

Heti étlap 2023.08.07. - 2023.08.13.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|------------------------------------------------|----------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| (00101) Normál szoc.otthon | Reggeli | Citromos tea, Vaníliás tej, Kuglóf | Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Vajas jellegű kifli | Citromos tea, Főtt virsli, Majonézes torma, Tönköly kenyér | Citromos tea, Tej 2 dl., Vajkrém, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Májsi csemege, Csészés margarin, Korpás kenyér | Citromos tea, Tej 2 dl., Szilvadzsem, Csészés margarin, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Tojásrántotta, Rozskenyér |
| | | Energia: 687,65 Kcal / 2 874,38 KJ | Energia: 517,52 Kcal / 2 163,23 KJ | Energia: 348,34 Kcal / 1 456,06 KJ | Energia: 522,95 Kcal / 2 185,93 KJ | Energia: 433,03 Kcal / 1 810,07 KJ | Energia: 598,76 Kcal / 2 502,82 KJ | Energia: 634,55 Kcal / 2 652,42 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsvav 20,31 g 9,31 g 5,53 g | Fehérje Zsír T.Zsírsvav 13,13 g 3,68 g 1,96 g | Fehérje Zsír T.Zsírsvav 24,86 g 21,24 g 8,23 g | Fehérje Zsír T.Zsírsvav 17,86 g 8,06 g 4,53 g | Fehérje Zsír T.Zsírsvav 18,10 g 15,42 g 5,11 g | Fehérje Zsír T.Zsírsvav 17,25 g 9,06 g 3,33 g | Fehérje Zsír T.Zsírsvav 25,40 g 23,08 g 4,48 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só 122,55 g 60,63 g 1,53 g | Szénhidrát Cukor Só 102,61 g 49,05 g 1,02 g | Szénhidrát Cukor Só 80,96 g 19,99 g 10,03 g | Szénhidrát Cukor Só 93,74 g 30,50 g 2,45 g | Szénhidrát Cukor Só 79,30 g 16,64 g 2,62 g | Szénhidrát Cukor Só 109,14 g 42,27 g 2,41 g | Szénhidrát Cukor Só 79,64 g 15,93 g 4,88 g |
| | | | | | | | | |
| | Tízórai | Citromos tea | Nektarin | Citromos tea | Görögdinnye | Citromos tea | Tejszelet | Citromos tea |
| | | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | Energia: 77,81 Kcal / 325,25 KJ | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | Energia: 124,04 Kcal / 518,49 KJ | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,13 g 0,03 g 0,00 g | Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,94 g 0,46 g 0,05 g | Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,13 g 0,03 g 0,00 g | Fehérje Zsír T.Zsírsvav 1,25 g 0,50 g 0,00 g | Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,13 g 0,03 g 0,00 g | Fehérje Zsír T.Zsírsvav 1,40 g 8,68 g 5,52 g | Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,13 g 0,03 g 0,00 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g | Szénhidrát Cukor Só 11,78 g 0,00 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 9,94 g 7,28 g 0,00 g | Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g |
| | Ebéd | Somogyi kanászleves, Káposztás kocka, Porcukor | Zöldségleves vajgaluskával, Rántott szelet, Zöldborsófőzelék, Korpás kenyér | Fahéjas szilvaleves, Tavaszi rizseshús, Csemege uborka konzerv | Magyaros burgonyaleves, Rakott karfiol bulgur | Húsleves, Lecsó friss, tarhonyával, Kenyér, félbarna | Csurgatott tésztaleves, Vagdalt, Cukkínifőzelék, Rozskenyér | Orjaleves, Flekken, Hagymás burgonya, Kovászos uborka |
| | | Energia: 885,03 Kcal / 3 699,43 KJ | Energia: 1 305,46 Kcal / 5 456,82 KJ | Energia: 956,72 Kcal / 3 999,09 KJ | Energia: 726,75 Kcal / 3 037,82 KJ | Energia: 871,96 Kcal / 3 644,79 KJ | Energia: 920,24 Kcal / 3 846,60 KJ | Energia: 1 108,76 Kcal / 4 634,62 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsvav 36,95 g 28,80 g 6,74 g | Fehérje Zsír T.Zsírsvav 62,68 g 54,15 g 11,00 g | Fehérje Zsír T.Zsírsvav 30,27 g 38,31 g 7,38 g | Fehérje Zsír T.Zsírsvav 38,01 g 33,67 g 9,46 g | Fehérje Zsír T.Zsírsvav 33,61 g 46,13 g 14,25 g | Fehérje Zsír T.Zsírsvav 38,80 g 39,47 g 7,43 g | Fehérje Zsír T.Zsírsvav 28,07 g 79,24 g 22,07 g |
| Szénhidrát Cukor Só 117,73 g 23,98 g 7,86 g | | Szénhidrát Cukor Só 139,29 g 0,86 g 6,37 g | Szénhidrát Cukor Só 120,00 g 26,90 g 4,44 g | Szénhidrát Cukor Só 67,92 g 1,98 g 3,20 g | Szénhidrát Cukor Só 72,20 g 0,40 g 8,83 g | Szénhidrát Cukor Só 95,32 g 1,48 g 6,83 g | Szénhidrát Cukor Só 68,68 g 0,00 g 6,54 g | |
| | | | | | | | | |





Heti étlap 2023.08.07. - 2023.08.13.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| (00101) Normál szoc.otthon | Vacsora | Citromos tea, Soproni, Korpás kenyér | Citromos tea, Tej 2 dl., Csészes margarin, Kenyér, félbarna, Lilahagyma | Citromos tea, Szeletelt sajt, Csészes margarin, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Finom májas, Kenyér, félbarna, Paradicsom darabos | Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Kenyér, félbarna | Citromos tea, Főtt császárszalonna, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Sonka szalámi, Kenyér, félbarna |
| | | Energia: 582,91 Kcal / 2 436,56 KJ | Energia: 480,59 Kcal / 2 008,87 KJ | Energia: 578,66 Kcal / 2 418,80 KJ | Energia: 463,27 Kcal / 1 936,47 KJ | Energia: 419,66 Kcal / 1 754,18 KJ | Energia: 534,86 Kcal / 2 235,71 KJ | Energia: 372,86 Kcal / 1 558,55 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,12 g 20,13 g 7,29 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,09 g 9,06 g 3,33 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 23,97 g 22,77 g 13,04 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,00 g 9,09 g 2,68 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,43 g 8,53 g 5,20 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,73 g 20,83 g 8,70 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,65 g 2,71 g 0,96 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só 78,06 g 16,64 g 2,89 g | Szénhidrát Cukor Só 80,41 g 15,00 g 2,39 g | Szénhidrát Cukor Só 67,32 g 15,00 g 3,32 g | Szénhidrát Cukor Só 75,25 g 15,00 g 3,52 g | Szénhidrát Cukor Só 69,68 g 17,06 g 2,46 g | Szénhidrát Cukor Só 68,52 g 15,30 g 3,68 g | Szénhidrát Cukor Só 69,90 g 15,30 g 3,68 g |
| | | | | | | | | |
| (00112) Pépes szoc. otthon | Reggeli | Citromos tea, Vaníliás tej, Kuglóf | Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Vajjas jellegű kifli | Citromos tea, Daráltvirslis, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Tej 2 dl., Vajkrém, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Tej 2 dl., Pástétom, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Tej 2 dl., Szilvadzsem, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Tojásrántotta, Kenyér, félbarna |
| | | Energia: 687,65 Kcal / 2 874,38 KJ | Energia: 517,52 Kcal / 2 163,23 KJ | Energia: 560,21 Kcal / 2 341,68 KJ | Energia: 522,95 Kcal / 2 185,93 KJ | Energia: 489,13 Kcal / 2 044,56 KJ | Energia: 547,76 Kcal / 2 289,64 KJ | Energia: 573,18 Kcal / 2 395,89 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,31 g 9,31 g 5,53 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 13,13 g 3,68 g 1,96 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 23,31 g 20,49 g 8,08 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,86 g 8,06 g 4,53 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,73 g 9,85 g 1,93 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,25 g 4,06 g 1,93 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 23,56 g 22,35 g 4,46 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só 122,55 g 60,63 g 1,53 g | Szénhidrát Cukor Só 102,61 g 49,05 g 1,02 g | Szénhidrát Cukor Só 70,97 g 15,61 g 4,43 g | Szénhidrát Cukor Só 93,74 g 30,50 g 2,45 g | Szénhidrát Cukor Só 79,39 g 15,00 g 2,27 g | Szénhidrát Cukor Só 109,14 g 42,27 g 2,29 g | Szénhidrát Cukor Só 68,55 g 15,00 g 5,30 g |
| | | | | | | | | |
| Tízórai | Citromos tea | Őszibarack befőtt | Citromos tea | Körte befőtt | Citromos tea | Reszelt alma | Citromos tea | |
| | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | Energia: 87,80 Kcal / 367,00 KJ | 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 | |
| | Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,50 g 0,00 g 0,00 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,30 g 0,00 g 0,00 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,68 g 0,68 g 0,00 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g | |
| | Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g | Szénhidrát Cukor Só 21,20 g 14,00 g 0,00 g | Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g | Szénhidrát Cukor Só 23,70 g 14,10 g 0,02 g | Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g | Szénhidrát Cukor Só 11,90 g 0,00 g 0,02 g | Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g | |
| | | | | | | | | |
| Ebéd | | | | | | | | |



Heti étlap 2023.08.07. - 2023.08.13.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap | | |
|----------------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--|--|
| (00112) Pépes szoc. otthon | Ebéd | Olasz zöldségleves, Húspuding, Vegyes gyümölcsmártáspüré, Féladagos burgonya | Zöldbabpure leves *mirelitből, Darált serteshús, Tejf.burgonyafőzelék diétás, Kenyér, félbarna | Köménymag leves zsemlekočka, Húsgombóc (diétás), Sárgarépafőzelék üré (friss), Kenyér, félbarna | Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Tököfőzelék diétás, Kenyér, félbarna | Erőleves, Húspuding, Burgonyapure dietas 300 g., Almabefőtt | Rizsleves, Darált csirkehús, Meggymártáspüré *mir.* TM., Kenyér, félbarna | Erőleves, Darált csirkehús, Burgonyapure dietas 300 g., Almabefőtt | | |
| | | Energia: 799,07 Kcal / 3 340,11 KJ | Energia: 705,69 Kcal / 2 949,78 KJ | Energia: 763,87 Kcal / 3 192,98 KJ | Energia: 801,02 Kcal / 3 348,26 KJ | Energia: 792,30 Kcal / 3 311,81 KJ | Energia: 721,19 Kcal / 3 014,57 KJ | Energia: 746,31 Kcal / 3 119,58 KJ | | |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | | |
| | | 35,74 g 18,90 g 4,83 g | 38,36 g 17,15 g 5,23 g | 33,69 g 26,17 g 5,08 g | 37,60 g 25,59 g 5,65 g | 39,68 g 20,80 g 6,59 g | 44,51 g 14,95 g 2,82 g | 48,86 g 16,32 g 4,41 g | | |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | | |
| | 116,99 g 27,51 g 8,41 g | 97,69 g 2,66 g 7,24 g | 96,95 g 5,99 g 10,75 g | 96,77 g 0,97 g 9,21 g | 109,36 g 14,83 g 7,66 g | 99,06 g 25,55 g 6,16 g | 98,96 g 14,63 g 5,90 g | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | Vacsora | Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Derby tömlös natur, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Finom májas, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Sajtkocka (8 db), Kenyér, félbarna | Citromos tea, Kapros túró, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Tej 2 dl., Darált sonka felv., Kenyér, félbarna | | |
| | | Energia: 392,07 Kcal / 1 638,85 KJ | Energia: 417,66 Kcal / 1 745,82 KJ | Energia: 467,86 Kcal / 1 955,65 KJ | Energia: 441,37 Kcal / 1 844,93 KJ | Energia: 419,66 Kcal / 1 754,18 KJ | Energia: 554,13 Kcal / 2 316,26 KJ | Energia: 469,92 Kcal / 1 964,27 KJ | | |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | | |
| 12,93 g 6,85 g 0,30 g | | 14,93 g 8,03 g 4,80 g | 24,73 g 1,67 g 0,46 g | 18,00 g 8,89 g 2,64 g | 15,43 g 8,53 g 5,20 g | 24,75 g 7,87 g 4,66 g | 23,45 g 5,71 g 2,59 g | | | |
| Szénhidrát Cukor Só | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| 68,79 g 15,00 g 2,00 g | 70,82 g 17,50 g 2,45 g | 67,96 g 15,32 g 4,08 g | 71,25 g 15,00 g 3,50 g | 69,68 g 17,06 g 2,46 g | 76,00 g 19,60 g 3,16 g | 80,50 g 15,30 g 3,95 g | | | | |
| | | | | | | | | | | |

Heti étlap 2023.08.07. - 2023.08.13.



| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap | | |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--|--|
| (00113) Tej és tejtermékmentes szoc. ottho | Reggeli | Citromos tea, Zala felvágott, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Miniméz 25g., Csészés margarin, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Főtt virsli, Kenyér, félbarna, Mustár | Citromos tea, Csirkemell sonka, Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Májusi csemege, Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Venusz, Liga margarin, Szilvadzsem, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Tojásrántotta, Kenyér, félbarna | | |
| | | Energia: 503,19 Kcal / 2 103,33 KJ | Energia: 550,85 Kcal / 2 302,55 KJ | Energia: 633,53 Kcal / 2 648,16 KJ | Energia: 620,18 Kcal / 2 592,35 KJ | Energia: 447,75 Kcal / 1 871,60 KJ | Energia: 577,79 Kcal / 2 415,16 KJ | Energia: 573,18 Kcal / 2 395,89 KJ | | |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | | |
| | | 19,69 g 12,03 g 4,80 g | 12,10 g 6,26 g 1,76 g | 25,72 g 20,97 g 7,74 g | 21,20 g 15,54 g 4,22 g | 16,17 g 23,80 g 7,40 g | 10,49 g 15,06 g 4,10 g | 23,56 g 22,35 g 4,46 g | | |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | | |
| | 78,44 g 15,30 g 3,72 g | 109,00 g 46,20 g 2,52 g | 85,64 g 15,58 g 5,09 g | 82,90 g 30,24 g 3,76 g | 68,82 g 15,00 g 3,31 g | 98,62 g 42,27 g 2,22 g | 68,55 g 15,00 g 5,30 g | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | Tízórai | Citromos tea | Nektarin | Citromos tea | Görögdiinnye | Citromos tea | Zabkeksz | Citromos tea | | |
| | | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ | 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 | | |
| | | 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 | 0,94 g 0,46 g 0,05 g | 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 | 0,00 g 0,00 g 0,00 g | 0,13 g 0,03 g 0,00 g | | |
| Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 15,02 g 15,00 g 0,00 g | 11,78 g 0,00 g 0,00 g | 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 | 0,00 g 0,00 g 0,00 g | 15,02 g 15,00 g 0,00 g | | | | |
| Ebéd | Olasz zöldségleves, Csemege sertés karaj, Vegyes gyümölcs mártás T.M., Féladagos burgonya | Zöldbableves *mir.* TM., Paprikás burgonya hússal, Csemege uborka konzerv | Köménymag leves zsemlekocta, Húsgombóc (diétás), Sárgarépa főzelék *mir.* TM., Kenyér, félbarna | Daragaluska leves, Majorannás aprópecsenye, Tökfőzelék tejmentes, Kenyér, félbarna | Erőleves, Fűszeres csirkecomb filé, Parolt rizskoret 80. g., Almabefőtt | Rizsleves, Főtt hús, Meggymártás *mir.* TM., Kenyér, félbarna | Erőleves, Sült csirkecomb, Tejment.burg.pure 200 g., Almabefőtt | | | |
| | Energia: 741,66 Kcal / 3 100,14 KJ | Energia: 691,57 Kcal / 2 890,76 KJ | Energia: 675,64 Kcal / 2 824,18 KJ | Energia: 736,61 Kcal / 3 079,03 KJ | Energia: 846,06 Kcal / 3 536,53 KJ | Energia: 715,71 Kcal / 2 991,67 KJ | Energia: 865,18 Kcal / 3 616,45 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 | | | |
| | 32,27 g 15,19 g 3,60 g | 34,77 g 21,91 g 4,45 g | 31,84 g 16,68 g 3,69 g | 41,54 g 29,75 g 5,77 g | 44,45 g 26,86 g 3,92 g | 38,37 g 17,17 g 4,47 g | 61,00 g 34,45 g 5,41 g | | | |
| Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | | | | |



Heti étlap 2023.08.07. - 2023.08.13.

| | | 115,27 g | 36,33 g | 7,82 g | 86,71 g | 2,00 g | 9,73 g | 98,22 g | 8,39 g | 8,22 g | 74,61 g | 0,08 g | 7,60 g | 105,42 g | 14,60 g | 4,42 g | 98,87 g | 25,55 g | 5,07 g | 75,76 g | 14,60 g | 7,02 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|------------|------------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|------------|------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|------------|------------|-------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|------------|------------|-------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|------------|------------|-------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|------------|------------|-------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|------------|------------|-------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Vacsora | <p>Citromos tea, Soproni, Kenyér, félbarna</p> <p>Energia: 573,27 Kcal / 2 396,27 KJ</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>20,11 g</td> <td>19,71 g</td> <td>7,24 g</td> <td>77,96 g</td> <td>15,00 g</td> <td>3,90 g</td> </tr> </table> | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Szénhidrát | Cukor | Só | 20,11 g | 19,71 g | 7,24 g | 77,96 g | 15,00 g | 3,90 g | <p>Citromos tea, Top löncs, Kenyér, félbarna</p> <p>Energia: 521,54 Kcal / 2 180,04 KJ</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>18,15 g</td> <td>19,51 g</td> <td>7,17 g</td> <td>67,50 g</td> <td>15,00 g</td> <td>4,52 g</td> </tr> </table> | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Szénhidrát | Cukor | Só | 18,15 g | 19,51 g | 7,17 g | 67,50 g | 15,00 g | 4,52 g | <p>Citromos tea, Csirkemell sonka, Kenyér, félbarna</p> <p>Energia: 482,79 Kcal / 2 018,06 KJ</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>22,99 g</td> <td>1,71 g</td> <td>0,48 g</td> <td>78,26 g</td> <td>15,24 g</td> <td>3,96 g</td> </tr> </table> | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Szénhidrát | Cukor | Só | 22,99 g | 1,71 g | 0,48 g | 78,26 g | 15,24 g | 3,96 g | <p>Citromos tea, Finom májas, Kenyér, félbarna, Paradicsom darabos</p> <p>Energia: 463,28 Kcal / 1 936,51 KJ</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>19,00 g</td> <td>9,09 g</td> <td>2,68 g</td> <td>75,25 g</td> <td>15,00 g</td> <td>3,52 g</td> </tr> </table> | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Szénhidrát | Cukor | Só | 19,00 g | 9,09 g | 2,68 g | 75,25 g | 15,00 g | 3,52 g | <p>Citromos tea, Olasz felv., Kenyér, félbarna</p> <p>Energia: 575,44 Kcal / 2 405,34 KJ</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>17,61 g</td> <td>15,13 g</td> <td>9,90 g</td> <td>67,92 g</td> <td>15,30 g</td> <td>2,95 g</td> </tr> </table> | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Szénhidrát | Cukor | Só | 17,61 g | 15,13 g | 9,90 g | 67,92 g | 15,30 g | 2,95 g | <p>Citromos tea, Főtt császárszalonna, Kenyér, félbarna</p> <p>Energia: 534,86 Kcal / 2 235,71 KJ</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>17,73 g</td> <td>20,83 g</td> <td>8,70 g</td> <td>68,52 g</td> <td>15,30 g</td> <td>3,68 g</td> </tr> </table> | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Szénhidrát | Cukor | Só | 17,73 g | 20,83 g | 8,70 g | 68,52 g | 15,30 g | 3,68 g | <p>Citromos tea, Sonka szalámi, Kenyér, félbarna</p> <p>Energia: 372,86 Kcal / 1 558,55 KJ</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>16,65 g</td> <td>2,71 g</td> <td>0,96 g</td> <td>69,90 g</td> <td>15,30 g</td> <td>3,68 g</td> </tr> </table> | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Szénhidrát | Cukor | Só | 16,65 g | 2,71 g | 0,96 g | 69,90 g | 15,30 g | 3,68 g | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Szénhidrát | Cukor | Só | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 20,11 g | 19,71 g | 7,24 g | 77,96 g | 15,00 g | 3,90 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Szénhidrát | Cukor | Só | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18,15 g | 19,51 g | 7,17 g | 67,50 g | 15,00 g | 4,52 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsír | Szénhidrát | Cukor | Só | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22,99 g | 1,71 g | 0,48 g | 78,26 g | 15,24 g | 3,96 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsír | Szénhidrát | Cukor | Só | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19,00 g | 9,09 g | 2,68 g | 75,25 g | 15,00 g | 3,52 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsír | Szénhidrát | Cukor | Só | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17,61 g | 15,13 g | 9,90 g | 67,92 g | 15,30 g | 2,95 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsír | Szénhidrát | Cukor | Só | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17,73 g | 20,83 g | 8,70 g | 68,52 g | 15,30 g | 3,68 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsír | Szénhidrát | Cukor | Só | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16,65 g | 2,71 g | 0,96 g | 69,90 g | 15,30 g | 3,68 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| (00114) Tejszentes pépes szoc. otthon | Reggeli | <p>Citromos tea, Darált zalai felv., Kenyér, félbarna</p> <p>Energia: 451,46 Kcal / 1 887,10 KJ</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>17,73 g</td> <td>11,83 g</td> <td>4,74 g</td> <td>67,98 g</td> <td>15,30 g</td> <td>3,32 g</td> </tr> </table> | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Szénhidrát | Cukor | Só | 17,73 g | 11,83 g | 4,74 g | 67,98 g | 15,30 g | 3,32 g | <p>Citromos tea, Miniméz 25g., Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna</p> <p>Energia: 575,21 Kcal / 2 404,38 KJ</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>10,18 g</td> <td>15,06 g</td> <td>4,10 g</td> <td>98,62 g</td> <td>46,20 g</td> <td>2,20 g</td> </tr> </table> | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Szénhidrát | Cukor | Só | 10,18 g | 15,06 g | 4,10 g | 98,62 g | 46,20 g | 2,20 g | <p>Citromos tea, Daráltvirslis, Kenyér, félbarna</p> <p>Energia: 560,21 Kcal / 2 341,68 KJ</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>23,31 g</td> <td>20,49 g</td> <td>8,08 g</td> <td>70,97 g</td> <td>15,61 g</td> <td>4,43 g</td> </tr> </table> | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Szénhidrát | Cukor | Só | 23,31 g | 20,49 g | 8,08 g | 70,97 g | 15,61 g | 4,43 g | <p>Citromos tea, Darált párizsi, Kenyér, félbarna</p> <p>Energia: 523,69 Kcal / 2 189,02 KJ</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>16,06 g</td> <td>13,72 g</td> <td>4,62 g</td> <td>83,66 g</td> <td>30,30 g</td> <td>3,21 g</td> </tr> </table> | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Szénhidrát | Cukor | Só | 16,06 g | 13,72 g | 4,62 g | 83,66 g | 30,30 g | 3,21 g | <p>Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Kenyér, félbarna</p> <p>Energia: 654,39 Kcal / 2 735,35 KJ</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>18,63 g</td> <td>31,43 g</td> <td>4,40 g</td> <td>73,22 g</td> <td>15,24 g</td> <td>3,50 g</td> </tr> </table> | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Szénhidrát | Cukor | Só | 18,63 g | 31,43 g | 4,40 g | 73,22 g | 15,24 g | 3,50 g | <p>Citromos tea, Venusz, Liga margarin, Szilvadzsem, Kenyér, félbarna</p> <p>Energia: 577,79 Kcal / 2 415,16 KJ</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>10,49 g</td> <td>15,06 g</td> <td>4,10 g</td> <td>98,62 g</td> <td>42,27 g</td> <td>2,22 g</td> </tr> </table> | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Szénhidrát | Cukor | Só | 10,49 g | 15,06 g | 4,10 g | 98,62 g | 42,27 g | 2,22 g | <p>Citromos tea, Tojásrántotta, Kenyér, félbarna</p> <p>Energia: 573,18 Kcal / 2 395,89 KJ</p> <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>23,56 g</td> <td>22,35 g</td> <td>4,46 g</td> <td>68,55 g</td> <td>15,00 g</td> <td>5,30 g</td> </tr> </table> | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Szénhidrát | Cukor | Só | 23,56 g | 22,35 g | 4,46 g | 68,55 g | 15,00 g | 5,30 g |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Szénhidrát | Cukor | Só | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 17,73 g | 11,83 g | 4,74 g | 67,98 g | 15,30 g | 3,32 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Szénhidrát | Cukor | Só | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10,18 g | 15,06 g | 4,10 g | 98,62 g | 46,20 g | 2,20 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsír | Szénhidrát | Cukor | Só | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23,31 g | 20,49 g | 8,08 g | 70,97 g | 15,61 g | 4,43 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsír | Szénhidrát | Cukor | Só | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16,06 g | 13,72 g | 4,62 g | 83,66 g | 30,30 g | 3,21 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsír | Szénhidrát | Cukor | Só | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18,63 g | 31,43 g | 4,40 g | 73,22 g | 15,24 g | 3,50 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsír | Szénhidrát | Cukor | Só | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10,49 g | 15,06 g | 4,10 g | 98,62 g | 42,27 g | 2,22 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsír | Szénhidrát | Cukor | Só | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23,56 g | 22,35 g | 4,46 g | 68,55 g | 15,00 g | 5,30 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |



Heti étlap 2023.08.07. - 2023.08.13.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| (00114) Tejmentes pépes szoc. otthon | Tízórai | Citromos tea | Őszibarack befőtt | Citromos tea | Körte befőtt | Citromos tea | Reszelt alma | Citromos tea |
| | | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | Energia: 87,80 Kcal / 367,00 KJ | 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 |
| | | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír |
| | | 0,13 g 0,03 g 0,00 g | 0,50 g 0,00 g 0,00 g | 0,13 g 0,03 g 0,00 g | 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 |
| | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | |
| | 15,02 g 15,00 g 0,00 g | 21,20 g 14,00 g 0,00 g | 15,02 g 15,00 g 0,00 g | 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 | |
| | Ebéd | Olasz zöldségleves, Húspuding, Vegyes gyümölcsmártáspüré, Féladagos burgonya | Zöldbableves *mir.* TM., Darált serteshús, Burgonyafőzelék tejmentes, Kenyér, félbarna | Köménymag leves zsemlekocka, Darált serteshús, Sárgarépa-főzelék *mir.* TM., Kenyér, félbarna | Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Tököfőzelék tejmentes, Kenyér, félbarna | Erőleves, Húspuding, Tejmentes burg.pure, Almabefőtt | Rizsleves, Darált serteshús, Meggymártás *mir.* TM., Kenyér, félbarna | Csontleves házi betéttel, Darált csirkehús, Tejment.burg.pure 200 g., Almabefőtt |
| | | Energia: 799,07 Kcal / 3 340,11 KJ | Energia: 674,17 Kcal / 2 818,03 KJ | Energia: 574,91 Kcal / 2 403,12 KJ | Energia: 719,79 Kcal / 3 008,72 KJ | Energia: 768,89 Kcal / 3 213,96 KJ | Energia: 667,93 Kcal / 2 791,95 KJ | Energia: 610,41 Kcal / 2 551,51 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.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 |
| | | 35,74 g 18,90 g 4,83 g | 37,69 g 14,69 g 3,73 g | 32,67 g 15,49 g 3,82 g | 35,74 g 22,80 g 4,51 g | 38,63 g 19,47 g 5,44 g | 32,07 g 14,74 g 3,61 g | 46,05 g 12,29 g 2,43 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | |
| | 116,99 g 27,51 g 8,41 g | 96,11 g 2,00 g 7,03 g | 75,01 g 8,39 g 5,28 g | 91,71 g 0,00 g 8,77 g | 107,30 g 14,84 g 8,22 g | 98,75 g 25,55 g 5,01 g | 77,29 g 10,30 g 7,40 g | |
| | | | | | | | | |
| Vacsora | Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Darált top löncs, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Finom májas, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Darált sonka felv., Kenyér, félbarna | Citromos tea, Darált párizsi, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Darált sonka felv., Kenyér, félbarna | |
| | Energia: 392,07 Kcal / 1 638,85 KJ | Energia: 521,54 Kcal / 2 180,04 KJ | Energia: 431,06 Kcal / 1 801,83 KJ | Energia: 441,38 Kcal / 1 844,97 KJ | Energia: 372,86 Kcal / 1 558,55 KJ | Energia: 461,66 Kcal / 1 929,74 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 | |
| | 12,93 g 6,85 g 0,30 g | 18,15 g 19,51 g 7,17 g | 21,03 g 1,51 g 0,42 g | 18,00 g 8,89 g 2,64 g | 16,65 g 2,71 g 0,96 g | 15,93 g 13,69 g 4,62 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 | | |
| 68,79 g 15,00 g 2,00 g | 67,50 g 15,00 g 4,52 g | 67,80 g 15,24 g 3,56 g | 71,25 g 15,00 g 3,50 g | 69,90 g 15,30 g 3,68 g | 68,64 g 15,30 g 3,21 g | 69,90 g 15,30 g 3,68 g | | |





Heti étlap 2023.08.07. - 2023.08.13.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| | Vacsora | | | | | | | |
| (00121) Epés szoc.otthon | Reggeli | Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes | Citromos tea, Kétféles túró, Zsemle, vizes | Citromos tea, Főtt virsli, Zsemle, vizes | Citromos tea, Miniméz 25g., Csészés margarin, Zsemle, vizes, Kefír, 140 g | Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes | Citromos tea, Minijam *, 25 g, Csészés margarin, Zsemle, vizes | Citromos tea, Májkrem 65 g, 62 g, Zsemle, vizes |
| | | Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 KJ | Energia: 676,26 Kcal / 2 826,77 KJ | Energia: 637,09 Kcal / 2 663,04 KJ | Energia: 945,25 Kcal / 3 951,15 KJ | Energia: 743,52 Kcal / 3 107,91 KJ | Energia: 601,60 Kcal / 2 514,69 KJ | Energia: 586,32 Kcal / 2 450,82 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 | 28,23 g 8,93 g 5,31 g | 25,32 g 20,11 g 7,84 g | 17,04 g 11,16 g 4,80 g | 21,33 g 32,05 g 4,56 g | 12,88 g 6,68 g 1,86 g | 21,47 g 15,51 g 5,17 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 | 103,28 g 36,20 g 2,68 g | 87,02 g 17,08 g 3,85 g | 121,22 g 54,14 g 1,84 g | 89,46 g 16,74 g 3,04 g | 117,93 g 47,79 g 1,67 g | 87,45 g 16,50 g 2,76 g | | |
| | | | | | | | | |
| Tízórai | Citromos tea | Őszibarack befőtt | Citromos tea | Körte befőtt | Citromos tea | Hámozott alma | Citromos tea | |
| | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | Energia: 87,81 Kcal / 367,05 KJ | 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 | |
| | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | |
| | 0,13 g 0,03 g 0,00 g | 0,50 g 0,00 g 0,00 g | 0,13 g 0,03 g 0,00 g | 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 | |
| Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | | |
| 15,02 g 15,00 g 0,00 g | 21,20 g 14,00 g 0,01 g | 15,02 g 15,00 g 0,00 g | 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 | | |
| Ebéd | Olasz zöldségleves, Csemege sertés karaj, Vegyes gyümölcsmártás, Féladagos burgonya | Zöldbabpure leves *mirelitből, Natur szelet, Burgonyafőzelék tejmentes, Zsemle, vizes | Köménymag leves zsemlekocka, Húsgombóc (diétás), Sárgarépa főz.tejmentes(frissr, Zsemle, vizes | Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Tökfőzelék tejmentes, Zsemle, vizes | Erőleves, Fűszeres csirkecomb filé, Párolt rizs , Almabefőtt | Rizsleves, Főtt hús, Meggy mártáspüré *mir.*, Zsemle, vizes | Erőleves, Őszibarackos csirkemell, Petrezselymes burgonya | |



Heti étlap 2023.08.07. - 2023.08.13.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | | szombat | | | vasárnap | | |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------|------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------|--------|
| (00121) Epés szoc.otthon | Ebéd | Energia: 729,64 Kcal / 3 049,90 KJ | | | Energia: 871,83 Kcal / 3 644,25 KJ | | | Energia: 756,34 Kcal / 3 161,50 KJ | | | Energia: 702,21 Kcal / 2 935,24 KJ | | | Energia: 927,39 Kcal / 3 876,49 KJ | | | Energia: 771,14 Kcal / 3 223,37 KJ | | | Energia: 859,11 Kcal / 3 591,08 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.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 |
| | | 35,59 g | 16,93 g | 4,17 g | 44,65 g | 26,03 g | 5,44 g | 33,67 g | 23,90 g | 4,55 g | 38,15 g | 17,40 g | 3,82 g | 44,45 g | 35,86 g | 4,95 g | 38,16 g | 19,07 g | 5,76 g | 51,67 g | 29,68 g | 6,99 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | 104,48 g | 27,27 g | 7,90 g | 111,88 g | 2,75 g | 9,98 g | 99,29 g | 0,75 g | 12,42 g | 96,33 g | 0,83 g | 9,86 g | 105,42 g | 14,60 g | 3,60 g | 107,61 g | 26,96 g | 4,84 g | 93,78 g | 0,00 g | 6,98 g | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Vacsora | Citromos tea, Pulykamellsonka, Csészés margarin, Zsemle, vizes | | | Citromos tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes | | | Citromos tea, Szeletelt sajt, Csészés margarin, Zsemle, vizes | | | Citromos tea, Finom májas, Zsemle, vizes | | | Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes | | | Citromos tea, Kefíres túró, Kenyér, félbarna | | | Citromos tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes | | | |
| | Energia: 525,59 Kcal / 2 196,97 KJ | | | Energia: 520,19 Kcal / 2 174,39 KJ | | | Energia: 667,79 Kcal / 2 791,36 KJ | | | Energia: 530,51 Kcal / 2 217,53 KJ | | | Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 KJ | | | Energia: 525,10 Kcal / 2 194,92 KJ | | | Energia: 461,99 Kcal / 1 931,12 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 19,83 g | 9,65 g | 2,82 g | 23,73 g | 2,13 g | 0,58 g | 26,67 g | 23,39 g | 13,20 g | 20,70 g | 9,51 g | 2,80 g | 18,13 g | 9,15 g | 5,36 g | 25,40 g | 8,28 g | 5,15 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 | | |
| 85,12 g | 17,28 g | 2,98 g | 84,04 g | 16,74 g | 3,10 g | 83,56 g | 16,50 g | 2,86 g | 87,49 g | 16,50 g | 3,04 g | 85,92 g | 18,56 g | 2,00 g | 72,02 g | 19,70 g | 3,14 g | 86,14 g | 16,80 g | 3,22 g | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| (00122) Epés pépes szoc. otthon | Reggeli | Citromos tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes | | | Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes | | | Citromos tea, Daráltvirslis, Zsemle, vizes | | | Citromos tea, Miniméz 25g., Csészés margarin, Zsemle, vizes, Kefír, 140 g | | | Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes | | | Citromos tea, Minijam *, 25 g, Csészés margarin, Zsemle, vizes | | | Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes | | |
| | | Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 KJ | | | Energia: 676,26 Kcal / 2 826,77 KJ | | | Energia: 649,34 Kcal / 2 714,24 KJ | | | Energia: 945,25 Kcal / 3 951,15 KJ | | | Energia: 743,52 Kcal / 3 107,91 KJ | | | Energia: 601,60 Kcal / 2 514,69 KJ | | | Energia: 586,32 Kcal / 2 450,82 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 20,43 g | 12,45 g | 4,90 g | 28,23 g | 8,93 g | 5,31 g | 26,01 g | 21,11 g | 8,24 g | 17,04 g | 11,16 g | 4,80 g | 21,33 g | 32,05 g | 4,56 g | 12,88 g | 6,68 g | 1,86 g | 21,47 g | 15,51 g | 5,17 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 | 103,28 g | 36,20 g | 2,68 g | 87,21 g | 17,11 g | 3,97 g | 121,22 g | 54,14 g | 1,84 g | 89,46 g | 16,74 g | 3,04 g | 117,93 g | 47,79 g | 1,67 g | 87,45 g | 16,50 g | 2,76 g | | |



Heti étlap 2023.08.07. - 2023.08.13.



| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| (00122) Epés pépes szoc. otthon | Reggeli | | | | | | | |
| | Tízórai | Citromos tea | Őszibarack befőtt | Citromos tea | Körte befőtt | Citromos tea | Zabkeksz | Citromos tea |
| | | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | Energia: 87,80 Kcal / 367,00 KJ | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | Energia: 96,71 Kcal / 404,25 KJ | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 0,13 g 0,03 g 0,00 g | 0,50 g 0,00 g 0,00 g | 0,13 g 0,03 g 0,00 g | 0,30 g 0,00 g 0,00 g | 0,13 g 0,03 g 0,00 g | 0,00 g 0,00 g 0,00 g | 0,13 g 0,03 g 0,00 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | |
| | 15,02 g 15,00 g 0,00 g | 21,20 g 14,00 g 0,00 g | 15,02 g 15,00 g 0,00 g | 23,70 g 14,10 g 0,02 g | 15,02 g 15,00 g 0,00 g | 0,00 g 0,00 g 0,00 g | 15,02 g 15,00 g 0,00 g | |
| | Ebéd | Olasz zöldségleves, Húspuding, Vegyes gyümölcsmártáspüré | Zöldbabpure leves *mirelitből, Darált serteshús, Burgonyafőzelék tejmentes | Köménymag leves zsemlekocka, Húsgombóc (diétás), Sárgarépa-főz.püré (friss) TM. | Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Tökfőzelék tejmentes | Erőleves, Húspuding, Burgonyapure dietas 300 g., Almabefőtt | Rizsleves, Darált serteshús, Meggy mártáspüré *mir.* TM., Zsemle, vizes | Erőleves, Darált csirkehús, Tej mentes burg.pure, Almabefőtt |
| | Energia: 639,67 Kcal / 2 673,82 KJ | Energia: 547,54 Kcal / 2 288,72 KJ | Energia: 610,28 Kcal / 2 550,97 KJ | Energia: 528,33 Kcal / 2 208,42 KJ | Energia: 792,30 Kcal / 3 311,81 KJ | Energia: 711,80 Kcal / 2 975,32 KJ | Energia: 721,56 Kcal / 3 016,12 KJ | |
| | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | |
| 31,49 g 18,56 g 4,79 g | 32,85 g 14,22 g 3,58 g | 27,09 g 24,92 g 4,53 g | 31,90 g 16,59 g 3,59 g | 39,68 g 20,80 g 6,59 g | 33,41 g 15,03 g 3,69 g | 46,73 g 16,11 g 3,42 g | | |
| Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | | |
| 82,99 g 27,51 g 6,92 g | 70,49 g 2,00 g 6,22 g | 68,15 g 5,99 g 9,68 g | 62,06 g 0,08 g 9,09 g | 109,36 g 14,83 g 7,66 g | 106,72 g 26,30 g 4,78 g | 95,17 g 14,60 g 6,07 g | | |
| | | | | | | | | |
| Vacsora | Citromos tea, Darált pulykafelv., Zsemle, vizes, Kefír, 140 g | Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Zsemle, vizes | Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Zsemle, vizes | Citromos tea, Finom májas, Zsemle, vizes | Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes | Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes | Citromos tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes | |
| Energia: 833,11 Kcal / 3 482,40 KJ | Energia: 520,19 Kcal / 2 174,39 KJ | Energia: 520,19 Kcal / 2 174,39 KJ | Energia: 530,51 Kcal / 2 217,53 KJ | Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 KJ | Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 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 | | |
| 27,03 g 7,81 g 3,95 g | 23,73 g 2,13 g 0,58 g | 23,73 g 2,13 g 0,58 g | 20,70 g 9,51 g 2,80 g | 18,13 g 9,15 g 5,36 g | 28,10 g 8,90 g 5,31 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 | | |





Heti étlap 2023.08.07. - 2023.08.13.

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---------|--------|---------|---------|--------|---------|---------|--------|---------|---------|--------|---------|---------|--------|---------|---------|--------|---------|---------|--------|
| 92,52 g | 22,94 g | 1,72 g | 84,04 g | 16,74 g | 3,10 g | 84,04 g | 16,74 g | 3,10 g | 87,49 g | 16,50 g | 3,04 g | 85,92 g | 18,56 g | 2,00 g | 88,26 g | 21,20 g | 2,68 g | 86,14 g | 16,80 g | 3,22 g |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

**(00130)
Cukros 180 g
CH
szoc.otthon**

| Heti étlap 2023.08.07. - 2023.08.13. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------|---------|------------|-----------------------------------------------|--------|------------|------------------------------------------------|---------|------------|------------------------------------------------|--------|------------|-------------------------------------------------------------|---------|------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------|------------|------------------------------------------|---------|----------|
| Reggeli | Keserű tea, Tej 2 dl., Zala felvágott, Zsemle, vizes | | | Keserű tea, Natur joghurt 140g, Korpás zsemle | | | Keserű tea, Főtt virsli, Mustár, Zsemle, vizes | | | Keserű tea, Tej 2 dl., Vajkrém, Zsemle, vizes | | | Keserű tea, Májusi csemege, Csészés margarin, Zsemle, vizes | | | Keserű tea, Tej 2 dl., Diab.minijam * 20 g, Csészés margarin, Korpás zsemle | | | Keserű tea, Tojásrántotta, Zsemle, vizes | | |
| | Energia: 489,30 Kcal / 2 045,27 KJ | | | Energia: 550,36 Kcal / 2 300,50 KJ | | | Energia: 435,64 Kcal / 1 820,98 KJ | | | Energia: 314,76 Kcal / 1 315,70 KJ | | | Energia: 312,44 Kcal / 1 306,00 KJ | | | Energia: 369,87 Kcal / 1 546,06 KJ | | | Energia: 513,96 Kcal / 2 148,35 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | 24,08 g | 15,04 g | 6,42 g | 12,59 g | 5,38 g | 2,91 g | 20,18 g | 20,57 g | 7,61 g | 14,15 g | 7,83 g | 4,46 g | 15,67 g | 15,00 g | 5,04 g | 15,29 g | 9,22 g | 3,14 g | 23,10 g | 22,55 g | 4,50 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 62,67 g | 1,43 g | 2,75 g | 43,14 g | 6,72 g | 1,05 g | 42,13 g | 1,33 g | 3,46 g | 45,67 g | 1,25 g | 1,22 g | 52,82 g | 1,12 g | 2,38 g | 53,31 g | 0,00 g | 1,26 g | 52,63 g | 1,12 g | 4,45 g | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tízórai | Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes | | | Keserű tea, Nektarin | | | Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes | | | Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes | | | Keserű tea, Kefír, 140 g | | | Keserű tea, Alma | | | Keserű tea, Korpovit keksz | | |
| | Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ | | | Energia: 0,62 Kcal / 2,59 KJ | | | Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ | | | Energia: 116,01 Kcal / 484,92 KJ | | | Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ | | | Energia: 35,41 Kcal / 148,01 KJ | | | Energia: 13,30 Kcal / 55,59 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 |
| | 3,23 g | 2,93 g | 0,57 g | 1,04 g | 0,48 g | 0,05 g | 3,23 g | 2,93 g | 0,57 g | 3,61 g | 0,47 g | 0,12 g | 4,30 g | 4,50 g | 2,94 g | 0,50 g | 0,42 g | 0,00 g | 0,53 g | 0,43 g | 0,04 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 17,14 g | 0,38 g | 0,39 g | 11,78 g | 0,00 g | 0,00 g | 17,14 g | 0,38 g | 0,39 g | 23,43 g | 0,38 g | 0,42 g | 6,44 g | 6,44 g | 0,18 g | 7,00 g | 0,00 g | 0,01 g | 1,79 g | 0,18 g | 0,06 g | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ebéd | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |



Heti étlap 2023.08.07. - 2023.08.13.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|--------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| (00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon | Ebéd | Olasz zöldségleves, Rakott brokkoli mir. | Zöldbableves diab.*mirelit*, Paprikásburgonya diab., Csemege uborka konzerv | Zellerkrémleves (frissből), Sertés vetrece, Szarvacska tészta | Daragaluska leves diab., Majorannás aprópecsenye, Tökfőzelék | Erőleves diab., Lecsó friss, tarhonyával, Kenyér, félbarna | Rizsleves, Főtt hús, Meggymártás diab., Korpás zsemle | Csontleves diab., Flekken, Hagymás burgonya, Kovászos uborka |
| | | Energia: 629,09 Kcal / 2 629,60 KJ | Energia: 621,11 Kcal / 2 596,24 KJ | Energia: 844,97 Kcal / 3 531,97 KJ | Energia: 803,23 Kcal / 3 357,50 KJ | Energia: 693,78 Kcal / 2 900,00 KJ | Energia: 534,82 Kcal / 2 235,55 KJ | Energia: 994,91 Kcal / 4 158,72 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsvav 36,85 g 30,15 g 8,79 g | Fehérje Zsír T.Zsírsvav 32,35 g 25,25 g 5,75 g | Fehérje Zsír T.Zsírsvav 43,73 g 38,97 g 8,40 g | Fehérje Zsír T.Zsírsvav 37,09 g 46,92 g 9,42 g | Fehérje Zsír T.Zsírsvav 24,80 g 37,56 g 12,62 g | Fehérje Zsír T.Zsírsvav 34,41 g 14,62 g 4,14 g | Fehérje Zsír T.Zsírsvav 25,13 g 76,45 g 21,71 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só 51,38 g 1,98 g 7,31 g | Szénhidrát Cukor Só 64,37 g 0,50 g 8,51 g | Szénhidrát Cukor Só 78,28 g 0,71 g 5,77 g | Szénhidrát Cukor Só 56,67 g 0,94 g 6,00 g | Szénhidrát Cukor Só 55,91 g 0,40 g 7,61 g | Szénhidrát Cukor Só 63,50 g 13,94 g 3,46 g | Szénhidrát Cukor Só 49,79 g 0,00 g 6,57 g |
| | | | | | | | | |
| | Uzsonna | Alma | Sajt kocka (8 db), Korpás zsemle | Korpvit keksz | Diab. almabefőtt | Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes | Kefír, 140 g | Diab. almabefőtt |
| | | Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ | Energia: 113,75 Kcal / 475,48 KJ | Energia: 12,68 Kcal / 53,00 KJ | Energia: 55,81 Kcal / 233,29 KJ | Energia: 115,39 Kcal / 482,33 KJ | Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ | Energia: 55,81 Kcal / 233,29 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,40 g 0,40 g 0,00 g | Fehérje Zsír T.Zsírsvav 5,42 g 4,14 g 2,49 g | Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,43 g 0,41 g 0,04 g | Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,36 g 0,35 g 0,01 g | Fehérje Zsír T.Zsírsvav 3,50 g 0,44 g 0,11 g | Fehérje Zsír T.Zsírsvav 4,20 g 4,48 g 2,94 g | Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,36 g 0,35 g 0,01 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só 7,00 g 0,00 g 0,01 g | Szénhidrát Cukor Só 13,32 g 1,03 g 0,51 g | Szénhidrát Cukor Só 1,79 g 0,18 g 0,06 g | Szénhidrát Cukor Só 12,30 g 0,00 g 0,33 g | Szénhidrát Cukor Só 23,42 g 0,37 g 0,41 g | Szénhidrát Cukor Só 6,44 g 6,44 g 0,18 g | Szénhidrát Cukor Só 12,30 g 0,00 g 0,33 g |
| | | | | | | | | |
| Vacsora | Keserű tea, Soproni, Korpás zsemle | Keserű tea, Tej 2 dl., Csészés margarin, Zsemle, vizes, Lilahagyma | Keserű tea, Szeletelt sajt, Csészés margarin, Korpás zsemle | Keserű tea, Finom májas, Korpás zsemle, Paradicsom darabos | Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Korpás zsemle | Keserű tea, Főtt császárszalonna, Zsemle, vizes | Keserű tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes | |
| | Energia: 458,48 Kcal / 1 916,45 KJ | Energia: 334,43 Kcal / 1 397,92 KJ | Energia: 451,36 Kcal / 1 886,68 KJ | Energia: 335,98 Kcal / 1 404,40 KJ | Energia: 292,35 Kcal / 1 222,02 KJ | Energia: 475,64 Kcal / 1 988,18 KJ | Energia: 400,58 Kcal / 1 674,42 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 | |





Heti étlap 2023.08.07. - 2023.08.13.

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|---------|--------|------------|--------|--------|------------|---------|---------|------------|--------|--------|------------|--------|--------|------------|---------|--------|------------|--------|--------|
| 19,00 g | 20,04 g | 7,02 g | 13,51 g | 8,86 g | 3,26 g | 22,15 g | 22,92 g | 12,85 g | 17,18 g | 9,24 g | 2,49 g | 13,61 g | 8,67 g | 5,00 g | 17,28 g | 21,04 g | 8,75 g | 19,32 g | 3,32 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 |
| 48,74 g | 0,00 g | 2,62 g | 47,36 g | 0,75 g | 1,17 g | 36,42 g | 0,00 g | 2,16 g | 44,35 g | 0,00 g | 2,36 g | 38,78 g | 2,06 g | 1,30 g | 52,61 g | 1,43 g | 2,84 g | 71,12 g | 1,80 g | 3,22 g |



**(00138)
Cukros epés
szoc. otthon**

Reggeli

| | | | | | | | |
|--|-------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| | Keserű tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes | Keserű tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes | Keserű tea, Főtt virsli, Zsemle, vizes | Keserű tea, Darált csirkemell rolád, Zsemle, vizes, Natur joghurt 140g | Keserű tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes | Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Csészés margarin, Zsemle, vizes, Natur joghurt 140g | Keserű tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes |
| | Energia: 392,24 Kcal / 1 639,56 KJ | Energia: 378,94 Kcal / 1 583,97 KJ | Energia: 488,74 Kcal / 2 042,93 KJ | Energia: 728,84 Kcal / 3 046,55 KJ | Energia: 595,17 Kcal / 2 487,81 KJ | Energia: 697,89 Kcal / 2 917,18 KJ | Energia: 351,03 Kcal / 1 467,31 KJ |
| | Fehérje 17,28 g | Fehérje 21,82 g | Fehérje 22,17 g | Fehérje 25,06 g | Fehérje 18,18 g | Fehérje 14,34 g | Fehérje 15,19 g |
| | Zsír 12,04 g | Zsír 8,08 g | Zsír 19,70 g | Zsír 5,92 g | Zsír 31,64 g | Zsír 10,48 g | Zsír 14,69 g |
| | T.Zsírsv 4,79 g | T.Zsírsv 5,08 g | T.Zsírsv 7,73 g | T.Zsírsv 3,27 g | T.Zsírsv 4,45 g | T.Zsírsv 4,55 g | T.Zsírsv 4,94 g |
| | Szénhidrát 52,07 g | Szénhidrát 38,97 g | Szénhidrát 54,87 g | Szénhidrát 58,61 g | Szénhidrát 57,31 g | Szénhidrát 64,42 g | Szénhidrát 38,16 g |
| | Cukor 1,43 g | Cukor 5,45 g | Cukor 1,71 g | Cukor 8,09 g | Cukor 1,37 g | Cukor 7,85 g | Cukor 0,75 g |
| | Só 2,48 g | Só 1,91 g | Só 3,47 g | Só 2,93 g | Só 2,66 g | Só 1,52 g | Só 1,99 g |



Tízórai

| | | | | | | | |
|--|---------------------------------|------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------------|
| | Keserű tea, Hámozott alma | Keserű tea, Nektarin | Keserű tea, Korpovit keksz | Keserű tea, Korpovit keksz | Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes | Keserű tea, Hámozott alma | Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes |
| | Energia: 59,76 Kcal / 249,80 KJ | Energia: 0,62 Kcal / 2,59 KJ | Energia: 13,30 Kcal / 55,59 KJ | Energia: 5,69 Kcal / 23,78 KJ | Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ | Energia: 59,76 Kcal / 249,80 KJ | Energia: 116,01 Kcal / 484,92 KJ |
| | Fehérje 0,78 g | Fehérje 1,04 g | Fehérje 0,53 g | Fehérje 0,27 g | Fehérje 3,23 g | Fehérje 0,78 g | Fehérje 3,61 g |
| | Zsír 0,70 g | Zsír 0,48 g | Zsír 0,43 g | Zsír 0,19 g | Zsír 2,93 g | Zsír 0,70 g | Zsír 0,47 g |
| | T.Zsírsv 0,00 g | T.Zsírsv 0,05 g | T.Zsírsv 0,04 g | T.Zsírsv 0,02 g | T.Zsírsv 0,57 g | T.Zsírsv 0,00 g | T.Zsírsv 0,12 g |
| | Szénhidrát 11,90 g | Szénhidrát 11,78 g | Szénhidrát 1,79 g | Szénhidrát 0,72 g | Szénhidrát 17,14 g | Szénhidrát 11,90 g | Szénhidrát 23,43 g |
| | Cukor 0,00 g | Cukor 0,00 g | Cukor 0,18 g | Cukor 0,07 g | Cukor 0,38 g | Cukor 0,00 g | Cukor 0,38 g |
| | Só 0,02 g | Só 0,00 g | Só 0,06 g | Só 0,02 g | Só 0,39 g | Só 0,02 g | Só 0,42 g |



Heti étlap 2023.08.07. - 2023.08.13.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap | | |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--|--|
| (00138) Cukros epés szoc. otthon | Ebéd | Olasz zöldségleves, Csemege sertés karaj, Vegyes gyümölcsmártás diab. | Zöldbabpure leves diab.*mir.*, Csemege sertés karaj, Diab.burgonyafozel ek | Köménymag leves zsemlekocta, Húsgombóc (diétás), Sárgarépafozelék *mir.*diab.TM | Daragal.leves diab., Vagdalt (diétás), Tökfőzelék diab. TM. | Erőleves diab., Fűszeres csirkecomb filé, Párolt rizs diab. | Rizsleves, Főtt hús, Meggymártás *mir.* TM., Zsemle, vizes | Erőleves, Zöldséges sertés szelet, Petrezselymes burgonya | | |
| | | Energia: 497,97 Kcal / 2 081,51 KJ | Energia: 546,49 Kcal / 2 284,33 KJ | Energia: 490,19 Kcal / 2 048,99 KJ | Energia: 461,03 Kcal / 1 927,11 KJ | Energia: 627,51 Kcal / 2 622,99 KJ | Energia: 548,14 Kcal / 2 291,23 KJ | Energia: 642,11 Kcal / 2 684,02 KJ | | |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | | |
| | | 31,34 g 16,59 g 4,13 g | 36,26 g 15,72 g 4,13 g | 26,73 g 15,58 g 3,46 g | 29,38 g 15,77 g 3,41 g | 36,94 g 31,54 g 4,48 g | 34,36 g 16,40 g 4,19 g | 33,83 g 24,90 g 4,59 g | | |
| | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 52,50 g 9,29 g 6,41 g | 63,53 g 0,00 g 8,79 g | 59,73 g 0,00 g 8,61 g | 49,77 g 0,04 g 8,73 g | 48,09 g 0,00 g 3,90 g | 62,51 g 0,38 g 3,76 g | 69,06 g 0,00 g 6,20 g | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | Uzsonna | Sajt klf. Trappista, Zsemle, vizes | Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes | Mini margarin 10g, Zsemle, vizes | Mini margarin 10g, Zsemle, vizes | Hámozott alma | Korpovit keksz | Kefír, 140 g | | |
| | | Energia: 235,69 Kcal / 985,18 KJ | Energia: 115,39 Kcal / 482,33 KJ | Energia: 109,54 Kcal / 457,88 KJ | Energia: 109,54 Kcal / 457,88 KJ | Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ | Energia: 12,68 Kcal / 53,00 KJ | Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ | | |
| Fehérje Zsír T.Zsírsav | | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | | | |
| 14,21 g 11,65 g 7,26 g | | 3,51 g 0,45 g 0,12 g | 3,13 g 2,91 g 0,57 g | 3,13 g 2,91 g 0,57 g | 0,68 g 0,68 g 0,00 g | 0,43 g 0,41 g 0,04 g | 4,20 g 4,48 g 2,94 g | | | |
| Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 17,78 g 0,38 g 1,36 g | 23,43 g 0,38 g 0,42 g | 17,14 g 0,38 g 0,39 g | 17,14 g 0,38 g 0,39 g | 11,90 g 0,00 g 0,02 g | 1,79 g 0,18 g 0,06 g | 6,44 g 6,44 g 0,18 g | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| Vacsora | Keserű tea, Pástétom, Zsemle, vizes | Keserű tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes | Keserű tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes | Keserű tea, Finom májas, Zsemle, vizes | Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes | Keserű tea, Kefíres túró, Korpás zsemle | Keserű tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes | | | |
| | Energia: 332,85 Kcal / 1 391,31 KJ | Energia: 371,84 Kcal / 1 554,29 KJ | Energia: 465,88 Kcal / 1 947,38 KJ | Energia: 382,16 Kcal / 1 597,43 KJ | Energia: 360,44 Kcal / 1 506,64 KJ | Energia: 397,80 Kcal / 1 662,80 KJ | Energia: 313,64 Kcal / 1 311,02 KJ | | | |
| | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | Fehérje Zsír T.Zsírsav | | | |
| | 12,48 g 7,06 g 0,35 g | 20,58 g 1,72 g 0,47 g | 24,95 g 8,49 g 5,20 g | 17,55 g 9,10 g 2,69 g | 14,98 g 8,74 g 5,25 g | 23,58 g 8,43 g 4,96 g | 16,20 g 2,92 g 1,01 g | | | |

Heti étlap 2023.08.07. - 2023.08.13.

| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
|------------|--------|--------|------------|--------|--------|------------|--------|--------|------------|--------|--------|------------|--------|--------|------------|--------|--------|------------|--------|--------|
| 52,88 g | 1,13 g | 1,16 g | 51,89 g | 1,37 g | 2,72 g | 56,11 g | 5,83 g | 2,30 g | 55,34 g | 1,13 g | 2,66 g | 53,77 g | 3,19 g | 1,62 g | 41,12 g | 4,70 g | 1,98 g | 53,99 g | 1,43 g | 2,84 g |



(00165)
Sószegény
szoc. otthon

Reggeli

| Citromos tea, Vaníliás tej, Kuglóf | | | Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Zsemle, vizes | | | Citromos tea, Főtt virsli, Zsemle, vizes | | | Citromos tea, Tej 2 dl., Miniméz 25g., Csészés margarin, Zsemle, vizes | | | Citromos tea, Kefír, 140 g, Csészés margarin, Zsemle, vizes | | | Citromos tea, Tej 2 dl., Csészés margarin, Szilvadzsem, Zsemle, vizes | | | Citromos tea, Reszelt sajt, Csészés margarin, Zsemle, vizes | | |
|------------------------------------|---------|--------|-----------------------------------------------|---------|--------|------------------------------------------|---------|--------|------------------------------------------------------------------------|---------|--------|-------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------------------------------------------------|---------|--------|-------------------------------------------------------------|---------|---------|
| Energia: 687,65 Kcal / 2 874,38 KJ | | | Energia: 564,32 Kcal / 2 358,86 KJ | | | Energia: 637,09 Kcal / 2 663,04 KJ | | | Energia: 685,31 Kcal / 2 864,60 KJ | | | Energia: 817,79 Kcal / 3 418,36 KJ | | | Energia: 687,89 Kcal / 2 875,38 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 |
| 20,31 g | 9,31 g | 5,53 g | 15,89 g | 2,18 g | 0,84 g | 25,32 g | 20,11 g | 7,84 g | 19,64 g | 9,68 g | 3,49 g | 16,83 g | 11,13 g | 4,80 g | 19,95 g | 9,68 g | 3,49 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 |
| 122,55 g | 60,63 g | 1,53 g | 117,33 g | 47,75 g | 1,62 g | 87,02 g | 17,08 g | 3,85 g | 125,38 g | 47,70 g | 1,93 g | 90,00 g | 22,94 g | 1,84 g | 125,38 g | 43,77 g | 1,95 g | 84,84 g | 16,50 g | 3,60 g |



Tízórai

| Citromos tea | | | Nektarin | | | Citromos tea | | | Görögdiinnye | | | Citromos tea | | | Tejszelet | | | Citromos tea | | |
|---------------------------------|---------|--------|------------------------------|--------|--------|---------------------------------|---------|--------|---------------------------------|--------|--------|---------------------------------|---------|--------|----------------------------------|--------|--------|---------------------------------|---------|--------|
| Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | | | Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ | | | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | | | Energia: 77,81 Kcal / 325,25 KJ | | | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | | | Energia: 124,04 Kcal / 518,49 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 | 0,94 g | 0,46 g | 0,05 g | 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 | 1,40 g | 8,68 g | 5,52 g | 0,13 g | 0,03 g | 0,00 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 15,02 g | 15,00 g | 0,00 g | 11,78 g | 0,00 g | 0,00 g | 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 | 9,94 g | 7,28 g | 0,00 g | 15,02 g | 15,00 g | 0,00 g |

Ebéd

| Olasz zöldségleves, Csemege sertés karaj, Vegyes gyümölcsmártás, Féladagos burgonya | | | Zöldbableves *mirelitből, Paprikás burgonya hússal | | | Köménymag leves zsemlekocka, Húsgombóc (diétás), Sárgarépa-főz.tejmentes(frissr, Zsemle, vizes | | | Daragaluska leves, Majorannás aprópecsenye, Tökfőzelék tejmentes, Zsemle, vizes | | | Erőleves, Fűszeres csirkecomb filé, Párolt rizs, Almabefőtt | | | Rizsleves, Főtt hús, Meggymártáspüré *mir.*, Zsemle, vizes | | | Csontleves, Őszibarackos csirkemell, Burgonyapüre dietas 300 g. | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|----------------------------------------------------|---------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|---------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|-------------------------------------------------------------|---------|--------|------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------------------------------------------|---------|--------|
| Energia: 729,64 Kcal / 3 049,90 KJ | | | Energia: 673,98 Kcal / 2 817,24 KJ | | | Energia: 756,34 Kcal / 3 161,50 KJ | | | Energia: 781,17 Kcal / 3 265,29 KJ | | | Energia: 927,39 Kcal / 3 876,49 KJ | | | Energia: 771,14 Kcal / 3 223,37 KJ | | | Energia: 899,43 Kcal / 3 759,62 KJ | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| 35,59 g | 16,93 g | 4,17 g | 34,36 g | 21,79 g | 4,43 g | 33,67 g | 23,90 g | 4,55 g | 42,89 g | 30,06 g | 5,85 g | 44,45 g | 35,86 g | 4,95 g | 38,16 g | 19,07 g | 5,76 g | 53,17 g | 34,41 g | 9,22 g |





Heti étlap 2023.08.07. - 2023.08.13.

| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
|----------------|---------------------------------------|---------|----------|-----------------------------------------------|--------|----------|-----------------------------------------------|--------|----------|--------------------------------------------------------------|--------|----------|------------------------------------------------|---------|----------|-------------------------------------------|---------|----------|--------------------------------------------|--------|----------|
| | 104,48 g | 27,27 g | 7,90 g | 82,96 g | 0,00 g | 7,02 g | 99,29 g | 0,75 g | 12,42 g | 82,73 g | 0,83 g | 7,37 g | 105,42 g | 14,60 g | 3,60 g | 107,61 g | 26,96 g | 4,84 g | 92,05 g | 0,03 g | 7,64 g |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Vacsora | Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes | | | Citromos tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes | | | Citromos tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes | | | Citromos tea, Finom májas, Zsemle, vizes, Paradicsom darabos | | | Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes | | | Citromos tea, Kéfires túró, Zsemle, vizes | | | Citromos tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes | | |
| | Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 KJ | | | Energia: 520,19 Kcal / 2 174,39 KJ | | | Energia: 520,19 Kcal / 2 174,39 KJ | | | Energia: 552,40 Kcal / 2 309,03 KJ | | | Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 KJ | | | Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 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 |
| | 15,63 g | 7,47 g | 0,46 g | 23,73 g | 2,13 g | 0,58 g | 23,73 g | 2,13 g | 0,58 g | 21,70 g | 9,71 g | 2,84 g | 18,13 g | 9,15 g | 5,36 g | 28,10 g | 8,90 g | 5,31 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 |
| 85,03 g | 16,50 g | 1,54 g | 84,04 g | 16,74 g | 3,10 g | 84,04 g | 16,74 g | 3,10 g | 91,49 g | 16,50 g | 3,06 g | 85,92 g | 18,56 g | 2,00 g | 88,26 g | 21,20 g | 2,68 g | 86,14 g | 16,80 g | 3,22 g | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

.....
 étellemezésvezető

.....
 intézményvezető

.....
 érdekképviselői fórum

