 832,47 KJ	Energia: 1 139,43 Kcal / 4 762,82 KJ	Energia: 841,64 Kcal / 3 518,06 KJ	Energia: 797,98 Kcal / 3 335,56 KJ	Energia: 1 071,98 Kcal / 4 480,88 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír		
		32,40 g 97,92 g 78,96 g	44,39 g 27,95 g 5,72 g	58,37 g 23,88 g 3,86 g	30,36 g 64,55 g 20,10 g	40,62 g 25,64 g 5,17 g	29,55 g 10,90 g 1,63 g	42,26 g 62,10 g 18,82 g		
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
		118,07 g 35,02 g 3,87 g	94,69 g 0,75 g 9,41 g	114,27 g 7,74 g 9,45 g	106,52 g 14,68 g 9,22 g	109,21 g 0,75 g 9,90 g	140,28 g 19,98 g 3,74 g	83,61 g 0,00 g 7,25 g		
(00113) Tej és tejtermékmentes szoc. ottho	Vacsora	Citromos tea, Tavaszrolád, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna, Kaliforniai paprika	Citromos tea, Csirkemell sonka, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tepertőkrém, Kenyér, félbarna, Lillahagyma	Citromos tea, Olasz felv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Párizsi, sertés, Kenyér, félbarna, Paradicsom darabos	Citromos tea, Sonka szalámi, Kenyér, félbarna		
		Energia: 445,46 Kcal / 1 862,02 KJ	Energia: 404,41 Kcal / 1 690,43 KJ	Energia: 431,06 Kcal / 1 801,83 KJ	Energia: 987,13 Kcal / 4 126,20 KJ	Energia: 575,44 Kcal / 2 405,34 KJ	Energia: 483,56 Kcal / 2 021,28 KJ	Energia: 372,86 Kcal / 1 558,55 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír		
		15,93 g 11,23 g 4,38 g	13,33 g 6,97 g 0,31 g	21,03 g 1,51 g 0,42 g	20,75 g 68,36 g 24,99 g	17,61 g 15,13 g 9,90 g	16,93 g 13,89 g 4,66 g	16,65 g 2,71 g 0,96 g		
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
		69,78 g 15,60 g 3,14 g	71,20 g 15,00 g 2,00 g	67,80 g 15,24 g 3,56 g	70,79 g 15,00 g 5,04 g	67,92 g 15,30 g 2,95 g	72,64 g 15,30 g 3,23 g	69,90 g 15,30 g 3,68 g		





## Heti étlap 2023.07.24. - 2023.07.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
<b>(00114) Tejmentes pépes szoc. otthon</b>	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Darált zalai felv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Harcspástétom, zöldfűszeres, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Miniméz 25g., Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Daráltvirslisli, Kenyér, félbarna, Mustár	Citromos tea, Darált pulykafelv., Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Eperjam, Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tojásrántotta, Kenyér, félbarna		
		Energia: 503,19 Kcal / 2 103,33 KJ	Energia: 716,42 Kcal / 2 994,64 KJ	Energia: 513,18 Kcal / 2 145,09 KJ	Energia: 656,08 Kcal / 2 742,41 KJ	Energia: 514,07 Kcal / 2 148,81 KJ	Energia: 548,11 Kcal / 2 291,10 KJ	Energia: 573,18 Kcal / 2 395,89 KJ		
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv		
		19,69 g    12,03 g    4,80 g	18,76 g    31,46 g    4,40 g	10,05 g    15,03 g    4,10 g	24,58 g    21,80 g    8,08 g	20,17 g    16,71 g    4,65 g	10,66 g    15,22 g    4,10 g	23,56 g    22,35 g    4,46 g		
	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só			
	78,44 g    15,30 g    3,72 g	88,24 g    30,24 g    3,50 g	83,60 g    31,20 g    2,20 g	90,39 g    30,61 g    4,81 g	69,92 g    15,00 g    2,20 g	90,64 g    30,00 g    2,24 g	68,55 g    15,00 g    5,30 g			
	<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Körte befőtt	Citromos tea	Zabkeksz	Citromos tea	Reszelt alma	Citromos tea		
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 96,71 Kcal / 404,25 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		
Fehérje    Zsír    T.Zsírsv		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv			
0,13 g    0,03 g    0,00 g		0,30 g    0,00 g    0,00 g	0,13 g    0,03 g    0,00 g	0,00 g    0,00 g    0,00 g	0,13 g    0,03 g    0,00 g	0,68 g    0,68 g    0,00 g	0,13 g    0,03 g    0,00 g			
Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só				
15,02 g    15,00 g    0,00 g	23,70 g    14,10 g    0,02 g	15,02 g    15,00 g    0,00 g	0,00 g    0,00 g    0,00 g	15,02 g    15,00 g    0,00 g	11,90 g    0,00 g    0,02 g	15,02 g    15,00 g    0,00 g				
<b>Ebéd</b>	Húsgaluskaleves, Tejbenrizs*kókusz tejes	Zöldségleves, Húspuding, Tököfőzelék tejmentes, Zsemle, vizes	Tarhonyaleves diétás, Darált serteshús, Zöldborsófőz.püré *mir.* TM., Zsemle, vizes	Csontleves házi betéttel, Darált serteshús, Tej mentes burg.pure, Őszibarack befőtt	Csurgatott tésztaleves, Húspuding, Burgonyafőzelék tejmentes, Zsemle, vizes	Zöldségleves, Vagdalt (Stefánia), Zöldbabfőzelékpüré é *mir.*TM., Zsemle, vizes	Erőleves, Darált csirkehús, Tej mentes burg.pure, Almabefőtt			
	Energia: 641,87 Kcal / 2 683,02 KJ	Energia: 768,15 Kcal / 3 210,87 KJ	Energia: 818,31 Kcal / 3 420,54 KJ	Energia: 698,14 Kcal / 2 918,23 KJ	Energia: 824,36 Kcal / 3 445,82 KJ	Energia: 778,00 Kcal / 3 252,04 KJ	Energia: 721,56 Kcal / 3 016,12 KJ			
	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv			
	32,40 g    97,92 g    78,96 g	43,19 g    20,54 g    5,32 g	48,72 g    16,79 g    3,94 g	36,30 g    16,25 g    4,39 g	43,62 g    19,85 g    5,35 g	41,27 g    22,88 g    4,70 g	46,73 g    16,11 g    3,42 g			
Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só				
118,07 g    35,02 g    3,87 g	100,16 g    0,99 g    9,72 g	115,32 g    7,74 g    5,37 g	99,67 g    11,28 g    6,32 g	114,76 g    0,99 g    10,25 g	99,40 g    3,75 g    10,17 g	95,17 g    14,60 g    6,07 g				



Heti étlap 2023.07.24. - 2023.07.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap												
<b>(00114)</b> Tejmentes pépes szoc. otthon	<b>Ebéd</b>																			
	<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Darált párizsi, Kenyér, félbarna		Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna		Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Kenyér, félbarna		Citromos tea, Darált párizsi, Kenyér, félbarna		Citromos tea, Darált olasz felv., Kenyér, félbarna		Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Kenyér, félbarna		Citromos tea, Darált sonka felv., Kenyér, félbarna						
		Energia: 513,39 Kcal / 2 145,97 KJ		Energia: 392,07 Kcal / 1 638,85 KJ		Energia: 431,06 Kcal / 1 801,83 KJ		Energia: 461,66 Kcal / 1 929,74 KJ		Energia: 575,44 Kcal / 2 405,34 KJ		Energia: 497,19 Kcal / 2 078,25 KJ		Energia: 372,86 Kcal / 1 558,55 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
17,89 g	13,89 g	4,68 g	12,93 g	6,85 g	0,30 g	21,03 g	1,51 g	0,42 g	15,93 g	13,69 g	4,62 g	17,61 g	15,13 g	9,90 g	18,77 g	14,89 g	5,01 g	16,65 g	2,71 g	0,96 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79,10 g	15,30 g	3,61 g	68,79 g	15,00 g	2,00 g	67,80 g	15,24 g	3,56 g	68,64 g	15,30 g	3,21 g	67,92 g	15,30 g	2,95 g	71,21 g	15,00 g	3,22 g	69,90 g	15,30 g	3,68 g
<b>(00115)</b> Folyékony pépes szoc.otthon	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Minijam *, 25 g, Ht darált keksz, Kefír, 140 g		Citromos tea, Tej 2 dl., Tejpép, Miniméz 25g.		Citromos tea, Tej 2 dl., Tejpép, Miniméz 25g.		Citromos tea, Gyümölcs joghurt , Tehéntúró félzsíros, Ht darált keksz		Citromos tea, Tej 2 dl., Tejpép, Miniméz 25g.		Citromos tea, Tej 2 dl., Tejpép, Miniméz 25g.		Citromos tea, Kefír, 140 g, Minijam *, 25 g, Ht darált keksz						
		Energia: 576,59 Kcal / 2 410,15 KJ		Energia: 488,42 Kcal / 2 041,60 KJ		Energia: 488,42 Kcal / 2 041,60 KJ		Energia: 268,93 Kcal / 1 124,13 KJ		Energia: 488,42 Kcal / 2 041,60 KJ		Energia: 550,45 Kcal / 2 300,88 KJ		Energia: 576,59 Kcal / 2 410,15 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	
		4,57 g	4,51 g	2,94 g	17,41 g	9,08 g	3,58 g	17,41 g	9,08 g	3,58 g	16,22 g	6,13 g	4,14 g	17,41 g	9,08 g	3,58 g	17,54 g	9,11 g	3,58 g	4,57 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60,16 g	54,02 g	0,20 g	82,77 g	43,55 g	0,52 g	82,77 g	43,55 g	0,52 g	36,73 g	34,21 g	0,18 g	82,77 g	43,55 g	0,52 g	97,79 g	58,55 g	0,52 g	60,16 g	54,02 g	0,20 g

Heti étlap 2023.07.24. - 2023.07.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
<b>(00115)</b> <b>Folyékony</b> <b>pépes</b> <b>szoc.otthon</b>	<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Gyümölcspüré 100g	Citromos tea	Puding	Citromos tea	Gyümölcslé 0,2l-es különféle	Citromos tea														
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 63,40 Kcal / 265,01 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 88,00 Kcal / 367,84 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 102,09 Kcal / 426,74 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	0,80 g	0,00 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	1,10 g	2,30 g	1,60 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	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	14,30 g	11,50 g	0,00 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	15,80 g	12,40 g	0,00 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	25,40 g	0,00 g	0,00 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	
	<b>Ebéd</b>	Húsgaluskaleves, Tejbenrizs	Zöldségleves, Darált serteshús, Tejfölös tökfőzelék (normál)	Tarhonyaleves diétás, Darált serteshús, Fin.foz.pure (Mir.veg.y.foz.)	Csontleves házi betéttel, Darált serteshús, Burgonyapure 200 gr., Almakompot (h) diab	Csurgatott tésztalesves friss, Darált serteshús, Tejfölös burgonya főzelék	Zöldségleves, Darált serteshús, Zöldbabfőzelék (normál)*mir*	Zöldségleves, Darált serteshús, Burgonyapüré, Almakompot (h) diab														
		Energia: 803,91 Kcal / 3 360,34 KJ	Energia: 653,14 Kcal / 2 730,13 KJ	Energia: 490,42 Kcal / 2 049,96 KJ	Energia: 527,82 Kcal / 2 206,29 KJ	Energia: 701,98 Kcal / 2 934,28 KJ	Energia: 553,91 Kcal / 2 315,34 KJ	Energia: 646,69 Kcal / 2 703,16 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
		35,02 g	17,98 g	6,38 g	32,45 g	25,29 g	5,96 g	31,66 g	13,19 g	3,25 g	31,55 g	15,28 g	5,00 g	33,06 g	27,17 g	6,91 g	33,02 g	23,13 g	4,42 g	33,63 g	20,99 g	6,17 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	124,39 g	34,97 g	5,03 g	62,95 g	4,40 g	6,18 g	59,92 g	5,00 g	5,21 g	64,58 g	0,08 g	5,96 g	79,38 g	1,14 g	6,66 g	52,22 g	0,00 g	6,56 g	78,95 g	0,03 g	6,19 g	
<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Tej 2,5 dl, Kakaós-banános zabkása	Citromos tea, Tej 2,5 dl, Zabkása almás és mazsolás, Gyümölcs joghurt	Citromos tea, Tej 2,5 dl, Tehéntúró félzsiros, Kakaós-banános zabkása	Citromos tea, Tej 2,5 dl, Zabkása almás és mazsolás, Kefír, 140 g	Citromos tea, Tej 2,5 dl, Árpakása körtével, Tehéntúró félzsiros, Gyümölcs joghurt	Citromos tea, Tej 2,5 dl, Zabkása almás és mazsolás, Tehéntúró félzsiros	Citromos tea, Tej 2,5 dl, Kakaós-banános zabkása, Tehéntúró félzsiros															
	Energia: 575,36 Kcal / 2 405,00 KJ	Energia: 663,86 Kcal / 2 774,93 KJ	Energia: 689,76 Kcal / 2 883,20 KJ	Energia: 928,36 Kcal / 3 880,54 KJ	Energia: 798,87 Kcal / 3 339,28 KJ	Energia: 685,76 Kcal / 2 866,48 KJ	Energia: 689,76 Kcal / 2 883,20 KJ															
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	18,03 g	13,18 g	6,14 g	21,76 g	13,78 g	2,42 g	30,99 g	18,78 g	9,90 g	22,83 g	17,76 g	4,98 g	32,82 g	19,78 g	11,48 g	31,59 g	18,88 g	5,80 g	30,99 g	18,78 g	9,90 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
92,47 g	40,40 g	0,33 g	109,72 g	55,65 g	0,41 g	95,43 g	43,36 g	0,43 g	97,41 g	45,84 g	0,51 g	120,18 g	46,81 g	0,51 g	93,93 g	42,36 g	0,43 g	95,43 g	43,36 g	0,43 g		





Heti étlap 2023.07.24. - 2023.07.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	<b>Vacsora</b>							
<b>(00121) Epés szoc.otthon</b>	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Citromos tea, Miniméz 25g., Venusz, Liga margarin, Zsemle, vizes	Citromos tea, Főtt virsli, Zsemle, vizes	Citromos tea, Pulyka felvágott, Venusz, Liga margarin, Zsemle, vizes	Citromos tea, Szeletelt sajt, Csészés margarin, Zsemle, vizes	Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes
		Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 KJ	Energia: 570,82 Kcal / 2 386,03 KJ	Energia: 602,31 Kcal / 2 517,66 KJ	Energia: 699,12 Kcal / 2 922,32 KJ	Energia: 603,20 Kcal / 2 521,38 KJ	Energia: 729,82 Kcal / 3 050,65 KJ	Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		20,43 g 12,45 g 4,90 g	18,26 g 9,18 g 5,36 g	12,75 g 15,65 g 4,26 g	25,45 g 20,14 g 7,84 g	22,87 g 17,33 g 4,81 g	26,80 g 23,42 g 13,20 g	20,43 g 12,45 g 4,90 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
84,22 g 16,80 g 2,86 g	100,94 g 33,56 g 2,00 g	99,84 g 32,70 g 1,74 g	102,04 g 32,08 g 3,85 g	86,16 g 16,50 g 1,74 g	98,58 g 31,50 g 2,86 g	84,22 g 16,80 g 2,86 g		
	<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Körte befőtt	Citromos tea	Zabkeksz	Citromos tea	Nektarin	Citromos tea
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 96,71 Kcal / 404,25 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 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	0,00 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,94 g 0,46 g 0,05 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		15,02 g 15,00 g 0,00 g	23,70 g 14,10 g 0,02 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	11,78 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g
	<b>Ebéd</b>	Húsgaluskaleves, Tejbenrizs*kókusztej es	Zöldségleves, Natur szelet, Tökfőzelék diétás, Zsemle, vizes	Tarhonyaleves diétás, Grill csirkecomb, Zöldborsófőz.püré *mir.* TM., Zsemle, vizes	Csontleves házi betéttel, Köményes sertéssült, Tej mentes burg.pure, Almabefőtt	Csurgatott tésztales, Csemege sertés karaj, Burgonyafőzelék tejmentes, Zsemle, vizes	Zöldségleves, Natur szelet, Z.babpüregőzelék *mirelit-ből, Zsemle, vizes	Erőleves, Zöldfűszeres sült csirkecomb, Burgonyapure, Almabefőtt



Heti étlap 2023.07.24. - 2023.07.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
(00121) Epés szoc.otthon	Ebéd	Energia: 641,87 Kcal / 2 683,02 KJ			Energia: 873,74 Kcal / 3 652,23 KJ			Energia: 925,75 Kcal / 3 869,64 KJ			Energia: 1 122,15 Kcal / 4 690,59 KJ			Energia: 754,93 Kcal / 3 155,61 KJ			Energia: 812,31 Kcal / 3 395,46 KJ			Energia: 937,52 Kcal / 3 918,83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		32,40 g	97,92 g	78,96 g	45,34 g	29,62 g	6,76 g	59,07 g	23,92 g	3,86 g	30,30 g	64,49 g	20,10 g	43,47 g	17,88 g	4,69 g	46,16 g	28,23 g	5,72 g	50,19 g	21,56 g	5,37 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	118,07 g	35,02 g	3,87 g	97,15 g	1,72 g	9,44 g	115,67 g	7,74 g	8,47 g	102,48 g	11,76 g	9,22 g	102,25 g	0,75 g	9,74 g	91,02 g	0,75 g	9,84 g	120,22 g	15,90 g	7,56 g	
Vacsora	Citromos tea, Sajtos párizsi, Zsemle, vizes			Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes			Citromos tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes			Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes, Kefír, 140 g			Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes			Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes			Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes			
	Energia: 520,19 Kcal / 2 174,39 KJ			Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 KJ			Energia: 520,19 Kcal / 2 174,39 KJ			Energia: 907,79 Kcal / 3 794,56 KJ			Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ			Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 KJ			Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	20,62 g	11,13 g	3,52 g	15,63 g	7,47 g	0,46 g	23,73 g	2,13 g	0,58 g	22,83 g	18,79 g	7,72 g	28,10 g	8,90 g	5,31 g	20,43 g	12,45 g	4,90 g	17,63 g	8,65 g	4,96 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
84,12 g	16,80 g	2,73 g	85,03 g	16,50 g	1,54 g	84,04 g	16,74 g	3,10 g	91,32 g	23,24 g	2,93 g	88,26 g	21,20 g	2,68 g	84,22 g	16,80 g	2,86 g	87,06 g	19,00 g	1,99 g		
(00122) Epés pépes szoc. otthon	Reggeli	Citromos tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes			Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes			Citromos tea, Miniméz 25g., Venusz, Liga margarin, Zsemle, vizes			Citromos tea, Daráltvirslis, Zsemle, vizes			Citromos tea, Minijam *, 25 g, Venusz, Liga margarin, Zsemle, vizes			Citromos tea, Reszelt sajt, Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes		
		Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 KJ			Energia: 570,82 Kcal / 2 386,03 KJ			Energia: 602,31 Kcal / 2 517,66 KJ			Energia: 711,37 Kcal / 2 973,53 KJ			Energia: 615,66 Kcal / 2 573,46 KJ			Energia: 807,28 Kcal / 3 374,43 KJ			Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		20,43 g	12,45 g	4,90 g	18,26 g	9,18 g	5,36 g	12,75 g	15,65 g	4,26 g	26,14 g	21,14 g	8,24 g	12,79 g	15,65 g	4,26 g	32,26 g	37,54 g	18,39 g	20,43 g	12,45 g	4,90 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
84,22 g	16,80 g	2,86 g	100,94 g	33,56 g	2,00 g	99,84 g	32,70 g	1,74 g	102,23 g	32,11 g	3,97 g	102,99 g	32,79 g	1,75 g	83,70 g	30,00 g	4,14 g	84,22 g	16,80 g	2,86 g		



Heti étlap 2023.07.24. - 2023.07.30.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>Reggeli</b>							
<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Körte befőtt	Citromos tea	Zabkeksz	Citromos tea	Reszelt alma	Citromos tea
	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj	Energia: 96,71 Kcal / 404,25 Kj	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj	Energia: 59,14 Kcal / 247,21 Kj	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,30 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,68 g 0,68 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
15,02 g 15,00 g 0,00 g	23,70 g 14,10 g 0,02 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	11,90 g 0,00 g 0,02 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	
<b>Ebéd</b>	Húsgaluskaleves, Tejbenrizs*kókusztejes	Zöldségleves, Húspuding, Tökfőzelék diétás, Zsemle, vizes	Tarhonyaleves diétás, Húsgombóc (diétás), Zöldborsófőz.püré *mir.* TM., Zsemle, vizes	Csontleves házi betéttel, Vagdalt (diétás), Burgonyapure, Almabefőtt	Csurgatott tésztaleves, Húspuding, Burgonyafőzelék tejmentes, Zsemle, vizes	Zöldségleves, Vagdalt (diétás), Z.babpürefőzelék *mirelit-ből, Zsemle, vizes	Zöldségleves, Darált csirkehús, Burgonyapure, Almabefőtt
	Energia: 641,87 Kcal / 2 683,02 Kj	Energia: 823,27 Kcal / 3 441,27 Kj	Energia: 919,04 Kcal / 3 841,59 Kj	Energia: 907,95 Kcal / 3 795,23 Kj	Energia: 824,36 Kcal / 3 445,82 Kj	Energia: 757,14 Kcal / 3 164,85 Kj	Energia: 944,40 Kcal / 3 947,59 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	32,40 g 97,92 g 78,96 g	43,06 g 23,33 g 6,52 g	47,89 g 17,98 g 3,81 g	40,25 g 21,36 g 5,72 g	43,62 g 19,85 g 5,35 g	40,16 g 21,70 g 4,40 g	52,74 g 21,48 g 5,31 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
118,07 g 35,02 g 3,87 g	100,89 g 1,92 g 9,36 g	138,53 g 7,74 g 8,31 g	136,16 g 11,79 g 10,73 g	114,76 g 0,99 g 10,25 g	98,00 g 0,75 g 9,95 g	132,11 g 14,63 g 8,83 g	
<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes	Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes	Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Zsemle, vizes	Citromos tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes, Kefír, 140 g	Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	Citromos tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes	Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes
	Energia: 550,79 Kcal / 2 302,30 Kj	Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 Kj	Energia: 520,19 Kcal / 2 174,39 Kj	Energia: 907,79 Kcal / 3 794,56 Kj	Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 Kj	Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 Kj	Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	18,63 g 14,31 g 4,78 g	15,63 g 7,47 g 0,46 g	23,73 g 2,13 g 0,58 g	22,83 g 18,79 g 7,72 g	28,10 g 8,90 g 5,31 g	20,43 g 12,45 g 4,90 g	17,63 g 8,65 g 4,96 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	

(00122) Epés pépes szoc. otthon



Heti étlap 2023.07.24. - 2023.07.30.

84,88 g	16,80 g	2,75 g	85,03 g	16,50 g	1,54 g	84,04 g	16,74 g	3,10 g	91,32 g	23,24 g	2,93 g	88,26 g	21,20 g	2,68 g	84,22 g	16,80 g	2,86 g	87,06 g	19,00 g	1,99 g
---------	---------	--------	---------	---------	--------	---------	---------	--------	---------	---------	--------	---------	---------	--------	---------	---------	--------	---------	---------	--------

<b>Reggeli</b>	Keserű tea, Tej 2 dl., Vajkrém, Zsemle, vizes	Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Korpás zsemle	Keserű tea, Derby tömlős natur, Graham zsemle	Keserű tea, Főtt virsli, Korpás zsemle, Mustár	Keserű tea, Top löncs, Zsemle, vizes	Keserű tea, Szeletelt sajt, Csészés margarin, Zsemle, vizes	Keserű tea, Tojásrántotta, Korpás zsemle
	Energia: 314,76 Kcal / 1 315,70 KJ	Energia: 292,36 Kcal / 1 222,06 KJ	Energia: 386,52 Kcal / 1 615,65 KJ	Energia: 454,50 Kcal / 1 899,81 KJ	Energia: 462,32 Kcal / 1 932,50 KJ	Energia: 606,38 Kcal / 2 534,67 KJ	Energia: 445,88 Kcal / 1 863,78 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
	14,15 g 7,83 g 4,46 g	13,61 g 8,68 g 5,01 g	15,47 g 9,41 g 5,28 g	21,94 g 20,92 g 7,49 g	17,70 g 19,72 g 7,22 g	26,64 g 23,38 g 13,20 g	21,74 g 22,50 g 4,27 g

<b>Tízórai</b>	Keserű tea, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Alma	Keserű tea, Minimargarin 20g, Graham zsemle	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Korpás zsemle	Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Nektarin	Keserű tea, Diab. almabefőtt
	Energia: 132,76 Kcal / 554,94 KJ	Energia: 35,41 Kcal / 148,01 KJ	Energia: 190,27 Kcal / 795,33 KJ	Energia: 93,32 Kcal / 390,08 KJ	Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ	Energia: 0,62 Kcal / 2,59 KJ	Energia: 56,43 Kcal / 235,88 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
	3,23 g 5,43 g 1,02 g	0,50 g 0,42 g 0,00 g	5,29 g 6,22 g 1,29 g	3,15 g 0,45 g 0,04 g	3,23 g 2,93 g 0,57 g	1,04 g 0,48 g 0,05 g	0,46 g 0,37 g 0,01 g

<b>Ebéd</b>	Húsgaluska leves, Diab.rizsfelfújt, Almakompot (h) diab	Májgaluska leves, Natúr szelet, Tökfőzelék	Májgaluska leves, Sertés pörkölt, Kelkáposzta főzelék	Csontleves betéttel diab., Köményes sertéssült, Tejment.burg.pure 200 g.	Csurgatott tészta leves, Csemege sertés karaj, Diab.burgonyafőzelék	Zöldségleves, Vagdalt (Stefánia), Zöldbabfőz. diab. *mir.-ből*	Erőleves diab., Csülök Pékné módra *diab., Kovászos uborka
	Energia: 559,15 Kcal / 2 337,25 KJ	Energia: 864,79 Kcal / 3 614,82 KJ	Energia: 688,66 Kcal / 2 878,60 KJ	Energia: 535,57 Kcal / 2 238,68 KJ	Energia: 512,58 Kcal / 2 142,58 KJ	Energia: 616,33 Kcal / 2 576,26 KJ	Energia: 819,97 Kcal / 3 427,47 KJ



(00130)  
Cukros 180 g  
CH  
szoc.otthon

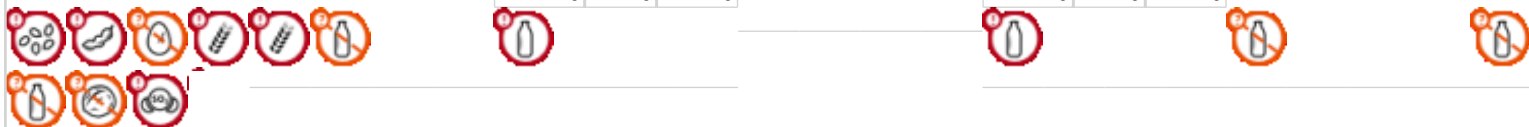


## Heti étlap 2023.07.24. - 2023.07.30.

Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
26,90 g	18,31 g	5,49 g	43,15 g	46,25 g	9,63 g	42,09 g	34,74 g	6,53 g	35,28 g	18,07 g	4,28 g	31,85 g	14,91 g	3,78 g	32,87 g	30,00 g	6,53 g	32,89 g	51,90 g	16,42 g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
70,63 g	0,02 g	3,77 g	67,14 g	1,14 g	5,35 g	50,48 g	0,20 g	5,41 g	56,64 g	0,05 g	6,93 g	61,30 g	0,00 g	8,24 g	52,42 g	0,66 g	8,48 g	53,35 g	0,00 g	6,63 g			



<b>Uzsonna</b>	<b>Korpvit keksz</b>	<b>Mini margarin 10g, Korpás zsemle</b>	<b>Kefír, 140 g</b>	<b>Alma</b>	<b>Kefír, 140 g</b>	<b>Mini margarin 10g, Zsemle, vizes</b>	<b>Mini margarin 10g, Zsemle, vizes</b>														
	Energia: 12,68 Kcal / 53,00 KJ		Energia: 86,85 Kcal / 363,03 KJ		Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ		Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ		Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ		Energia: 109,54 Kcal / 457,88 KJ		Energia: 109,54 Kcal / 457,88 KJ								
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	0,43 g	0,41 g	0,04 g	2,67 g	2,89 g	0,49 g	4,20 g	4,48 g	2,94 g	0,40 g	0,40 g	0,00 g	4,20 g	4,48 g	2,94 g	3,13 g	2,91 g	0,57 g	3,13 g	2,91 g	0,57 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
1,79 g	0,18 g	0,06 g	12,14 g	0,00 g	0,28 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g	7,00 g	0,00 g	0,01 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g	17,14 g	0,38 g	0,39 g	17,14 g	0,38 g	0,39 g	



<b>Vacsora</b>	<b>Keserű tea, Sajtos tavaszi rolád, Zsemle, vizes</b>	<b>Keserű tea, Pástétom, Zsemle, vizes, Kaliforniai paprika</b>	<b>Keserű tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes</b>	<b>Keserű tea, Tepertőkrém, Zsemle, vizes, Lilahagyma</b>	<b>Keserű tea, Olasz felv., Zsemle, vizes</b>	<b>Keserű tea, Párizsi, sertés, Korpás zsemle, Paradicsom darabos</b>	<b>Keserű tea, Derby tömlös natur, Zsemle, vizes</b>														
	Energia: 478,47 Kcal / 2 000,00 KJ		Energia: 345,19 Kcal / 1 442,89 KJ		Energia: 371,84 Kcal / 1 554,29 KJ		Energia: 927,91 Kcal / 3 878,66 KJ		Energia: 516,22 Kcal / 2 157,80 KJ		Energia: 356,26 Kcal / 1 489,17 KJ		Energia: 358,44 Kcal / 1 498,28 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			
	23,88 g	18,84 g	7,80 g	12,88 g	7,18 g	0,36 g	20,58 g	1,72 g	0,47 g	20,30 g	68,57 g	25,04 g	17,16 g	15,34 g	9,95 g	15,11 g	14,04 g	4,47 g	14,48 g	8,24 g	4,85 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51,57 g	1,13 g	3,56 g	55,29 g	1,13 g	1,16 g	51,89 g	1,37 g	2,72 g	54,88 g	1,13 g	4,20 g	52,01 g	1,43 g	2,11 g	41,74 g	0,30 g	2,07 g	54,91 g	3,63 g	1,61 g	



Heti étlap 2023.07.24. - 2023.07.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(00138) Cukros epés szoc. otthon</b>	<b>Reggeli</b>	Keserű tea, Zala felvágott, Korpás zsemle	Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Korpás zsemle	Keserű tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes	Keserű tea, Főtt virsli, Korpás zsemle	Keserű tea, Pulyka felvágott, Venusz, Liga margarin, Zsemle, vizes	Keserű tea, Szeletelt sajt, Csészés margarin, Zsemle, vizes	Keserű tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes
		Energia: 259,91 Kcal / 1 086,42 KJ	Energia: 228,11 Kcal / 953,50 KJ	Energia: 358,44 Kcal / 1 498,28 KJ	Energia: 420,66 Kcal / 1 758,36 KJ	Energia: 454,85 Kcal / 1 901,27 KJ	Energia: 519,44 Kcal / 2 171,26 KJ	Energia: 305,30 Kcal / 1 276,15 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 13,24 g 11,59 g 4,51 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 10,94 g 8,29 g 4,97 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 14,48 g 8,24 g 4,85 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 20,80 g 19,64 g 7,49 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 19,72 g 16,92 g 4,70 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 23,52 g 22,98 g 13,09 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 14,15 g 11,63 g 4,67 g
		Szénhidrát Cukor Só 24,94 g 0,30 g 1,88 g	Szénhidrát Cukor Só 26,64 g 2,06 g 1,02 g	Szénhidrát Cukor Só 54,91 g 3,63 g 1,61 g	Szénhidrát Cukor Só 39,88 g 0,58 g 3,15 g	Szénhidrát Cukor Só 54,01 g 1,13 g 1,36 g	Szénhidrát Cukor Só 51,41 g 1,13 g 2,48 g	Szénhidrát Cukor Só 34,93 g 1,05 g 2,09 g
	<b>Tízórai</b>	Keserű tea, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Korpás zsemle	Keserű tea, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Hámozott alma	Keserű tea, Korpovit keksz	Keserű tea, Kefír, 140 g	Keserű tea, Kefír, 140 g
		Energia: 132,76 Kcal / 554,94 KJ	Energia: 93,32 Kcal / 390,08 KJ	Energia: 132,76 Kcal / 554,94 KJ	Energia: 59,76 Kcal / 249,80 KJ	Energia: 5,69 Kcal / 23,78 KJ	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 3,23 g 5,43 g 1,02 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 3,15 g 0,45 g 0,04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 3,23 g 5,43 g 1,02 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,78 g 0,70 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,27 g 0,19 g 0,02 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 4,30 g 4,50 g 2,94 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 4,30 g 4,50 g 2,94 g
		Szénhidrát Cukor Só 17,14 g 0,38 g 0,39 g	Szénhidrát Cukor Só 18,43 g 0,00 g 0,31 g	Szénhidrát Cukor Só 17,14 g 0,38 g 0,39 g	Szénhidrát Cukor Só 11,90 g 0,00 g 0,02 g	Szénhidrát Cukor Só 0,72 g 0,07 g 0,02 g	Szénhidrát Cukor Só 6,44 g 6,44 g 0,18 g	Szénhidrát Cukor Só 6,44 g 6,44 g 0,18 g
	<b>Ebéd</b>	Húsgaluskaleves, Diab.rizsfelfújt, Almakompot (h) diab	Zöldségleves, Natur szelet, Tökfőzelék diétás	Tarhonyaleves diétás, Grill csirkecomb, Zöldborsópurefőz.t ejment.*mir	Csontleves betéttel diab., Köményes sertéssült, Burgonyapure 200 gr., Almakompot (h) diab	Csurgatott tésztaleves, Csemege sertés karaj, Diab.burgonyafőzelék	Zöldségleves, Natur szelet, Z.babpürefőzelék diab. *mir.*	Zöldségleves, Roston csirkemell, Burgonyapure 200 gr., Almakompot (h) diab
		Energia: 559,15 Kcal / 2 337,25 KJ	Energia: 636,18 Kcal / 2 659,23 KJ	Energia: 636,95 Kcal / 2 662,45 KJ	Energia: 961,59 Kcal / 4 019,45 KJ	Energia: 544,43 Kcal / 2 275,72 KJ	Energia: 574,75 Kcal / 2 402,46 KJ	Energia: 651,13 Kcal / 2 721,72 KJ



Heti étlap 2023.07.24. - 2023.07.30.

Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
26,90 g	18,31 g	5,49 g	36,65 g	26,94 g	6,24 g	49,34 g	21,30 g	3,42 g	27,38 g	63,77 g	21,00 g	36,05 g	16,53 g	4,35 g	37,47 g	25,55 g	5,20 g	41,98 g	21,62 g	4,31 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
70,63 g	0,02 g	3,77 g	53,69 g	0,97 g	7,72 g	60,51 g	0,00 g	8,04 g	67,52 g	0,08 g	8,88 g	61,38 g	0,00 g	8,28 g	47,56 g	0,00 g	8,12 g	70,28 g	0,03 g	7,44 g



Uzsonna																																									
Huskrem, 48 g, 30g, Zsemle, vizes						Kefír, 140 g, Zsemle, vizes						Kefír, 140 g						Kefír, 140 g						Mini margarin 10g, Zsemle, vizes						Mini margarin 10g, Zsemle, vizes						Kenyér, félbarna, Huskrem, 48 g, 30g					
Energia: 167,42 Kcal / 699,82 KJ						Energia: 443,94 Kcal / 1 855,67 KJ						Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ						Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ						Energia: 109,54 Kcal / 457,88 KJ						Energia: 109,54 Kcal / 457,88 KJ						Energia: 158,07 Kcal / 660,73 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																					
8,51 g	5,65 g	1,68 g	7,33 g	4,89 g	3,06 g	4,20 g	4,48 g	2,94 g	4,20 g	4,48 g	2,94 g	3,13 g	2,91 g	0,57 g	3,13 g	2,91 g	0,57 g	8,32 g	5,54 g	1,65 g																					
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																					
19,76 g	0,38 g	0,39 g	23,58 g	6,82 g	0,57 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g	17,14 g	0,38 g	0,39 g	17,14 g	0,38 g	0,39 g	18,31 g	0,00 g	0,60 g																					
Vacsora																																									
Keserű tea, Sajtos párizsi, Zsemle, vizes						Keserű tea, Pástétom, Zsemle, vizes						Keserű tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes						Keserű tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes						Keserű tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes						Keserű tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes						Keserű tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes					
Energia: 371,84 Kcal / 1 554,29 KJ						Energia: 332,85 Kcal / 1 391,31 KJ						Energia: 371,84 Kcal / 1 554,29 KJ						Energia: 402,44 Kcal / 1 682,20 KJ						Energia: 465,88 Kcal / 1 947,38 KJ						Energia: 392,24 Kcal / 1 639,56 KJ						Energia: 358,44 Kcal / 1 498,28 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																					
17,47 g	10,72 g	3,41 g	12,48 g	7,06 g	0,35 g	20,58 g	1,72 g	0,47 g	15,48 g	13,90 g	4,67 g	24,95 g	8,49 g	5,20 g	17,28 g	12,04 g	4,79 g	14,48 g	8,24 g	4,85 g																					
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																					
51,97 g	1,43 g	2,35 g	52,88 g	1,13 g	1,16 g	51,89 g	1,37 g	2,72 g	52,73 g	1,43 g	2,37 g	56,11 g	5,83 g	2,30 g	52,07 g	1,43 g	2,48 g	54,91 g	3,63 g	1,61 g																					



Heti étlap 2023.07.24. - 2023.07.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(00139) Cukros pépes szoc. otthon</b>	<b>Reggeli</b>	Keserű tea, Tej 2 dl., Vajkrém, Zsemle, vizes	Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Korpás zsemle	Keserű tea, Miniméz 25g., Korpás zsemle	Keserű tea, Daráltvirsli, Zsemle, vizes	Keserű tea, Darált top löncs, Zsemle, vizes	Keserű tea, Reszelt sajt, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Tojásrántotta, Korpás zsemle
		Energia: 314,76 Kcal / 1 315,70 KJ	Energia: 356,60 Kcal / 1 490,59 KJ	Energia: 258,79 Kcal / 1 081,74 KJ	Energia: 500,99 Kcal / 2 094,14 KJ	Energia: 375,38 Kcal / 1 569,09 KJ	Energia: 517,20 Kcal / 2 161,90 KJ	Energia: 445,88 Kcal / 1 863,78 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 14,15 g 7,83 g 4,46 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,28 g 9,06 g 5,04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8,19 g 1,18 g 0,11 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 22,86 g 20,70 g 8,13 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14,57 g 19,31 g 7,10 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 28,51 g 28,31 g 15,42 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 21,74 g 22,50 g 4,27 g
		Szénhidrát Cukor Só 45,67 g 1,25 g 1,22 g	Szénhidrát Cukor Só 50,92 g 2,06 g 1,58 g	Szénhidrát Cukor Só 52,62 g 16,20 g 0,84 g	Szénhidrát Cukor Só 55,06 g 1,74 g 3,59 g	Szénhidrát Cukor Só 34,45 g 0,75 g 3,29 g	Szénhidrát Cukor Só 35,55 g 0,75 g 2,71 g	Szénhidrát Cukor Só 37,65 g 0,00 g 4,14 g
	<b>Tízórai</b>	Keserű tea, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Diab. almabefőtt	Keserű tea, Mini margarin 10g, Korpás zsemle	Keserű tea, Kefír, 140 g	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Kefír, 140 g	Keserű tea, Kefír, 140 g
		Energia: 132,76 Kcal / 554,94 KJ	Energia: 56,43 Kcal / 235,88 KJ	Energia: 87,47 Kcal / 365,62 KJ	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ	Energia: 116,01 Kcal / 484,92 KJ	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,23 g 5,43 g 1,02 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,46 g 0,37 g 0,01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 2,77 g 2,91 g 0,49 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,30 g 4,50 g 2,94 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,61 g 0,47 g 0,12 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,30 g 4,50 g 2,94 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,30 g 4,50 g 2,94 g
		Szénhidrát Cukor Só 17,14 g 0,38 g 0,39 g	Szénhidrát Cukor Só 12,30 g 0,00 g 0,33 g	Szénhidrát Cukor Só 12,14 g 0,00 g 0,28 g	Szénhidrát Cukor Só 6,44 g 6,44 g 0,18 g	Szénhidrát Cukor Só 23,43 g 0,38 g 0,42 g	Szénhidrát Cukor Só 6,44 g 6,44 g 0,18 g	Szénhidrát Cukor Só 6,44 g 6,44 g 0,18 g
	<b>Ebéd</b>	Húsgaluskaleves, Diab. tejbenrizs	Zöldségleves, Húspuding, Tökfőzelék diétás	Tarhonyaleves diétás, Húsgombóc (diétás), Zöldborsópurefőz.t ejment.*mir	Csontleves betéttel diab., Húspuding, Burgonyapure 200 gr., Almakompot (h) diab	Csurgatott tésztalesves, Húspuding, Diab.burgonyafőzelék	Tavaszi leves, Vagdalt (Stefánia), Z.babpürefőzelék diab. *mir.*	Zöldségleves, Darált csirkehús, Burgonyapure 200 gr.
		Energia: 471,71 Kcal / 1 971,75 KJ	Energia: 587,05 Kcal / 2 453,87 KJ	Energia: 548,37 Kcal / 2 292,19 KJ	Energia: 636,38 Kcal / 2 660,07 KJ	Energia: 613,86 Kcal / 2 565,93 KJ	Energia: 523,16 Kcal / 2 186,81 KJ	Energia: 611,65 Kcal / 2 556,70 KJ
Fehérje Zsír T.Zsírsv 25,01 g 13,53 g 3,94 g		Fehérje Zsír T.Zsírsv 35,45 g 19,53 g 5,84 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 36,20 g 12,75 g 3,07 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 36,49 g 20,48 g 6,68 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 36,20 g 18,50 g 5,01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 32,66 g 20,15 g 4,18 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 45,34 g 19,06 g 5,05 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	





Heti étlap 2023.07.24. - 2023.07.30.

Heti étlap 2023.07.24. - 2023.07.30.																																																														
61,74 g			0,00 g			4,24 g			59,16 g			1,21 g			8,03 g			71,02 g			0,00 g			6,52 g			74,77 g			0,28 g			8,89 g			73,89 g			0,24 g			8,79 g			51,68 g			0,00 g			8,65 g			63,25 g			0,03 g			6,60 g		
Uzsonna	Diab.minijam * 20 g, Korpás zsemle						Korpovit keksz						Kefir, 140 g, Zsemle, vizes						Reszelt alma						Diab. almabefőtt						Mini margarin 10g, Zsemle, vizes						Diab. almabefőtt																									
	Energia: 92,70 Kcal / 387,49 KJ						Energia: 12,68 Kcal / 53,00 KJ						Energia: 443,94 Kcal / 1 855,67 KJ						Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ						Energia: 55,81 Kcal / 233,29 KJ						Energia: 109,54 Kcal / 457,88 KJ						Energia: 27,91 Kcal / 116,66 KJ																									
	Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv																					
	3,05 g		0,43 g		0,04 g		0,43 g		0,41 g		0,04 g		7,33 g		4,89 g		3,06 g		0,68 g		0,68 g		0,00 g		0,36 g		0,35 g		0,01 g		3,13 g		2,91 g		0,57 g		0,18 g		0,18 g		0,00 g																					
	Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																			
18,43 g			0,00 g			0,31 g			1,79 g			0,18 g			0,06 g			23,58 g			6,82 g			0,57 g			11,90 g			0,00 g			0,02 g			12,30 g			0,00 g			0,33 g			17,14 g			0,38 g			0,39 g			6,15 g			0,00 g			0,16 g		
Vacsora	Keserű tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Korpás zsemle						Keserű tea, Pástétom, Zsemle, vizes						Keserű tea, Darált csirkemell rolád, Zsemle, vizes						Keserű tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes						Keserű tea, Kefíres túró, Korpás zsemle						Keserű tea, Tej 2 dl., Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes						Keserű tea, Tej 2 dl., Darált sonka felv., Zsemle, vizes																									
	Energia: 527,09 Kcal / 2 203,24 KJ						Energia: 332,85 Kcal / 1 391,31 KJ						Energia: 284,90 Kcal / 1 190,88 KJ						Energia: 315,50 Kcal / 1 318,79 KJ						Energia: 397,80 Kcal / 1 662,80 KJ						Energia: 535,03 Kcal / 2 236,43 KJ						Energia: 410,70 Kcal / 1 716,73 KJ																									
	Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv		Fehérje		Zsír		T.Zsírsv																					
	16,81 g		31,58 g		4,21 g		12,48 g		7,06 g		0,35 g		17,45 g		1,31 g		0,35 g		12,35 g		13,49 g		4,55 g		23,58 g		8,43 g		4,96 g		25,12 g		18,10 g		6,69 g		23,00 g		5,92 g		2,64 g																					
	Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																			
42,32 g			0,24 g			2,34 g			52,88 g			1,13 g			1,16 g			34,75 g			0,99 g			2,33 g			35,59 g			1,05 g			1,98 g			41,12 g			4,70 g			1,98 g			65,90 g			1,13 g			2,65 g			64,59 g			1,43 g			3,11 g		

Heti étlap 2023.07.24. - 2023.07.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(00165) Sószegény szoc. otthon</b>	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Citromos tea, Tej 2 dl., Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Főtt virsli, Zsemle, vizes	Citromos tea, Tejeskávé, Zebra rúd	Citromos tea, Tej 2 dl., Eperjam, Csészés margarin, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes
		Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 KJ	Energia: 570,82 Kcal / 2 386,03 KJ	Energia: 617,48 Kcal / 2 581,07 KJ	Energia: 699,12 Kcal / 2 922,32 KJ	Energia: 816,62 Kcal / 3 413,47 KJ	Energia: 596,18 Kcal / 2 492,03 KJ	Energia: 461,99 Kcal / 1 931,12 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		20,43 g 12,45 g 4,90 g	18,26 g 9,18 g 5,36 g	19,51 g 9,65 g 2,99 g	25,45 g 20,14 g 7,84 g	20,79 g 16,85 g 7,00 g	19,99 g 9,81 g 3,49 g	19,35 g 3,33 g 1,12 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	84,22 g 16,80 g 2,86 g	100,94 g 33,56 g 2,00 g	110,36 g 32,70 g 1,81 g	102,04 g 32,08 g 3,85 g	146,60 g 50,74 g 1,46 g	102,38 g 16,50 g 1,97 g	86,14 g 16,80 g 3,22 g	
	<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Görögdiinnye	Citromos tea		Citromos tea	Nektarin	Citromos tea
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 77,81 Kcal / 325,25 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0,13 g 0,03 g 0,00 g	1,25 g 0,50 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	g g g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,94 g 0,46 g 0,05 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g
	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	16,25 g 0,00 g 0,03 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	g g g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	11,78 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g		
<b>Ebéd</b>	Húsgaluskaleves, Tejbenrizs*kókusztejes	Zöldségleves, Natur szelet, Tököfőzelék diétás, Zsemle, vizes	Tarhonyaleves diétás, Grill csirkecomb, Zöldborsófőzelék *mir.* TM., Zsemle, vizes	Csontleves házi betéttel, Köményes sertéssült, Burgonyapure, Almabefőtt	Csurgatott tésztaleves, Csemege sertés karaj, Burgonyafőzelék tejmentes, Zsemle, vizes	Zöldségleves, Natur szelet, Z.babpürefőzelék *mirelit-ből, Zsemle, vizes	Zöldségleves, Zöldfűszeres sült csirkecomb, Burgonyapure, Almabefőtt	
	Energia: 641,87 Kcal / 2 683,02 KJ	Energia: 873,74 Kcal / 3 652,23 KJ	Energia: 916,86 Kcal / 3 832,47 KJ	Energia: 1 237,86 Kcal / 5 174,25 KJ	Energia: 754,93 Kcal / 3 155,61 KJ	Energia: 812,31 Kcal / 3 395,46 KJ	Energia: 1 044,65 Kcal / 4 366,64 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	32,40 g 97,92 g 78,96 g	45,34 g 29,62 g 6,76 g	58,37 g 23,88 g 3,86 g	34,86 g 64,89 g 21,12 g	43,47 g 17,88 g 4,69 g	46,16 g 28,23 g 5,72 g	51,64 g 26,53 g 6,24 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
118,07 g 35,02 g 3,87 g	97,15 g 1,72 g 9,44 g	114,27 g 7,74 g 9,45 g	125,67 g 11,79 g 10,53 g	102,25 g 0,75 g 9,74 g	91,02 g 0,75 g 9,84 g	133,97 g 15,90 g 9,01 g		





## Heti étlap 2023.07.24. - 2023.07.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
<b>(00165) Sószegény szoc. otthon</b>	<b>Ebéd</b>																					
	<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Sajt klf. Trappista, Csészés margarin, Tönköly kenyér		Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes, Kaliforniai paprika		Citromos tea, Csirkemell sonka, Kenyér, félbarna		Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Csészés margarin, Zsemle, vizes		Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes		Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes		Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes								
		Energia: 368,05 Kcal / 1 538,45 Kj		Energia: 493,54 Kcal / 2 063,00 Kj		Energia: 431,06 Kcal / 1 801,83 Kj		Energia: 553,29 Kcal / 2 312,75 Kj		Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 Kj		Energia: 550,79 Kcal / 2 302,30 Kj		Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28,40 g	24,58 g	12,97 g	16,03 g	7,59 g	0,47 g	21,03 g	1,51 g	0,42 g	15,76 g	7,15 g	2,24 g	28,10 g	8,90 g	5,31 g	18,63 g	14,31 g	4,78 g	17,63 g	8,65 g	4,96 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	72,23 g	15,41 g	9,30 g	87,44 g	16,50 g	1,54 g	67,80 g	15,24 g	3,56 g	102,31 g	32,75 g	1,74 g	88,26 g	21,20 g	2,68 g	84,88 g	16,80 g	2,75 g	87,06 g	19,00 g	1,99 g	

.....  
élelmezésvezető

.....  
intézményvezető

.....  
érdekképviseleti fórum

