

Heti étlap 2023.08.14. - 2023.08.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00101) Normál szoc.otthon	Reggeli	Citromos tea, Szeletelt sajt, Csészés margarin, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tej 2 dl., Sós kalács	Citromos tea, Kakaó, Vizes kifli	Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Csészés margarin, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Párizsi, sertés, Tönköly kenyér	Citromos tea, Tej 2 dl., Áfonyalekvár, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Hagymás tojásrántotta, Rozskenyér
		Energia: 578,66 Kcal / 2 418,80 KJ	Energia: 511,52 Kcal / 2 138,15 KJ	Energia: 625,19 Kcal / 2 613,29 KJ	Energia: 526,19 Kcal / 2 199,47 KJ	Energia: 234,93 Kcal / 982,01 KJ	Energia: 553,97 Kcal / 2 315,59 KJ	Energia: 627,15 Kcal / 2 621,49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 23,97 g 22,77 g 13,04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 16,58 g 5,94 g 2,57 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 23,55 g 7,26 g 3,43 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 13,19 g 6,56 g 2,08 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 17,78 g 15,38 g 5,17 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 17,16 g 4,06 g 1,93 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 24,13 g 21,64 g 4,11 g
		Szénhidrát Cukor Só 67,32 g 15,00 g 3,32 g	Szénhidrát Cukor Só 94,42 g 34,02 g 3,39 g	Szénhidrát Cukor Só 113,71 g 30,49 g 1,92 g	Szénhidrát Cukor Só 101,09 g 46,25 g 2,20 g	Szénhidrát Cukor Só 72,59 g 15,71 g 8,93 g	Szénhidrát Cukor Só 110,94 g 45,60 g 2,31 g	Szénhidrát Cukor Só 82,26 g 15,93 g 4,85 g
	Tízórai	Citromos tea	Őszibarack	Citromos tea	Banán	Citromos tea	turo rudi 18%	Citromos tea
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 41,15 Kcal / 172,01 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 104,97 Kcal / 438,77 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,70 g 0,10 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 1,30 g 0,10 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,00 g 0,00 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,13 g 0,03 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 9,00 g 0,00 g 0,01 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 24,20 g 0,00 g 0,06 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 0,00 g 0,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g
	Ebéd	Reszelttésztalevés, Debreceni s.karaj, Burgonyafőzelék, Rozskenyér	Bakonyi betyárgulyás, Szilvalekvaros derelye *mir.*, Porcukor	Daragaluska leves, Rakott kelbimbo mirelit.	Karalábéleves, Pásztortarhonya, Csemege uborka konzerv	Tavaszi leves, Hentes tokány, Párolt rizs	Alföldi gulyásleves, Pogácsa, tepertős	Erőleves, Töltött paprika par.mártás, Féladagos burgonya
		Energia: 1 428,55 Kcal / 5 971,34 KJ	Energia: 1 110,41 Kcal / 4 641,51 KJ	Energia: 900,53 Kcal / 3 764,22 KJ	Energia: 828,78 Kcal / 3 464,30 KJ	Energia: 935,45 Kcal / 3 910,18 KJ	Energia: 1 259,68 Kcal / 5 265,46 KJ	Energia: 994,06 Kcal / 4 155,17 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 52,76 g 73,83 g 14,87 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 34,05 g 33,95 g 7,44 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 48,61 g 44,54 g 13,50 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 31,50 g 38,84 g 9,78 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 38,36 g 47,00 g 10,02 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 41,67 g 65,45 g 27,48 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 42,85 g 34,82 g 5,68 g
Szénhidrát Cukor Só 130,27 g 0,60 g 8,16 g		Szénhidrát Cukor Só 161,64 g 20,67 g 4,56 g	Szénhidrát Cukor Só 74,86 g 2,04 g 6,68 g	Szénhidrát Cukor Só 82,95 g 0,10 g 8,98 g	Szénhidrát Cukor Só 88,45 g 0,00 g 6,30 g	Szénhidrát Cukor Só 119,82 g 4,62 g 8,84 g	Szénhidrát Cukor Só 125,63 g 17,22 g 7,01 g	





Heti étlap 2023.08.14. - 2023.08.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00101) Normál szoc.otthon	Vacsora	Citromos tea, Top löncs, Korpás kenyér	Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Rozskenyér, Zöldpaprika	Citromos tea, Ínyenc sonka, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Zala felvágott, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tej 2 dl., Csészés margarin, Kenyér, félbarna, Lilahagyma	Citromos tea, Derby tömlős natur, Kenyér, félbarna, Paradicsom darabos	Citromos tea, Főtt, füstölt tarja, Kenyér, félbarna
		Energia: 582,91 Kcal / 2 436,56 Kj	Energia: 566,40 Kcal / 2 367,55 Kj	Energia: 416,76 Kcal / 1 742,06 Kj	Energia: 451,46 Kcal / 1 887,10 Kj	Energia: 480,59 Kcal / 2 008,87 Kj	Energia: 439,56 Kcal / 1 837,36 Kj	Energia: 429,86 Kcal / 1 796,81 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír 20,12 g 20,13 g 7,28 g	Fehérje Zsír T.Zsír 21,09 g 15,74 g 5,03 g	Fehérje Zsír T.Zsír 22,65 g 5,95 g 2,03 g	Fehérje Zsír T.Zsír 17,73 g 11,83 g 4,74 g	Fehérje Zsír T.Zsír 17,09 g 9,06 g 3,33 g	Fehérje Zsír T.Zsír 15,93 g 8,23 g 4,84 g	Fehérje Zsír T.Zsír 18,33 g 8,83 g 3,48 g
		Szénhidrát Cukor Só 78,06 g 16,64 g 3,91 g	Szénhidrát Cukor Só 83,50 g 15,93 g 2,80 g	Szénhidrát Cukor Só 67,44 g 15,00 g 3,97 g	Szénhidrát Cukor Só 67,98 g 15,30 g 3,32 g	Szénhidrát Cukor Só 80,41 g 15,00 g 2,40 g	Szénhidrát Cukor Só 74,82 g 17,50 g 2,47 g	Szénhidrát Cukor Só 68,70 g 15,48 g 3,92 g
(00112) Pépes szoc. otthon	Reggeli	Citromos tea, Derby tömlős natur, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tej 2 dl., Fonott kalacs	Citromos tea, Kakaó, Vizes kifli	Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Csészés margarin, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált párizsi, Tönköly kenyér	Citromos tea, Tej 2 dl., Áfonyalekvár, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Kefíres túró, Kenyér, félbarna
		Energia: 417,66 Kcal / 1 745,82 Kj	Energia: 582,12 Kcal / 2 433,26 Kj	Energia: 625,19 Kcal / 2 613,29 Kj	Energia: 526,19 Kcal / 2 199,47 Kj	Energia: 234,93 Kcal / 982,01 Kj	Energia: 553,97 Kcal / 2 315,59 Kj	Energia: 525,10 Kcal / 2 194,92 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír 14,93 g 8,03 g 4,80 g	Fehérje Zsír T.Zsír 17,53 g 7,93 g 4,73 g	Fehérje Zsír T.Zsír 23,55 g 7,26 g 3,43 g	Fehérje Zsír T.Zsír 13,19 g 6,56 g 2,08 g	Fehérje Zsír T.Zsír 17,78 g 15,38 g 5,17 g	Fehérje Zsír T.Zsír 17,16 g 4,06 g 1,93 g	Fehérje Zsír T.Zsír 25,40 g 8,28 g 5,15 g
		Szénhidrát Cukor Só 70,82 g 17,50 g 2,45 g	Szénhidrát Cukor Só 100,94 g 40,06 g 1,10 g	Szénhidrát Cukor Só 113,71 g 30,49 g 1,92 g	Szénhidrát Cukor Só 101,09 g 46,25 g 2,20 g	Szénhidrát Cukor Só 72,59 g 15,71 g 8,93 g	Szénhidrát Cukor Só 110,94 g 45,60 g 2,31 g	Szénhidrát Cukor Só 72,02 g 19,70 g 3,14 g
(00112) Pépes szoc. otthon	Tízórai	Citromos tea	Körte befőtt	Citromos tea	Banán	Citromos tea	turo rudi 18%	Citromos tea
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj	Energia: 96,71 Kcal / 404,25 Kj	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj	Energia: 104,97 Kcal / 438,77 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 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír 0,30 g 0,00 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír 1,30 g 0,10 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír 0,00 g 0,00 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír 0,13 g 0,03 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 24,20 g 0,00 g 0,06 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 0,00 g 0,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g



Heti étlap 2023.08.14. - 2023.08.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
(00112) Pépes szoc. otthon	Ebéd	Reszeltésztalesves , Halrúd, Parajfőzelék, Féladagos burgonya	Köménymag leves zsemlekočka, Húspuding, Öszibarack mártás, Kenyér, félbarna	Zöldségleves , Pirított csirkemáj (darálva), Zöldborsópüre főzelék *mir.*, Kenyér, félbarna	Gyümölcsleves, Darált csirkehús, Burgonyapure, Almabefőtt	Rizsleves, Húspuding, Almamartas (friss gy.), Féladagos burgonya	Tavaszi leves, Húsgombóc (diétás), Paradicsom mártas, Féladagos burgonya	Húsleves, Darált csirkehús, Burgonyapure, Almabefőtt		
		Energia: 991,24 Kcal / 4 143,38 KJ	Energia: 764,29 Kcal / 3 194,73 KJ	Energia: 839,03 Kcal / 3 507,15 KJ	Energia: 1 005,23 Kcal / 4 201,86 KJ	Energia: 809,06 Kcal / 3 381,87 KJ	Energia: 812,85 Kcal / 3 397,71 KJ	Energia: 895,71 Kcal / 3 744,07 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		
		35,79 g 41,33 g 5,05 g	34,88 g 22,50 g 6,99 g	57,10 g 24,31 g 4,59 g	47,96 g 16,63 g 5,63 g	34,17 g 21,10 g 6,65 g	32,62 g 24,83 g 4,47 g	53,42 g 17,36 g 4,68 g		
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
	115,31 g 0,80 g 7,83 g	103,74 g 28,44 g 7,41 g	96,38 g 0,00 g 8,18 g	161,74 g 54,69 g 6,31 g	118,03 g 40,00 g 8,84 g	113,04 g 19,98 g 8,75 g	128,89 g 14,73 g 11,53 g			
	Vacsora	Citromos tea, Tej 2 dl., Darált top löncs, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tej 2 dl., Darált sonka felv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált zalai felv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tej 2 dl., Pástétom, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Harcspástétom, zöldfűszeres, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált sonka felv., Kenyér, félbarna, Reszelt alma		
Energia: 618,60 Kcal / 2 585,75 KJ		Energia: 497,19 Kcal / 2 078,25 KJ	Energia: 469,92 Kcal / 1 964,27 KJ	Energia: 451,46 Kcal / 1 887,10 KJ	Energia: 489,13 Kcal / 2 044,56 KJ	Energia: 654,39 Kcal / 2 735,35 KJ	Energia: 432,00 Kcal / 1 805,76 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			
24,95 g 22,51 g 8,80 g		18,77 g 14,89 g 5,01 g	23,45 g 5,71 g 2,59 g	17,73 g 11,83 g 4,74 g	19,73 g 9,85 g 1,93 g	18,63 g 31,43 g 4,40 g	17,33 g 3,39 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			
78,10 g 15,00 g 4,79 g	71,21 g 15,00 g 3,22 g	80,50 g 15,30 g 3,95 g	67,98 g 15,30 g 3,32 g	79,39 g 15,00 g 2,27 g	73,22 g 15,24 g 3,50 g	81,80 g 15,30 g 3,70 g				

Heti étlap 2023.08.14. - 2023.08.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
(00113) Tej és tejtermékmentes szoc. ottho	Reggeli	Citromos tea, Olasz felv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Pulykamellsonka, Mini margarin 10g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Minijam *, 25 g, Mini margarin 10g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Csirkemell sonka, Mini margarin 10g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Párizsi, sertés, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Áfonyalekvár, Mini margarin 10g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Hagymás tojásrántotta, Kenyér, félbarna		
		Energia: 575,44 Kcal / 2 405,34 KJ	Energia: 470,09 Kcal / 1 964,98 KJ	Energia: 422,04 Kcal / 1 764,13 KJ	Energia: 515,69 Kcal / 2 155,58 KJ	Energia: 461,66 Kcal / 1 929,74 KJ	Energia: 479,51 Kcal / 2 004,35 KJ	Energia: 565,78 Kcal / 2 364,96 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv		
		17,61 g 15,13 g 9,90 g	17,26 g 6,56 g 1,71 g	10,05 g 3,53 g 0,75 g	21,16 g 4,04 g 0,87 g	15,93 g 13,69 g 4,62 g	10,36 g 3,56 g 0,75 g	22,29 g 20,91 g 4,09 g		
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
	67,92 g 15,30 g 2,95 g	83,90 g 30,78 g 3,32 g	86,67 g 31,29 g 2,01 g	82,82 g 30,24 g 3,56 g	68,64 g 15,30 g 3,21 g	100,34 g 45,60 g 2,04 g	71,17 g 15,00 g 5,27 g			
	Tízórai	Citromos tea	Őszibarack	Citromos tea	Banán	Citromos tea	Müzli szelet	Citromos tea		
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 41,15 Kcal / 172,01 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 104,97 Kcal / 438,77 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	0,70 g 0,10 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	1,30 g 0,10 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g		
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
15,02 g 15,00 g 0,00 g	9,00 g 0,00 g 0,01 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	24,20 g 0,00 g 0,06 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	Reszelttésztalevés friss, Halrúd, Parajfőzelék tejmentes *mir. *, Féladagos burgonya	Köménymag leves zsemlekocta, Rizseshús (z), Ecetes cékla	Zöldséglevés , Pirított csirkemáj, Zöldborsófőzelék *mir.* TM., Kenyér, félbarna	Csontleves házi betéttel, Fűszeres csirkecomb filé, Burgonya petrezselymes 400 gr, Csemege uborka konzerv	Rizsleves, Csemege sertés karaj, Almamártás (friss) TM., Féladagos burgonya	Tavaszi leves, Húsgombóc paradicsommártásban, Korpás kenyér	Erőleves, Roston csirkemell , Parolt rizskoret 100. g., Almabefőtt			
	Energia: 781,13 Kcal / 3 265,12 KJ	Energia: 702,31 Kcal / 2 935,66 KJ	Energia: 888,06 Kcal / 3 712,09 KJ	Energia: 863,34 Kcal / 3 608,76 KJ	Energia: 646,31 Kcal / 2 701,58 KJ	Energia: 828,66 Kcal / 3 463,80 KJ	Energia: 836,84 Kcal / 3 497,99 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			
	27,31 g 33,21 g 2,84 g	30,91 g 23,69 g 3,63 g	57,62 g 24,46 g 4,41 g	49,84 g 25,11 g 3,83 g	29,00 g 15,97 g 3,74 g	37,80 g 22,65 g 4,46 g	43,46 g 23,05 g 2,57 g			
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só				
89,93 g 0,00 g 6,26 g	90,22 g 6,39 g 8,92 g	107,70 g 6,99 g 9,63 g	107,09 g 0,08 g 9,24 g	99,29 g 34,70 g 8,19 g	116,57 g 20,61 g 6,13 g	112,67 g 14,60 g 6,62 g				





Heti étlap 2023.08.14. - 2023.08.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap							
(00113) Tej és tejtermékes szoc. otthon	Ebéd														
	Vacsora	Citromos tea, Top löncs, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Májkrem 65 g, 62 g, Zsemle, vizes, Zöldpaprika		Citromos tea, Ínyenc sonka, Kenyér, félbarna		Citromos tea, Zala felvágott, Kenyér, félbarna		Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna, Lilahagyma		Citromos tea, Soproni, Kenyér, félbarna, Paradicsom darabos		Citromos tea, Főtt, füstölt tarja, Kenyér, félbarna		
		Energia: 521,54 Kcal / 2 180,04 KJ	Energia: 594,16 Kcal / 2 483,59 KJ		Energia: 416,76 Kcal / 1 742,06 KJ		Energia: 451,46 Kcal / 1 887,10 KJ		Energia: 403,94 Kcal / 1 688,47 KJ		Energia: 543,44 Kcal / 2 271,58 KJ		Energia: 429,86 Kcal / 1 796,81 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
18,15 g 19,51 g 7,17 g		21,95 g 15,63 g 5,17 g	22,65 g 5,95 g 2,03 g	17,73 g 11,83 g 4,74 g	13,29 g 6,88 g 0,30 g	19,15 g 19,71 g 7,22 g	18,33 g 8,83 g 3,48 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
67,50 g 15,00 g 4,52 g	88,65 g 16,50 g 2,76 g	67,44 g 15,00 g 3,97 g	67,98 g 15,30 g 3,32 g	71,28 g 15,00 g 2,01 g	71,50 g 15,00 g 3,52 g	68,70 g 15,48 g 3,92 g									
(00114) Tejmentes pépes szoc. otthon	Reggeli	Citromos tea, Darált olasz felv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált pulykafelv., Mini margarin 10g, Kenyér, félbarna		Citromos tea, Darált zalai felv., Mini margarin 10g, Kenyér, félbarna		Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Kenyér, félbarna		Citromos tea, Darált párizsi, Kenyér, félbarna		Citromos tea, Áfonyalekvár, Csészés margarin, Kenyér, félbarna		Citromos tea, Hagymás tojásrántotta, Kenyér, félbarna		
		Energia: 575,44 Kcal / 2 405,34 KJ	Energia: 471,61 Kcal / 1 971,33 KJ		Energia: 525,79 Kcal / 2 197,80 KJ		Energia: 544,82 Kcal / 2 277,35 KJ		Energia: 513,39 Kcal / 2 145,97 KJ		Energia: 559,64 Kcal / 2 339,30 KJ		Energia: 617,51 Kcal / 2 581,19 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		17,61 g 15,13 g 9,90 g	20,26 g 5,24 g 1,30 g	19,69 g 14,53 g 5,25 g	23,12 g 1,74 g 0,48 g	17,89 g 13,89 g 4,68 g	12,32 g 6,26 g 1,76 g	24,25 g 21,11 g 4,15 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
67,92 g 15,30 g 2,95 g	84,86 g 30,00 g 2,00 g	78,44 g 15,30 g 3,72 g	93,28 g 30,24 g 3,96 g	79,10 g 15,30 g 3,61 g	110,80 g 45,60 g 2,56 g	81,63 g 15,00 g 5,67 g									



Heti étlap 2023.08.14. - 2023.08.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00114) Tejmentes pépes szoc. otthon	Tízórai	Citromos tea	Körte befőtt	Citromos tea	Banán	Citromos tea	Müzli szelet	Citromos tea
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 96,71 Kcal / 404,25 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 104,97 Kcal / 438,77 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,30 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	1,30 g 0,10 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	15,02 g 15,00 g 0,00 g	23,70 g 14,10 g 0,02 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	24,20 g 0,00 g 0,06 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	Reszelttészta leves friss, Halrúd, Parafőzelék tejmentes *mir.*, Féladagos burgonya	Köménymag leves zsemlekocta, Húspuding, Őszibarack mártás tejm., Kenyér, félbarna	Zöldségleves, Pirított csirkemáj (darálva), Zöldborsófőz.püré *mir.* TM., Kenyér, félbarna	Csontleves házi betéttel, Darált csirkehús, Tej mentes burg.pure, Almabefőtt	Rizsleves, Húspuding, Almamártáspüré (friss) TM., Féladagos burgonya	Tavaszi leves, Húsgombóc (diétás), Paradicsom martas, Féladagos burgonya	Húsleves, Darált csirkehús, Tej mentes burg.pure, Almabefőtt
		Energia: 781,13 Kcal / 3 265,12 KJ	Energia: 704,14 Kcal / 2 943,31 KJ	Energia: 884,77 Kcal / 3 698,34 KJ	Energia: 768,23 Kcal / 3 211,20 KJ	Energia: 748,76 Kcal / 3 129,82 KJ	Energia: 812,85 Kcal / 3 397,71 KJ	Energia: 780,00 Kcal / 3 260,40 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
		27,31 g 33,21 g 2,84 g	35,00 g 18,31 g 4,94 g	57,89 g 24,44 g 4,41 g	48,65 g 16,78 g 3,60 g	33,36 g 19,57 g 4,96 g	32,62 g 24,83 g 4,47 g	48,86 g 16,96 g 3,66 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	89,93 g 0,00 g 6,26 g	98,14 g 23,80 g 7,70 g	106,65 g 6,99 g 7,17 g	103,37 g 14,68 g 7,47 g	112,16 g 35,08 g 8,67 g	113,04 g 19,98 g 8,75 g	105,70 g 14,70 g 10,22 g	
Vacsora	Citromos tea, Darált top löncs, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes, Reszelt alma	Citromos tea, Darált sonka felv., Kenyér, félbarna, Reszelt alma	Citromos tea, Darált zalai felv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált pulykafelv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált párizsi, Kenyér, félbarna, Reszelt alma	
	Energia: 521,54 Kcal / 2 180,04 KJ	Energia: 645,46 Kcal / 2 698,02 KJ	Energia: 483,73 Kcal / 2 021,99 KJ	Energia: 503,19 Kcal / 2 103,33 KJ	Energia: 443,80 Kcal / 1 855,08 KJ	Energia: 438,71 Kcal / 1 833,81 KJ	Energia: 572,53 Kcal / 2 393,18 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	
	18,15 g 19,51 g 7,17 g	22,15 g 16,19 g 5,17 g	19,29 g 3,59 g 1,02 g	19,69 g 12,03 g 4,80 g	14,89 g 7,05 g 0,36 g	22,09 g 2,91 g 0,91 g	18,57 g 14,57 g 4,68 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
67,50 g 15,00 g 4,52 g	99,35 g 16,50 g 2,78 g	92,26 g 15,30 g 4,10 g	78,44 g 15,30 g 3,72 g	79,25 g 15,00 g 2,40 g	80,30 g 15,00 g 2,40 g	91,00 g 15,30 g 3,63 g		



Heti étlap 2023.08.14. - 2023.08.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	Vacsora							
(00118) Tejmentes- folyékony- pépes	Reggeli	Citromos tea, Rizstej, Gabonapép	Citromos tea, Rizstej, Zabkása (bio)	Citromos tea, Rizstej, Gabonapép	Citromos tea, Rizstej, Zabkása (bio)	Citromos tea, Rizstej, Gabonapép	Citromos tea, Rizstej, Zabkása (bio)	Citromos tea, Rizstej, Gabonapép
		Energia: 430,98 Kcal / 1 801,50 KJ	Energia: 580,48 Kcal / 2 426,41 KJ	Energia: 430,98 Kcal / 1 801,50 KJ	Energia: 580,48 Kcal / 2 426,41 KJ	Energia: 430,97 Kcal / 1 801,45 KJ	Energia: 580,48 Kcal / 2 426,41 KJ	Energia: 430,97 Kcal / 1 801,45 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
		8,65 g 8,25 g 2,91 g	13,98 g 9,66 g 1,43 g	8,65 g 8,25 g 2,91 g	13,98 g 9,66 g 1,43 g	8,65 g 8,24 g 2,90 g	13,98 g 9,66 g 1,43 g	8,65 g 8,24 g 2,90 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	77,80 g 33,00 g 0,15 g	102,82 g 37,99 g 0,01 g	77,80 g 33,00 g 0,15 g	102,82 g 37,99 g 0,01 g	77,80 g 33,00 g 0,15 g	102,82 g 37,99 g 0,01 g	77,80 g 33,00 g 0,15 g	
	Tízórai	Citromos tea	Gyümölcspüré 100g	Citromos tea	Gyümölcslé 0,2l-es különféle	Citromos tea	Gyümölcspüré 100g	Citromos tea
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 63,40 Kcal / 265,01 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 102,09 Kcal / 426,74 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 63,40 Kcal / 265,01 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		0,80 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,80 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
15,02 g 15,00 g 0,00 g	14,30 g 11,50 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	25,40 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	14,30 g 11,50 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g		
Ebéd	Reszelttészta leves friss, Majorannás darált sertéshús, Parajfőzelék* epés, Féladagos burgonya	Köménymag leves zsemlekočka, Húspuding, Őszibarack mártás tejm.	Zöldségleves, Darált sertéshús, Zöldborsófőz.püré *mir.* TM.	Csontleves házi betéttel, Darált csirkehús, Tejmentes burg.pure, Almabefőtt	Rizsleves, Darált sertéshús, Almamártás (friss) TM., Féladagos burgonya	Tavaszi leves, Húsgombóc (diétás), Burgonyafőzelék tejmentes	Húsleves, Darált csirkehús, Tejmentes burg.pure, Almabefőtt	
	Energia: 808,07 Kcal / 3 377,73 KJ	Energia: 573,48 Kcal / 2 397,15 KJ	Energia: 619,79 Kcal / 2 590,72 KJ	Energia: 768,23 Kcal / 3 211,20 KJ	Energia: 630,38 Kcal / 2 634,99 KJ	Energia: 599,71 Kcal / 2 506,79 KJ	Energia: 716,28 Kcal / 2 994,05 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	
	38,59 g 41,64 g 7,10 g	29,02 g 18,93 g 4,95 g	41,69 g 16,36 g 3,63 g	48,65 g 16,78 g 3,60 g	26,90 g 15,16 g 3,45 g	29,72 g 14,96 g 3,42 g	46,76 g 16,30 g 3,52 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
68,08 g 3,20 g 7,08 g	70,26 g 23,76 g 6,31 g	75,12 g 6,99 g 4,63 g	103,37 g 14,68 g 7,47 g	99,25 g 34,70 g 5,42 g	84,93 g 0,00 g 8,07 g	93,52 g 11,76 g 7,63 g		



Heti étlap 2023.08.14. - 2023.08.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																																																																																			
(00118) Tejmentes-folyékony-pépes	Ebéd																																																																																										
	Vacsora	Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Gyümölcslé 0,2l-es különféle	Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g.	Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g.	Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g.	Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Gyümölcspüré 100g	Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g.	Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Gyümölcspüré 100g																																																																																			
		Energia: 387,09 Kcal / 1 618,04 KJ	Energia: 285,00 Kcal / 1 191,30 KJ	Energia: 285,00 Kcal / 1 191,30 KJ	Energia: 285,00 Kcal / 1 191,30 KJ	Energia: 348,40 Kcal / 1 456,31 KJ	Energia: 285,00 Kcal / 1 191,30 KJ	Energia: 348,40 Kcal / 1 456,31 KJ																																																																																			
		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>2,13 g</td><td>8,03 g</td><td>0,00 g</td> <td>2,13 g</td><td>8,03 g</td><td>0,00 g</td> <td>2,13 g</td><td>8,03 g</td><td>0,00 g</td> <td>2,13 g</td><td>8,03 g</td><td>0,00 g</td> <td>2,93 g</td><td>8,03 g</td><td>0,00 g</td> <td>2,13 g</td><td>8,03 g</td><td>0,00 g</td> <td>2,93 g</td><td>8,03 g</td><td>0,00 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>74,42 g</td><td>15,00 g</td><td>0,00 g</td> <td>49,02 g</td><td>15,00 g</td><td>0,00 g</td> <td>49,02 g</td><td>15,00 g</td><td>0,00 g</td> <td>49,02 g</td><td>15,00 g</td><td>0,00 g</td> <td>63,32 g</td><td>26,50 g</td><td>0,00 g</td> <td>49,02 g</td><td>15,00 g</td><td>0,00 g</td> <td>63,32 g</td><td>26,50 g</td><td>0,00 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	2,13 g	8,03 g	0,00 g	2,13 g	8,03 g	0,00 g	2,13 g	8,03 g	0,00 g	2,13 g	8,03 g	0,00 g	2,93 g	8,03 g	0,00 g	2,13 g	8,03 g	0,00 g	2,93 g	8,03 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	74,42 g	15,00 g	0,00 g	49,02 g	15,00 g	0,00 g	49,02 g	15,00 g	0,00 g	49,02 g	15,00 g	0,00 g	63,32 g	26,50 g	0,00 g	49,02 g	15,00 g	0,00 g	63,32 g	26,50 g	0,00 g					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																							
2,13 g	8,03 g	0,00 g	2,13 g	8,03 g	0,00 g	2,13 g	8,03 g	0,00 g	2,13 g	8,03 g	0,00 g	2,93 g	8,03 g	0,00 g	2,13 g	8,03 g	0,00 g	2,93 g	8,03 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																																																																							
74,42 g	15,00 g	0,00 g	49,02 g	15,00 g	0,00 g	49,02 g	15,00 g	0,00 g	49,02 g	15,00 g	0,00 g	63,32 g	26,50 g	0,00 g	49,02 g	15,00 g	0,00 g	63,32 g	26,50 g	0,00 g																																																																							
(00121) Epés szoc.otthon	Reggeli	Citromos tea, Szeletelt sajt, Csészés margarin, Zsemle, vizes	Citromos tea, Miniméz 25g., Mini margarin 10g, Zsemle, vizes, Natur joghurt 140g	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Csészés margarin, Zsemle, vizes	Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes	Citromos tea, Barackíz, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefíres túró, Kenyér, félbarna																																																																																			
		Energia: 667,79 Kcal / 2 791,36 KJ	Energia: 916,85 Kcal / 3 832,43 KJ	Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 KJ	Energia: 615,32 Kcal / 2 572,04 KJ	Energia: 550,79 Kcal / 2 302,30 KJ	Energia: 581,14 Kcal / 2 429,17 KJ	Energia: 525,10 Kcal / 2 194,92 KJ																																																																																			
		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>26,67 g</td><td>23,39 g</td><td>13,20 g</td> <td>17,32 g</td><td>8,38 g</td><td>3,71 g</td> <td>18,13 g</td><td>9,15 g</td><td>5,36 g</td> <td>15,89 g</td><td>7,18 g</td><td>2,24 g</td> <td>18,63 g</td><td>14,31 g</td><td>4,78 g</td> <td>12,91 g</td><td>4,18 g</td><td>0,91 g</td> <td>25,40 g</td><td>8,28 g</td><td>5,15 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>83,56 g</td><td>16,50 g</td><td>2,86 g</td> <td>121,50 g</td><td>54,42 g</td><td>1,75 g</td> <td>85,92 g</td><td>18,56 g</td><td>2,00 g</td> <td>117,33 g</td><td>47,75 g</td><td>1,74 g</td> <td>84,88 g</td><td>16,80 g</td><td>2,75 g</td> <td>119,97 g</td><td>50,19 g</td><td>1,54 g</td> <td>72,02 g</td><td>19,70 g</td><td>3,14 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	26,67 g	23,39 g	13,20 g	17,32 g	8,38 g	3,71 g	18,13 g	9,15 g	5,36 g	15,89 g	7,18 g	2,24 g	18,63 g	14,31 g	4,78 g	12,91 g	4,18 g	0,91 g	25,40 g	8,28 g	5,15 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	83,56 g	16,50 g	2,86 g	121,50 g	54,42 g	1,75 g	85,92 g	18,56 g	2,00 g	117,33 g	47,75 g	1,74 g	84,88 g	16,80 g	2,75 g	119,97 g	50,19 g	1,54 g	72,02 g	19,70 g	3,14 g					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																						
26,67 g	23,39 g	13,20 g	17,32 g	8,38 g	3,71 g	18,13 g	9,15 g	5,36 g	15,89 g	7,18 g	2,24 g	18,63 g	14,31 g	4,78 g	12,91 g	4,18 g	0,91 g	25,40 g	8,28 g	5,15 g																																																																							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																							
83,56 g	16,50 g	2,86 g	121,50 g	54,42 g	1,75 g	85,92 g	18,56 g	2,00 g	117,33 g	47,75 g	1,74 g	84,88 g	16,80 g	2,75 g	119,97 g	50,19 g	1,54 g	72,02 g	19,70 g	3,14 g																																																																							



Heti étlap 2023.08.14. - 2023.08.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(00121) Epés szoc.otthon	Tízórai	Citromos tea	Őszibarack	Citromos tea	Banán	Citromos tea	turo rudi 18%	Citromos tea														
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		Energia: 41,15 Kcal / 172,01 KJ		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		Energia: 104,97 Kcal / 438,77 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	0,70 g	0,10 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	1,30 g	0,10 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	15,02 g	15,00 g	0,00 g	9,00 g	0,00 g	0,01 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	24,20 g	0,00 g	0,06 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	Reszelttészta leves friss, Majorannás aprópecsenye, Parajfőzelék* epés, Féladagos burgonya	Köménymag leves zsemlekocka, Rizseshús (z), Almabefőtt	Zöldségleves , Natúr sertésszelet, Zöldborsófőz.püré *mir.* TM., Zsemle, vizes	Csontleves házi betéttel, Fűszeres csirkecomb filé, Burgonyapure, Almabefőtt	Rizsleves, Csemege sertés karaj, Almamartas (friss gy.), Féladagos burgonya 100 g	Tavaszi leves, Húsgombóc (diétás), Burgonyafőzelék tejmentes, Zsemle, vizes	Húsleves, Roston csirkemell , Parolt rizskoret 100. g., Almabefőtt														
		Energia: 808,07 Kcal / 3 377,73 KJ		Energia: 737,91 Kcal / 3 084,46 KJ		Energia: 949,84 Kcal / 3 970,33 KJ		Energia: 940,62 Kcal / 3 931,79 KJ		Energia: 692,75 Kcal / 2 895,70 KJ		Energia: 773,59 Kcal / 3 233,61 KJ		Energia: 895,28 Kcal / 3 742,27 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
		38,59 g	41,64 g	7,10 g	30,16 g	23,91 g	3,63 g	42,52 g	34,15 g	8,07 g	51,24 g	24,11 g	5,34 g	32,77 g	19,03 g	5,98 g	35,97 g	15,77 g	3,65 g	45,59 g	23,90 g	2,81 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	68,08 g	3,20 g	7,08 g	99,29 g	14,60 g	7,94 g	115,47 g	7,74 g	8,32 g	127,08 g	14,71 g	7,90 g	95,52 g	39,76 g	7,83 g	119,20 g	0,75 g	8,84 g	123,20 g	14,70 g	10,77 g	
Vacsora	Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes	Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Ínyenc sonka, Zsemle, vizes	Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes	Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes, Natur joghurt 140g	Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes	Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes															
	Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 KJ		Energia: 586,32 Kcal / 2 450,82 KJ		Energia: 505,89 Kcal / 2 114,62 KJ		Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 KJ		Energia: 838,20 Kcal / 3 503,68 KJ		Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 KJ		Energia: 550,79 Kcal / 2 302,30 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	21,47 g	15,51 g	5,17 g	25,35 g	6,57 g	2,19 g	20,43 g	12,45 g	4,90 g	20,11 g	11,67 g	3,26 g	17,63 g	8,65 g	4,96 g	18,63 g	14,31 g	4,78 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	87,45 g	16,50 g	2,76 g	83,68 g	16,50 g	3,51 g	84,22 g	16,80 g	2,86 g	91,75 g	23,22 g	1,75 g	87,06 g	19,00 g	1,99 g	84,88 g	16,80 g	2,75 g		



Heti étlap 2023.08.14. - 2023.08.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00121) Epés szoc.otthon	Vacsora							
(00122) Epés pépes szoc. otthon	Reggeli	Citromos tea, Kefír, 140 g, Reszelt sajt, Zsemle, vizes	Citromos tea, Miniméz 25g., Mini margarin 10g, Zsemle, vizes, Natur joghurt 140g	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Csészés margarin, Zsemle, vizes	Citromos tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes	Citromos tea, Barackíz, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes
		Energia: 1 064,29 Kcal / 4 448,73 KJ	Energia: 939,45 Kcal / 3 926,90 KJ	Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 KJ	Energia: 615,32 Kcal / 2 572,04 KJ	Energia: 550,79 Kcal / 2 302,30 KJ	Energia: 581,14 Kcal / 2 429,17 KJ	Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		38,99 g 28,61 g 17,69 g	17,32 g 10,88 g 4,16 g	18,13 g 9,15 g 5,36 g	15,89 g 7,18 g 2,24 g	18,63 g 14,31 g 4,78 g	12,91 g 4,18 g 0,91 g	28,10 g 8,90 g 5,31 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
91,28 g 22,94 g 3,66 g	121,50 g 54,42 g 1,75 g	85,92 g 18,56 g 2,00 g	117,33 g 47,75 g 1,74 g	84,88 g 16,80 g 2,75 g	119,97 g 50,19 g 1,54 g	88,26 g 21,20 g 2,68 g		
(00122) Epés pépes szoc. otthon	Tízórai	Citromos tea	Körte befőtt	Citromos tea	Banán	Citromos tea	turo rudi 18%	Citromos tea
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 96,71 Kcal / 404,25 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 104,97 Kcal / 438,77 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	1,30 g 0,10 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
15,02 g 15,00 g 0,00 g	23,70 g 14,10 g 0,02 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	24,20 g 0,00 g 0,06 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g		
(00122) Epés pépes szoc. otthon	Ebéd	Reszelttészta leves friss, Majorannás darált sertéshús, Parajfőzelék* epés, Féladagos burgonya	Köménymag leves zsemlekocka, Húspuding, Őszibarackpüre mártás D.TM., Zsemle, vizes	Zöldségleves, Darált sertéshús, Zöldborsófőz.püré *mir.* TM., Zsemle, vizes	Csontleves házi betéttel, Darált csirkehús, Burgonyapüre, Almabefőtt	Rizsleves, Húspuding, Almamártáspüré (friss) TM., Féladagos burgonya 100 g	Tavaszi leves, Húsgombóc (diétás), Burgonyafőzelék tejmentes, Zsemle, vizes	Húsleves, Darált csirkehús, Burgonyapüre, Almabefőtt

Heti étlap 2023.08.14. - 2023.08.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap																																												
(00122) Epés pépes szoc. otthon	Ebéd	Energia: 808,07 Kcal / 3 377,73 KJ									Energia: 664,01 Kcal / 2 775,56 KJ									Energia: 793,67 Kcal / 3 317,54 KJ									Energia: 883,94 Kcal / 3 694,87 KJ									Energia: 701,88 Kcal / 2 933,86 KJ									Energia: 773,59 Kcal / 3 233,61 KJ									Energia: 895,71 Kcal / 3 744,07 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																														
		38,59 g	41,64 g	7,10 g	34,86 g	19,69 g	5,18 g	47,94 g	17,17 g	3,86 g	53,21 g	17,18 g	4,62 g	32,11 g	19,47 g	4,95 g	35,97 g	15,77 g	3,65 g	53,42 g	17,36 g	4,68 g																																										
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																	
	68,08 g	3,20 g	7,08 g	84,30 g	6,52 g	7,07 g	109,39 g	7,74 g	5,40 g	126,56 g	14,71 g	8,78 g	102,16 g	35,08 g	8,17 g	119,20 g	0,75 g	8,84 g	128,89 g	14,73 g	11,53 g																																											
Vacsora	Citromos tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes									Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes									Citromos tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes									Citromos tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes									Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes, Natur joghurt 140g									Citromos tea, Derby tömlös natur, Zsemle, vizes									Citromos tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes									
	Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 KJ									Energia: 586,32 Kcal / 2 450,82 KJ									Energia: 461,99 Kcal / 1 931,12 KJ									Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 KJ									Energia: 838,20 Kcal / 3 503,68 KJ									Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 KJ									Energia: 550,79 Kcal / 2 302,30 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	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	21,47 g	15,51 g	5,17 g	19,35 g	3,33 g	1,12 g	20,43 g	12,45 g	4,90 g	20,11 g	11,67 g	3,26 g	17,63 g	8,65 g	4,96 g	18,63 g	14,31 g	4,78 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																
84,22 g	16,80 g	2,86 g	87,45 g	16,50 g	2,76 g	86,14 g	16,80 g	3,22 g	84,22 g	16,80 g	2,86 g	91,75 g	23,22 g	1,75 g	87,06 g	19,00 g	1,99 g	84,88 g	16,80 g	2,75 g																																												
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	Reggeli	Keserű tea, Szeletelt sajt, Csészés margarin, Zsemle, vizes									Keserű tea, Körözött túró házi, Zsemle, vizes									Keserű tea, Tej 2 dl., Diab.minijam * 20 g, Mini margarin 10g, Korpás zsemle									Keserű tea, Natur joghurt 140g, Csészés margarin, Korpás zsemle									Keserű tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes									Keserű tea, Tej 2 dl., Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes									Keserű tea, Hagymás tojásrántotta, Zsemle, vizes								
		Energia: 519,44 Kcal / 2 171,26 KJ									Energia: 455,79 Kcal / 1 905,20 KJ									Energia: 277,22 Kcal / 1 158,78 KJ									Energia: 601,36 Kcal / 2 513,68 KJ									Energia: 402,44 Kcal / 1 682,20 KJ									Energia: 300,01 Kcal / 1 254,04 KJ									Energia: 506,56 Kcal / 2 117,42 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																														
		23,52 g	22,98 g	13,09 g	26,13 g	12,75 g	7,82 g	12,62 g	6,33 g	2,15 g	12,59 g	10,38 g	4,31 g	15,48 g	13,90 g	4,67 g	13,53 g	3,87 g	1,86 g	21,84 g	21,12 g	4,14 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																
51,41 g	1,13 g	2,48 g	57,15 g	5,97 g	2,50 g	41,17 g	0,00 g	0,86 g	43,14 g	6,72 g	1,17 g	52,73 g	1,43 g	2,37 g	51,16 g	0,75 g	1,07 g	55,26 g	1,13 g	4,43 g																																												





Heti étlap 2023.08.14. - 2023.08.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	Reggeli							
	Tízórai	Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Őszibarack	Keserű tea, Alma	Keserű tea, Alma	Keserű tea, Pástétom, Zsemle, vizes	Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Kefír, 140 g
		Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ	Energia: 41,77 Kcal / 174,60 KJ	Energia: 35,41 Kcal / 148,01 KJ	Energia: 35,41 Kcal / 148,01 KJ	Energia: 158,97 Kcal / 664,49 KJ	Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		3,23 g 2,93 g 0,57 g	0,80 g 0,12 g 0,00 g	0,50 g 0,42 g 0,00 g	0,50 g 0,42 g 0,00 g	6,23 g 6,25 g 0,12 g	3,23 g 2,93 g 0,57 g	4,30 g 4,50 g 2,94 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	17,14 g 0,38 g 0,39 g	9,00 g 0,00 g 0,01 g	7,00 g 0,00 g 0,01 g	7,00 g 0,00 g 0,01 g	18,61 g 0,38 g 0,39 g	17,14 g 0,38 g 0,39 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g	
	Ebéd	Reszelttésztalesves , Rakott karfiol bulgur	Gombalesves konzerv gombából, Diab.Rizseshús (diétás), Ecetes cékla	Zöldséglesves, Pirított csirkemáj, Zöldborsófőz. diab.*mirelit*	Csontleves betéttel diab., Tejfölös sült csirke, Burgonya petrezselymes 200 g., Csemege uborka konzerv	Raguleves diétás, Diab.sajtos makaroni	Tavaszi leves, Húsgombóc (normál), Paradicsom martas diab.	Erőleves diab., Roston csirkemell , Parolt rizskoret 60 g.
	Energia: 650,23 Kcal / 2 717,96 KJ	Energia: 581,91 Kcal / 2 432,38 KJ	Energia: 702,14 Kcal / 2 934,95 KJ	Energia: 644,58 Kcal / 2 694,34 KJ	Energia: 684,52 Kcal / 2 861,29 KJ	Energia: 496,41 Kcal / 2 074,99 KJ	Energia: 529,62 Kcal / 2 213,81 KJ	
Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv		
38,12 g 28,28 g 8,84 g	32,24 g 19,99 g 3,31 g	50,62 g 26,66 g 4,68 g	47,98 g 24,76 g 5,20 g	35,18 g 34,43 g 14,76 g	26,02 g 18,92 g 3,63 g	36,60 g 18,48 g 2,25 g		
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
61,11 g 1,98 g 3,83 g	67,25 g 5,59 g 8,09 g	63,49 g 0,00 g 7,71 g	55,95 g 0,71 g 9,57 g	57,32 g 1,98 g 5,32 g	54,71 g 0,00 g 10,28 g	53,44 g 0,00 g 7,04 g		



Heti étlap 2023.08.14. - 2023.08.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	Uzsonna	Alma	Kefír, 140 g	Mini margarin 10g, Korpás zsemle	Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Alma	Korpovit keksz	Diab. almabefőtt
		Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ	Energia: 86,85 Kcal / 363,03 KJ	Energia: 136,44 Kcal / 570,32 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 12,68 Kcal / 53,00 KJ	Energia: 55,81 Kcal / 233,29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		0,40 g 0,40 g 0,00 g	4,20 g 4,48 g 2,94 g	2,67 g 2,89 g 0,49 g	5,88 g 4,16 g 2,57 g	0,40 g 0,40 g 0,00 g	0,43 g 0,41 g 0,04 g	0,36 g 0,35 g 0,01 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	7,00 g 0,00 g 0,01 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g	12,14 g 0,00 g 0,28 g	18,32 g 1,41 g 0,62 g	7,00 g 0,00 g 0,01 g	1,79 g 0,18 g 0,06 g	12,30 g 0,00 g 0,33 g	
	Vacsora	Keserű tea, Top löncs, Zsemle, vizes	Keserű tea, Májkrém 65 g, 62 g, Korpás zsemle, Zöldpaprika	Keserű tea, Ínyenc sonka, Zsemle, vizes	Keserű tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes	Keserű tea, Tej 2 dl., Csészés margarin, Korpás zsemle, Lilahagyma	Keserű tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes, Paradicsom darabos	Keserű tea, Főtt, fűstölt tarja, Zsemle, vizes
		Energia: 462,32 Kcal / 1 932,50 KJ	Energia: 377,73 Kcal / 1 578,91 KJ	Energia: 357,54 Kcal / 1 494,52 KJ	Energia: 392,24 Kcal / 1 639,56 KJ	Energia: 353,29 Kcal / 1 476,75 KJ	Energia: 380,34 Kcal / 1 589,82 KJ	Energia: 370,64 Kcal / 1 549,28 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
17,70 g 19,72 g 7,22 g		17,43 g 15,16 g 4,82 g	22,20 g 6,16 g 2,08 g	17,28 g 12,04 g 4,79 g	15,27 g 9,21 g 3,14 g	15,48 g 8,44 g 4,89 g	17,88 g 9,04 g 3,53 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
51,59 g 1,13 g 3,68 g	41,51 g 0,00 g 2,06 g	51,53 g 1,13 g 3,13 g	52,07 g 1,43 g 2,48 g	49,51 g 0,00 g 1,24 g	58,91 g 3,63 g 1,63 g	52,79 g 1,61 g 3,08 g		
(00138) Cukros és szoc. otthon	Reggeli	Keserű tea, Szeletelt sajt, Csészés margarin, Zsemle, vizes	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Keserű tea, Natur joghurt 140g, Csészés margarin, Zsemle, vizes	Keserű tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes	Keserű tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes	Keserű tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes
		Energia: 519,44 Kcal / 2 171,26 KJ	Energia: 225,55 Kcal / 942,80 KJ	Energia: 273,50 Kcal / 1 143,23 KJ	Energia: 669,44 Kcal / 2 798,26 KJ	Energia: 315,50 Kcal / 1 318,79 KJ	Energia: 305,30 Kcal / 1 276,15 KJ	Energia: 465,88 Kcal / 1 947,38 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
		23,52 g 22,98 g 13,09 g	6,73 g 3,37 g 0,68 g	11,85 g 8,33 g 5,13 g	13,96 g 10,44 g 4,55 g	12,35 g 13,49 g 4,55 g	14,15 g 11,63 g 4,67 g	24,95 g 8,49 g 5,20 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só



Heti étlap 2023.08.14. - 2023.08.20.

	51,41 g	1,13 g	2,48 g	40,56 g	0,75 g	0,80 g	36,63 g	2,81 g	1,23 g	58,13 g	7,85 g	1,49 g	35,59 g	1,05 g	1,98 g	34,93 g	1,05 g	2,09 g	56,11 g	5,83 g	2,30 g
Tízórai	Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes			Keserű tea, Őszibarack			Keserű tea, Hámozott alma			Keserű tea, Hámozott alma			Keserű tea, Natur joghurt 140g			Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes			Keserű tea, Natur joghurt 140g		
	Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ			Energia: 41,77 Kcal / 174,60 KJ			Energia: 59,76 Kcal / 249,80 KJ			Energia: 59,76 Kcal / 249,80 KJ			Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ			Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ			Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 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	2,93 g	0,57 g	0,80 g	0,12 g	0,00 g	0,78 g	0,70 g	0,00 g	0,78 g	0,70 g	0,00 g	4,58 g	4,22 g	2,80 g	3,23 g	2,93 g	0,57 g	4,58 g	4,22 g	2,80 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	9,00 g	0,00 g	0,01 g	11,90 g	0,00 g	0,02 g	11,90 g	0,00 g	0,02 g	6,72 g	6,72 g	0,21 g	17,14 g	0,38 g	0,39 g	6,72 g	6,72 g	0,21 g	
Ebéd	Reszeltésztaleves, Majorannás aprópecsenye, Parajfőzelék tejmentes *mir.*, Feladagos burgonya 100 g			Köménymag leves zsemlekočka, Diab.Rizseshús (diétás), Almakompot (h) diab			Zöldségleves, Natur szelet, Zöldborsópurefőz.t ejment.*mir			Csontleves betéttel diab., Grill csirkecomb, Burgonya petrezselymes 200 g., Almakompot (h) diab			Rizsleves, Csemege sertés karaj, Almamartas diab. (friss gyum., Feladagos burgonya 100 g			Tavaszi leves, Natúr sertésszelet, Burgonyafőzelék diab.			Húsleves,diab., Roston csirkemell, Parolt rizskoret 50 g., Almakompot (h) diab		
	Energia: 700,04 Kcal / 2 926,17 KJ			Energia: 512,02 Kcal / 2 140,24 KJ			Energia: 662,15 Kcal / 2 767,79 KJ			Energia: 645,26 Kcal / 2 697,19 KJ			Energia: 544,29 Kcal / 2 275,13 KJ			Energia: 737,81 Kcal / 3 084,05 KJ			Energia: 561,11 Kcal / 2 345,44 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.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
	37,88 g	36,34 g	6,45 g	27,03 g	19,21 g	3,07 g	45,09 g	25,72 g	5,20 g	47,52 g	22,70 g	3,70 g	31,39 g	17,95 g	5,40 g	24,52 g	39,83 g	8,59 g	38,74 g	18,29 g	2,05 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53,98 g	0,00 g	5,78 g	56,73 g	0,00 g	7,39 g	61,23 g	0,00 g	7,66 g	60,87 g	0,05 g	8,55 g	62,57 g	15,66 g	7,21 g	68,67 g	0,00 g	9,09 g	59,46 g	0,04 g	6,32 g	
Uzsonna	Hámozott alma			Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes			Mini margarin 10g, Zsemle, vizes			Kefír, 140 g			Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes			Diab. almabefőtt			Korpvit keksz		
	Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ			Energia: 136,44 Kcal / 570,32 KJ			Energia: 109,54 Kcal / 457,88 KJ			Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ			Energia: 115,39 Kcal / 482,33 KJ			Energia: 55,81 Kcal / 233,29 KJ			Energia: 7,61 Kcal / 31,81 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír





Heti étlap 2023.08.14. - 2023.08.20.

0,68 g	0,68 g	0,00 g	5,88 g	4,16 g	2,57 g	3,13 g	2,91 g	0,57 g	4,20 g	4,48 g	2,94 g	3,51 g	0,45 g	0,12 g	0,36 g	0,35 g	0,01 g	0,26 g	0,25 g	0,02 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
11,90 g	0,00 g	0,02 g	18,32 g	1,41 g	0,62 g	17,14 g	0,38 g	0,39 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g	23,43 g	0,38 g	0,42 g	12,30 g	0,00 g	0,33 g	1,08 g	0,11 g	0,04 g



Vacsora

Keserű tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes			Keserű tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes			Keserű tea, Ínyenc sonka, Zsemle, vizes			Keserű tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes			Keserű tea, Pástétom, Zsemle, vizes			Keserű tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes			Keserű tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes		
Energia: 392,24 Kcal / 1 639,56 Kj			Energia: 437,97 Kcal / 1 830,71 Kj			Energia: 357,54 Kcal / 1 494,52 Kj			Energia: 392,24 Kcal / 1 639,56 Kj			Energia: 332,85 Kcal / 1 391,31 Kj			Energia: 358,44 Kcal / 1 498,28 Kj			Energia: 402,44 Kcal / 1 682,20 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
17,28 g	12,04 g	4,79 g	18,32 g	15,10 g	5,06 g	22,20 g	6,16 g	2,08 g	17,28 g	12,04 g	4,79 g	12,48 g	7,06 g	0,35 g	14,48 g	8,24 g	4,85 g	15,48 g	13,90 g	4,67 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52,07 g	1,43 g	2,48 g	55,30 g	1,13 g	2,38 g	51,53 g	1,13 g	3,13 g	52,07 g	1,43 g	2,48 g	52,88 g	1,13 g	1,16 g	54,91 g	3,63 g	1,61 g	52,73 g	1,43 g	2,37 g



(00165) Sószegegy szoc. otthon

Reggeli

Citromos tea, Szeletelt sajt, Csészés margarin, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Tej 2 dl., Fonott kalacs			Citromos tea, Kakaó, Vizes kifli			Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Csészés margarin, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Párizsi, sertés, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Tej 2 dl., Minijam *, 25 g, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes		
Energia: 578,66 Kcal / 2 418,80 Kj			Energia: 582,12 Kcal / 2 433,26 Kj			Energia: 625,19 Kcal / 2 613,29 Kj			Energia: 526,19 Kcal / 2 199,47 Kj			Energia: 461,66 Kcal / 1 929,74 Kj			Energia: 558,53 Kcal / 2 334,66 Kj			Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
23,97 g	22,77 g	13,04 g	17,53 g	7,93 g	4,73 g	23,55 g	7,26 g	3,43 g	13,19 g	6,56 g	2,08 g	15,93 g	13,69 g	4,62 g	16,98 g	4,06 g	1,93 g	28,10 g	8,90 g	5,31 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
67,32 g	15,00 g	3,32 g	100,94 g	40,06 g	1,10 g	113,71 g	30,49 g	1,92 g	101,09 g	46,25 g	2,20 g	68,64 g	15,30 g	3,21 g	112,29 g	46,29 g	2,28 g	88,26 g	21,20 g	2,68 g



Heti étlap 2023.08.14. - 2023.08.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(00165) Sószegény szoc. otthon	Tízórai	Citromos tea	Őszibarack	Citromos tea	Banán	Citromos tea	turo rudi 18%	Citromos tea														
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		Energia: 41,15 Kcal / 172,01 KJ		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		Energia: 104,97 Kcal / 438,77 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	0,70 g	0,10 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	1,30 g	0,10 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	15,02 g	15,00 g	0,00 g	9,00 g	0,00 g	0,01 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	24,20 g	0,00 g	0,06 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	Reszelttészta leves friss, Majorannás aprópecsenye, Parajfőzelék* epés, Féladagos burgonya	Köménymag leves zsemlekocka, Rizseshús (z), Almabefőtt	Zöldségleves , Natúr sertésszelet, Zöldborsófőzelék *mir.* TM., Kenyér, félbarna	Csontleves házi betéttel, Grill csirkecomb, Burgonyapure, Almabefőtt	Rizsleves, Csemege sertés karaj, Almamartas (friss gy.), Féladagos burgonya 100 g	Tavaszi leves, Húsgombóc (diétás), Burgonyafőzelék tejmentes, Kenyér, félbarna	Húsleves, Roston csirkemell , Parolt rizskoret 100. g., Almabefőtt														
		Energia: 808,07 Kcal / 3 377,73 KJ		Energia: 737,91 Kcal / 3 084,46 KJ		Energia: 896,39 Kcal / 3 746,91 KJ		Energia: 958,83 Kcal / 4 007,91 KJ		Energia: 692,75 Kcal / 2 895,70 KJ		Energia: 729,03 Kcal / 3 047,35 KJ		Energia: 878,00 Kcal / 3 670,04 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		38,59 g	41,64 g	7,10 g	30,16 g	23,91 g	3,63 g	40,47 g	33,80 g	7,99 g	57,60 g	22,92 g	5,41 g	32,77 g	19,03 g	5,98 g	34,62 g	15,46 g	3,57 g	45,53 g	23,84 g	2,81 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	68,08 g	3,20 g	7,08 g	99,29 g	14,60 g	7,94 g	105,95 g	6,99 g	9,53 g	127,90 g	14,71 g	9,82 g	95,52 g	39,76 g	7,83 g	111,08 g	0,00 g	9,07 g	119,16 g	11,78 g	10,77 g	
Vacsora	Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes	Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes, Zöldpaprika	Citromos tea, Ínyenc sonka, Zsemle, vizes	Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes	Citromos tea, Tej 2 dl., Pástétom, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes	Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes, Alma															
	Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 KJ		Energia: 594,16 Kcal / 2 483,59 KJ		Energia: 505,89 Kcal / 2 114,62 KJ		Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 KJ		Energia: 489,13 Kcal / 2 044,56 KJ		Energia: 743,52 Kcal / 3 107,91 KJ		Energia: 585,58 Kcal / 2 447,72 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	21,95 g	15,63 g	5,17 g	25,35 g	6,57 g	2,19 g	20,43 g	12,45 g	4,90 g	19,73 g	9,85 g	1,93 g	21,33 g	32,05 g	4,56 g	19,03 g	14,71 g	4,78 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	88,65 g	16,50 g	2,76 g	83,68 g	16,50 g	3,51 g	84,22 g	16,80 g	2,86 g	79,39 g	15,00 g	2,27 g	89,46 g	16,74 g	3,04 g	91,88 g	16,80 g	2,76 g		





Heti étlap 2023.08.14. - 2023.08.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	Vacsora							

.....
élelmezésvezető

.....
intézményvezető

.....
érdekképviselési fórum

