

Heti étlap 2023.08.21. - 2023.08.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(00101) Normál szoc.otthon</b>	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Tej 2 dl., Vajkrém, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Korpás kenyér	Citromos tea, Tej 2 dl., Miniméz 25g., Csészes margarin, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Sült kolbász, Tönköly kenyér, Mustár	Citromos tea, Tejeskávé, Tökmagvas kifli 50g	Citromos tea, Tej 2 dl., Csészes margarin, Eperjam, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tojásrántotta, Kenyér, félbarna
		Energia: 460,92 Kcal / 1 926,65 KJ	Energia: 481,03 Kcal / 2 010,71 KJ	Energia: 534,15 Kcal / 2 232,75 KJ	Energia: 669,80 Kcal / 2 799,76 KJ	Energia: 556,82 Kcal / 2 327,51 KJ	Energia: 507,05 Kcal / 2 119,47 KJ	Energia: 635,21 Kcal / 2 655,18 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,73 g 8,03 g 4,53 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,40 g 9,15 g 5,31 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,81 g 9,03 g 3,33 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 29,30 g 50,40 g 17,84 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,53 g 13,33 g 4,14 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,29 g 9,19 g 3,33 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 23,69 g 22,38 g 4,46 g
		Szénhidrát Cukor Só 78,72 g 15,50 g 2,45 g	Szénhidrát Cukor Só 80,24 g 18,70 g 1,85 g	Szénhidrát Cukor Só 94,12 g 31,20 g 2,39 g	Szénhidrát Cukor Só 91,94 g 30,66 g 10,35 g	Szénhidrát Cukor Só 90,70 g 37,08 g 0,54 g	Szénhidrát Cukor Só 86,14 g 15,00 g 2,43 g	Szénhidrát Cukor Só 83,57 g 30,00 g 5,30 g
	<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Szilva	Citromos tea	Müzli szelet	Citromos tea	Alma	Citromos tea
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 60,20 Kcal / 251,64 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 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 0,70 g 0,17 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,00 g 0,00 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,40 g 0,40 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 13,10 g 0,00 g 0,01 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 0,00 g 0,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 7,00 g 0,00 g 0,01 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g
	<b>Ebéd</b>	Magyaros burgonyaleves, Rakott kelkáposzta	Becsináltleves, Kakaós kalács	Brokkoli krémleves, Rizseshús (csirkés), Almabefőtt	Paradicsomleves, Brassói aprópecsenye, Pirított burgonya, Csemege uborka konzerv	Zöldborsós raguleves, Mákos metélt	Tarhonyaleves, Sertés pörkölt, Karalábé főzelék *mirelitből*, Korpás kenyér	Csontleves (marha), Rántott csirkemell, Rizibizi, Vágott vegyes savanyú konzerv.
		Energia: 724,51 Kcal / 3 028,45 KJ	Energia: 959,08 Kcal / 4 008,95 KJ	Energia: 940,71 Kcal / 3 932,17 KJ	Energia: 1 029,64 Kcal / 4 303,90 KJ	Energia: 942,49 Kcal / 3 939,61 KJ	Energia: 963,39 Kcal / 4 026,97 KJ	Energia: 906,11 Kcal / 3 787,54 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 35,69 g 34,35 g 8,57 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 37,30 g 29,06 g 7,32 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 39,85 g 33,59 g 5,36 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 45,71 g 41,36 g 7,43 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 40,26 g 35,06 g 7,02 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 46,56 g 43,83 g 9,96 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 49,27 g 32,00 g 4,01 g
Szénhidrát Cukor Só 68,64 g 1,68 g 5,13 g		Szénhidrát Cukor Só 136,08 g 30,81 g 4,42 g	Szénhidrát Cukor Só 118,17 g 15,30 g 4,11 g	Szénhidrát Cukor Só 116,03 g 12,49 g 8,04 g	Szénhidrát Cukor Só 115,07 g 19,98 g 3,03 g	Szénhidrát Cukor Só 93,24 g 4,62 g 8,82 g	Szénhidrát Cukor Só 107,52 g 0,00 g 6,52 g	



Heti étlap 2023.08.21. - 2023.08.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(00101)</b> Normál szoc.otthon	<b>Ebéd</b>	      						
	<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Sajtos tavaszi rolád, Tönköly kenyér	Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Párizsi, baromfi, Korpás kenyér, Retek jégcsap	Citromos tea, Derby tömlős natur, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tepertőkrém, Korpás kenyér, Lilahagyma	Citromos tea, Fokhagymás felvágott, Kenyér, félbarna, Paradicsom darabos	Citromos tea, Sonka szalámi, Korpás kenyér
		Energia: 256,71 Kcal / 1 073,05 KJ	Energia: 392,07 Kcal / 1 638,85 KJ	Energia: 387,68 Kcal / 1 620,50 KJ	Energia: 417,66 Kcal / 1 745,82 KJ	Energia: 1 052,45 Kcal / 4 399,24 KJ	Energia: 580,16 Kcal / 2 425,07 KJ	Energia: 434,23 Kcal / 1 815,08 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 22,58 g 15,92 g 6,44 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,93 g 6,85 g 0,30 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,34 g 1,69 g 0,42 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14,93 g 8,03 g 4,80 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 22,84 g 68,99 g 25,10 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,23 g 24,57 g 9,16 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,62 g 3,33 g 1,07 g
		Szénhidrát Cukor Só 71,39 g 15,41 g 9,52 g	Szénhidrát Cukor Só 68,79 g 15,00 g 2,00 g	Szénhidrát Cukor Só 78,93 g 16,64 g 1,39 g	Szénhidrát Cukor Só 70,82 g 17,50 g 2,45 g	Szénhidrát Cukor Só 82,18 g 16,64 g 4,43 g	Szénhidrát Cukor Só 71,92 g 15,30 g 2,78 g	Szénhidrát Cukor Só 80,46 g 16,94 g 3,07 g
								
<b>(00112)</b> Pépes szoc. otthon	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Tej 3dl, Vajkrém, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Korpás kenyér	Citromos tea, Tej 3dl, Miniméz 25g., Csészés margarin, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Daráltvirsli, Kenyér, félbarna, Mustár	Citromos tea, Tejeskávé, Zebra rúd	Citromos tea, Tej 2 dl., Eperjam, Csészés margarin, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tojásrántotta, Kenyér, félbarna
		Energia: 509,45 Kcal / 2 129,50 KJ	Energia: 543,06 Kcal / 2 269,99 KJ	Energia: 582,68 Kcal / 2 435,60 KJ	Energia: 656,08 Kcal / 2 742,41 KJ	Energia: 816,62 Kcal / 3 413,47 KJ	Energia: 569,08 Kcal / 2 378,75 KJ	Energia: 573,18 Kcal / 2 395,89 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 21,13 g 9,53 g 5,34 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,53 g 9,18 g 5,31 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,21 g 10,53 g 4,14 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 24,58 g 21,80 g 8,08 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,79 g 16,85 g 7,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,42 g 9,22 g 3,33 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 23,56 g 22,35 g 4,46 g
		Szénhidrát Cukor Só 84,02 g 15,50 g 2,58 g	Szénhidrát Cukor Só 95,26 g 33,70 g 1,85 g	Szénhidrát Cukor Só 99,42 g 31,20 g 2,52 g	Szénhidrát Cukor Só 90,39 g 30,61 g 4,81 g	Szénhidrát Cukor Só 146,60 g 50,74 g 1,46 g	Szénhidrát Cukor Só 101,16 g 30,00 g 2,43 g	Szénhidrát Cukor Só 68,55 g 15,00 g 5,30 g
								



Heti étlap 2023.08.21. - 2023.08.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(00112) Pépes szoc. otthon</b>	<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Körte befőtt	Citromos tea	Müzli szelet	Citromos tea	Reszelt alma	Citromos tea
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj	Energia: 96,71 Kcal / 404,25 Kj	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj	Energia: 59,14 Kcal / 247,21 Kj	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,30 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,68 g 0,68 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	15,02 g 15,00 g 0,00 g	23,70 g 14,10 g 0,02 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	11,90 g 0,00 g 0,02 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	
	<b>Ebéd</b>	Húsgaluskaeves, Tejbenrizs	Zöldséglevés, Húspuding, Tökfőzelék diétás, Kenyér, félbarna	Tarhonyaleves diétás, Húsgombóc (diétás), Zöldborsópüre főzelék *mir. *, Kenyér, félbarna	Csontleves házi betéttel, Vagdalt (diétás), Burgonyapüre, Őszibarack befőtt	Csurgatott tésztalevés, Húspuding, Tejfölös burgonya főzelék, Kenyér, félbarna	Zöldséglevés, Vagdalt, Z.babpürefőzelék *mirelit-ből, Kenyér, félbarna	Zöldséglevés, Darált csirkehús, Burgonyapüre, Almabefőtt
		Energia: 845,70 Kcal / 3 535,03 Kj	Energia: 780,05 Kcal / 3 260,61 Kj	Energia: 828,74 Kcal / 3 464,13 Kj	Energia: 900,30 Kcal / 3 763,25 Kj	Energia: 878,54 Kcal / 3 672,30 Kj	Energia: 799,20 Kcal / 3 340,66 Kj	Energia: 944,40 Kcal / 3 947,59 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		38,60 g 18,90 g 6,72 g	42,79 g 21,90 g 6,28 g	45,75 g 17,54 g 3,91 g	40,36 g 21,12 g 5,72 g	42,97 g 29,41 g 7,62 g	38,85 g 29,82 g 5,23 g	52,74 g 21,48 g 5,31 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	129,09 g 35,02 g 4,30 g	94,50 g 1,21 g 9,98 g	120,14 g 0,00 g 9,55 g	134,84 g 9,91 g 10,73 g	108,25 g 0,90 g 10,50 g	92,42 g 0,00 g 8,60 g	132,11 g 14,63 g 8,83 g	
<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Tönköly kenyér, Kefír, 140 g	Citromos tea, Tej 3dl, Pástétom, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált pulykafelv., Kenyér, félbarna, Gyümölcs joghurt	Citromos tea, Derby tömlős natur, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált olasz felv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Kenyér, félbarna, Gyümölcs joghurt	Citromos tea, Tej 2 dl., Darált sonka felv., Korpás kenyér	
	Energia: 598,13 Kcal / 2 500,18 Kj	Energia: 537,66 Kcal / 2 247,42 Kj	Energia: 479,48 Kcal / 2 004,23 Kj	Energia: 417,66 Kcal / 1 745,82 Kj	Energia: 575,44 Kcal / 2 405,34 Kj	Energia: 589,69 Kcal / 2 464,90 Kj	Energia: 531,29 Kcal / 2 220,79 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	30,78 g 7,84 g 3,95 g	23,13 g 11,35 g 2,74 g	23,26 g 3,21 g 1,23 g	14,93 g 8,03 g 4,80 g	17,61 g 15,13 g 9,90 g	21,90 g 15,39 g 5,39 g	25,42 g 6,33 g 2,70 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
78,35 g 22,17 g 9,98 g	84,69 g 15,00 g 2,40 g	88,59 g 31,25 g 2,08 g	70,82 g 17,50 g 2,45 g	67,92 g 15,30 g 2,95 g	89,96 g 31,25 g 3,30 g	91,06 g 16,94 g 3,34 g		





Heti étlap 2023.08.21. - 2023.08.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	<b>Vacsora</b>							
<b>(00113) Tej és tejtermékes szoc. ottho</b>	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Olasz felv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Miniméz 25g., Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Sült kolbász, Kenyér, félbarna, Mustár	Citromos tea, Pulykamellsonka, Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Eperjam, Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tojásrántotta, Kenyér, félbarna
		Energia: 637,47 Kcal / 2 664,62 KJ	Energia: 716,42 Kcal / 2 994,64 KJ	Energia: 513,18 Kcal / 2 145,09 KJ	Energia: 896,53 Kcal / 3 747,50 KJ	Energia: 512,55 Kcal / 2 142,46 KJ	Energia: 486,08 Kcal / 2 031,81 KJ	Energia: 573,18 Kcal / 2 395,89 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,74 g 15,16 g 9,90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,76 g 31,46 g 4,40 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,05 g 15,03 g 4,10 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 27,45 g 48,71 g 17,29 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,17 g 18,03 g 5,06 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,53 g 15,19 g 4,10 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 23,56 g 22,35 g 4,46 g
		Szénhidrát Cukor Só 82,94 g 30,30 g 2,95 g	Szénhidrát Cukor Só 88,24 g 30,24 g 3,50 g	Szénhidrát Cukor Só 83,60 g 31,20 g 2,20 g	Szénhidrát Cukor Só 87,99 g 30,25 g 4,63 g	Szénhidrát Cukor Só 68,96 g 15,78 g 3,52 g	Szénhidrát Cukor Só 75,62 g 15,00 g 2,24 g	Szénhidrát Cukor Só 68,55 g 15,00 g 5,30 g
	<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Szilva	Citromos tea	Müzli szelet	Citromos tea	Alma	Citromos tea
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 60,20 Kcal / 251,64 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 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 0,70 g 0,17 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,00 g 0,00 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,40 g 0,40 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 13,10 g 0,00 g 0,01 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 0,00 g 0,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 7,00 g 0,00 g 0,01 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g
	<b>Ebéd</b>	Húsgaluskaleves, Tejbennrizs*kókusztejes	Zöldségleves, Natur szelet, Tökfőzelék tejmentes, Zsemle, vizes	Tarhonyaleves diétás, Grill csirkecomb, Zöldborsófőzelék *mir.* TM., Zsemle, vizes	Csontleves házi betéttel, Köményes sertéssült, Tejmentes burg.pure, Almabefőtt	Csurgatott tésztaleves, Natur szelet, Burgonyafőzelék tejmentes, Zsemle, vizes	Raguleves diétás, Szilvalekvaros derelye *mir.*	Erőleves, Rántott csirkemell, Rizibizi, Vágott vegyes savanyú konzerv.





## Heti étlap 2023.08.21. - 2023.08.27.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap			
(00113) Tej és tejtermékmentes szoc. otthon	Ebéd	Energia: 641,87 Kcal / 2 683,02 KJ			Energia: 817,28 Kcal / 3 416,23 KJ			Energia: 916,86 Kcal / 3 832,47 KJ			Energia: 1 139,43 Kcal / 4 762,82 KJ			Energia: 841,64 Kcal / 3 518,06 KJ			Energia: 957,31 Kcal / 4 001,56 KJ			Energia: 953,07 Kcal / 3 983,83 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		32,40 g	97,92 g	78,96 g	44,39 g	27,95 g	5,72 g	58,37 g	23,88 g	3,86 g	30,36 g	64,55 g	20,10 g	40,62 g	25,64 g	5,17 g	31,83 g	23,92 g	2,68 g	51,17 g	33,64 g	3,92 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát
(00114) Tejmentes pépes szoc. otthon	Reggeli	Citromos tea, Darált olasz felv., Kenyér, félbarna			Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Miniméz 25g., Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Daráltvirslis, Kenyér, félbarna, Mustár			Citromos tea, Darált pulykafelv., Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Eperjam, Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Tojásrántotta, Kenyér, félbarna			
		Energia: 575,44 Kcal / 2 405,34 KJ			Energia: 716,42 Kcal / 2 994,64 KJ			Energia: 513,18 Kcal / 2 145,09 KJ			Energia: 656,08 Kcal / 2 742,41 KJ			Energia: 514,07 Kcal / 2 148,81 KJ			Energia: 548,11 Kcal / 2 291,10 KJ			Energia: 573,18 Kcal / 2 395,89 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.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	
		17,61 g	15,13 g	9,90 g	18,76 g	31,46 g	4,40 g	10,05 g	15,03 g	4,10 g	24,58 g	21,80 g	8,08 g	20,17 g	16,71 g	4,65 g	10,66 g	15,22 g	4,10 g	23,56 g	22,35 g	4,46 g	



Heti étlap 2023.08.21. - 2023.08.27.

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	88,24 g	30,24 g	3,50 g	83,60 g	31,20 g	2,20 g	90,39 g	30,61 g	4,81 g	69,92 g	15,00 g	2,20 g	90,64 g	30,00 g	2,24 g	68,55 g	15,00 g	5,30 g

Citromos tea			Körte befőtt			Citromos tea			Müzli szelet			Citromos tea			Reszelt alma			Citromos tea		
Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj			Energia: 96,71 Kcal / 404,25 Kj			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj			Energia: 59,14 Kcal / 247,21 Kj			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,30 g	0,00 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,68 g	0,68 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
15,02 g	15,00 g	0,00 g	23,70 g	14,10 g	0,02 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	11,90 g	0,00 g	0,02 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g

Húsgaluskaleves, Tejbenrizs*kókusztej			Zöldségleves, Húspuding, Tököfőzelék tejmentes, Zsemle, vizes			Tarhonyaleves diétás, Darált serteshús, Zöldborsófőz.püré *mir.* TM., Zsemle, vizes			Csontleves házi betéttel, Darált serteshús, Tej mentes burg.pure, Őszibarack befőtt			Csurgatott tésztales, Húspuding, Burgonyafőzelék tejmentes, Zsemle, vizes			Zöldségleves, Vagdalt (Stefánia), Zöldbabfőzelékpüré *mir.*TM., Zsemle, vizes			Zöldségleves, Darált csirkehús, Tej mentes burg.pure, Almabefőtt		
Energia: 641,87 Kcal / 2 683,02 Kj			Energia: 768,15 Kcal / 3 210,87 Kj			Energia: 818,31 Kcal / 3 420,54 Kj			Energia: 698,14 Kcal / 2 918,23 Kj			Energia: 824,36 Kcal / 3 445,82 Kj			Energia: 778,00 Kcal / 3 252,04 Kj			Energia: 828,69 Kcal / 3 463,92 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
32,40 g	97,92 g	78,96 g	43,19 g	20,54 g	5,32 g	48,72 g	16,79 g	3,94 g	36,30 g	16,25 g	4,39 g	43,62 g	19,85 g	5,35 g	41,27 g	22,88 g	4,70 g	48,18 g	21,08 g	4,29 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
118,07 g	35,02 g	3,87 g	100,16 g	0,99 g	9,72 g	115,32 g	7,74 g	5,37 g	99,67 g	11,28 g	6,32 g	114,76 g	0,99 g	10,25 g	99,40 g	3,75 g	10,17 g	108,92 g	14,60 g	7,52 g

Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Darált párizsi, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Darált olasz felv., Kenyér, félbarna			Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Darált sonka felv., Kenyér, félbarna		
Energia: 431,06 Kcal / 1 801,83 Kj			Energia: 392,07 Kcal / 1 638,85 Kj			Energia: 461,66 Kcal / 1 929,74 Kj			Energia: 431,06 Kcal / 1 801,83 Kj			Energia: 575,44 Kcal / 2 405,34 Kj			Energia: 497,19 Kcal / 2 078,25 Kj			Energia: 372,86 Kcal / 1 558,55 Kj		
Fehérje	Zsír	T.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 2023.08.21. - 2023.08.27.

21,03 g	1,51 g	0,42 g	12,93 g	6,85 g	0,30 g	15,93 g	13,69 g	4,62 g	21,03 g	1,51 g	0,42 g	17,61 g	15,13 g	9,90 g	18,77 g	14,89 g	5,01 g	16,65 g	2,71 g	0,96 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
67,80 g	15,24 g	3,56 g	68,79 g	15,00 g	2,00 g	68,64 g	15,30 g	3,21 g	67,80 g	15,24 g	3,56 g	67,92 g	15,30 g	2,95 g	71,21 g	15,00 g	3,22 g	69,90 g	15,30 g	3,68 g



Reggeli

Citromos tea, Tej 2 dl., Tejpép, Minijam *, 25 g, Ht darált keksz			Citromos tea, Tej 2,5 dl, Gabonapép, Miniméz 25g.			Citromos tea, Tej 2,5 dl, Tejpép, Miniméz 25g.			Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Tehéntúró félzsíros, Ht darált keksz			Citromos tea, Tej 2,5 dl, Tejpép, Miniméz 25g.			Citromos tea, Tej 2,5 dl, Tejpép, Miniméz 25g.			Citromos tea, Tej 2 dl., Minijam *, 25 g, Ht darált keksz, Kefir, 140 g		
Energia: 580,55 Kcal / 2 426,70 KJ			Energia: 534,31 Kcal / 2 233,42 KJ			Energia: 512,69 Kcal / 2 143,04 KJ			Energia: 226,03 Kcal / 944,81 KJ			Energia: 512,69 Kcal / 2 143,04 KJ			Energia: 574,72 Kcal / 2 402,33 KJ			Energia: 673,65 Kcal / 2 815,86 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
17,57 g	9,08 g	3,58 g	16,51 g	10,08 g	4,70 g	19,11 g	9,83 g	3,99 g	11,36 g	4,03 g	2,73 g	19,11 g	9,83 g	3,99 g	19,24 g	9,86 g	3,99 g	11,37 g	7,51 g	4,57 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
105,27 g	59,93 g	0,54 g	91,46 g	41,21 g	0,47 g	85,42 g	43,55 g	0,58 g	35,62 g	33,10 g	0,14 g	85,42 g	43,55 g	0,58 g	100,44 g	58,55 g	0,58 g	70,76 g	54,02 g	0,47 g



(00115) Folyékony pépes szoc.otthon

Tízórai

Citromos tea			Gyümölcspüré 100g			Citromos tea			Gyümölcspüré 100g			Citromos tea			Puding			Citromos tea		
Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 63,40 Kcal / 265,01 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 63,40 Kcal / 265,01 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 88,00 Kcal / 367,84 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		
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	0,80 g	0,00 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	1,10 g	2,30 g	1,60 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g
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	14,30 g	11,50 g	0,00 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	15,80 g	12,40 g	0,00 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g

Ebéd

Húsgaluskaleves, Tejberizs, kakaós porcukor			Zöldségleves, Darált serteshús, Tökfőzelék diétás			Tarhonyaleves diétás, Darált serteshús, Fin.foz.pure (Mir.veg.y.foz.)			Csontleves házi betéttel, Darált serteshús, Burgonyapure 200 gr., Almakompot (h) diab			Csurgatott tésztaleves, Darált serteshús, Diab.burgonyafőzelék			Zöldségleves, Darált serteshús, Z.babpürefőzelék *mirelit-ből			Zöldségleves, Darált serteshús, Burgonyapure 200 gr., Almakompot (h) diab		
Energia: 830,01 Kcal / 3 469,44 KJ			Energia: 469,84 Kcal / 1 963,93 KJ			Energia: 490,42 Kcal / 2 049,96 KJ			Energia: 527,82 Kcal / 2 206,29 KJ			Energia: 496,65 Kcal / 2 076,00 KJ			Energia: 408,41 Kcal / 1 707,15 KJ			Energia: 576,82 Kcal / 2 411,11 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 2023.08.21. - 2023.08.27.

35,05 g	22,53 g	8,52 g	29,00 g	15,13 g	4,32 g	31,66 g	13,19 g	3,25 g	31,55 g	15,28 g	5,00 g	29,75 g	14,10 g	3,49 g	29,82 g	13,74 g	3,28 g	31,19 g	18,42 g	5,55 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
120,91 g	31,48 g	4,75 g	46,53 g	0,97 g	4,71 g	59,92 g	5,00 g	5,21 g	64,58 g	0,08 g	5,96 g	61,26 g	0,00 g	5,47 g	40,40 g	0,00 g	5,11 g	69,76 g	0,03 g	5,44 g

<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Tej 2 dl., Bébiétel húsos 200 g., Reszelt sajt	Citromos tea, Tej 3dl, Zabkása almás és mazsolás, Gyümölcs joghurt	Citromos tea, Tej 3dl, Kakaós-banános zabkása, Kefír, 140 g	Citromos tea, Tej 3dl, Zabkása almás és mazsolás, Natur joghurt 140g	Citromos tea, Tej 3dl, Kakaós-banános zabkása, Tehéntúró félzsíros, Gyümölcs joghurt	Citromos tea, Tej 3dl, Zabkása (bio), Tehéntúró félzsíros	Citromos tea, Tej 3dl, Kakaós-banános zabkása, Tehéntúró félzsíros, Gyümölcs joghurt
	Energia: 679,56 Kcal / 2 840,56 KJ	Energia: 688,12 Kcal / 2 876,34 KJ	Energia: 956,62 Kcal / 3 998,67 KJ	Energia: 952,62 Kcal / 3 981,95 KJ	Energia: 763,62 Kcal / 3 191,93 KJ	Energia: 652,12 Kcal / 2 725,86 KJ	Energia: 763,62 Kcal / 3 191,93 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
	31,09 g 33,51 g 15,92 g	23,46 g 14,53 g 2,82 g	23,93 g 18,41 g 9,48 g	24,81 g 18,23 g 5,24 g	30,96 g 17,93 g 9,27 g	31,43 g 15,73 g 5,99 g	30,96 g 17,93 g 9,27 g

<b>(00121) Epés szoc.otthon</b>	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Sajtos párizsi, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes	Citromos tea, Főtt virsli, Zsemle, vizes	Citromos tea, Pulyka felvágott, Venusz, Liga margarin, Zsemle, vizes	Citromos tea, Szeletelt sajt, Csészés margarin, Zsemle, vizes	Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes
		Energia: 520,19 Kcal / 2 174,39 KJ	Energia: 570,82 Kcal / 2 386,03 KJ	Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 KJ	Energia: 699,12 Kcal / 2 922,32 KJ	Energia: 603,20 Kcal / 2 521,38 KJ	Energia: 729,82 Kcal / 3 050,65 KJ	Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		20,62 g 11,13 g 3,52 g	18,26 g 9,18 g 5,36 g	17,63 g 8,65 g 4,96 g	25,45 g 20,14 g 7,84 g	22,87 g 17,33 g 4,81 g	26,80 g 23,42 g 13,20 g	17,63 g 8,65 g 4,96 g





Heti étlap 2023.08.21. - 2023.08.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
<b>(00121) Epés szoc.otthon</b>	<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Körte befőtt	Citromos tea	Müzli szelet	Citromos tea	Hámozott alma	Citromos tea														
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj		Energia: 96,71 Kcal / 404,25 Kj		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj		Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj		Energia: 59,14 Kcal / 247,21 Kj		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,30 g	0,00 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,68 g	0,68 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	15,02 g	15,00 g	0,00 g	23,70 g	14,10 g	0,02 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	11,90 g	0,00 g	0,02 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	
	<b>Ebéd</b>	Húsgaluskaleves, Rizsfelfújt, Barackíz	Zöldségleves, Natur szelet, Tököfőzelék diétás, Zsemle, vizes	Tarhonyaleves diétás, Grill csirkecomb, Zöldborsófőz.püré *mir.* TM., Zsemle, vizes	Csontleves házi betéttel, Köményes sertéssült, Tej mentes burg.pure, Almabefőtt	Csurgatott tésztaleves, Csemege sertés karaj, Burgonyafőzelék tejmentes, Zsemle, vizes	Zöldségleves, Natur szelet, Z.babpürefőzelék *mirelit-ből, Zsemle, vizes	Zöldségleves, Zöldfűszeres sült csirkecomb, Burgonyapure, Almabefőtt														
		Energia: 1 011,24 Kcal / 4 226,98 Kj		Energia: 873,74 Kcal / 3 652,23 Kj		Energia: 925,75 Kcal / 3 869,64 Kj		Energia: 1 122,15 Kcal / 4 690,59 Kj		Energia: 754,93 Kcal / 3 155,61 Kj		Energia: 812,31 Kcal / 3 395,46 Kj		Energia: 1 044,65 Kcal / 4 366,64 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		35,90 g	20,28 g	6,36 g	45,34 g	29,62 g	6,76 g	59,07 g	23,92 g	3,86 g	30,30 g	64,49 g	20,10 g	43,47 g	17,88 g	4,69 g	46,16 g	28,23 g	5,72 g	51,64 g	26,53 g	6,24 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	169,56 g	57,93 g	3,18 g	97,15 g	1,72 g	9,44 g	115,67 g	7,74 g	8,47 g	102,48 g	11,76 g	9,22 g	102,25 g	0,75 g	9,74 g	91,02 g	0,75 g	9,84 g	133,97 g	15,90 g	9,01 g	
<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes	Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes	Citromos tea, Párizsi,baromfi, Zsemle, vizes	Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefires túró, Zsemle, vizes	Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes															
	Energia: 743,52 Kcal / 3 107,91 Kj		Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 Kj		Energia: 409,79 Kcal / 1 712,92 Kj		Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 Kj		Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 Kj		Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 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	
	21,33 g	32,05 g	4,56 g	15,63 g	7,47 g	0,46 g	12,63 g	1,65 g	0,46 g	17,63 g	8,65 g	4,96 g	28,10 g	8,90 g	5,31 g	20,43 g	12,45 g	4,90 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		
89,46 g	16,74 g	3,04 g	85,03 g	16,50 g	1,54 g	83,56 g	16,50 g	1,54 g	87,06 g	19,00 g	1,99 g	88,26 g	21,20 g	2,68 g	84,22 g	16,80 g	2,86 g	86,14 g	16,80 g	3,22 g		



Heti étlap 2023.08.21. - 2023.08.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																																																																																				
(00121) Epés szoc.otthon	Vacsora																																																																																											
	Reggeli	<p>Citromos tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes</p> <p>Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>20,43 g</td><td>12,45 g</td><td>4,90 g</td> <td>18,26 g</td><td>9,18 g</td><td>5,36 g</td> </tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>84,22 g 16,80 g 2,86 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	20,43 g	12,45 g	4,90 g	18,26 g	9,18 g	5,36 g	<p>Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes</p> <p>Energia: 570,82 Kcal / 2 386,03 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>17,63 g</td><td>8,65 g</td><td>4,96 g</td> <td>26,14 g</td><td>21,14 g</td><td>8,24 g</td> </tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>87,06 g 19,00 g 1,99 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	17,63 g	8,65 g	4,96 g	26,14 g	21,14 g	8,24 g	<p>Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes</p> <p>Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>20,43 g</td><td>12,45 g</td><td>4,90 g</td> <td>18,26 g</td><td>9,18 g</td><td>5,36 g</td> </tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>84,22 g 16,80 g 2,86 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	20,43 g	12,45 g	4,90 g	18,26 g	9,18 g	5,36 g	<p>Citromos tea, Daráltvirslis, Zsemle, vizes</p> <p>Energia: 711,37 Kcal / 2 973,53 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>20,43 g</td><td>12,45 g</td><td>4,90 g</td> <td>18,26 g</td><td>9,18 g</td><td>5,36 g</td> </tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>84,22 g 16,80 g 2,86 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	20,43 g	12,45 g	4,90 g	18,26 g	9,18 g	5,36 g	<p>Citromos tea, Minijam *, 25 g, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes</p> <p>Energia: 533,77 Kcal / 2 231,16 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>20,43 g</td><td>12,45 g</td><td>4,90 g</td> <td>18,26 g</td><td>9,18 g</td><td>5,36 g</td> </tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>84,22 g 16,80 g 2,86 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	20,43 g	12,45 g	4,90 g	18,26 g	9,18 g	5,36 g	<p>Citromos tea, Reszelt sajt, Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna</p> <p>Energia: 807,28 Kcal / 3 374,43 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>20,43 g</td><td>12,45 g</td><td>4,90 g</td> <td>18,26 g</td><td>9,18 g</td><td>5,36 g</td> </tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>84,22 g 16,80 g 2,86 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	20,43 g	12,45 g	4,90 g	18,26 g	9,18 g	5,36 g	<p>Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes</p> <p>Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>20,43 g</td><td>12,45 g</td><td>4,90 g</td> <td>18,26 g</td><td>9,18 g</td><td>5,36 g</td> </tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>84,22 g 16,80 g 2,86 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	20,43 g	12,45 g	4,90 g	18,26 g	9,18 g	5,36 g
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																							
20,43 g	12,45 g	4,90 g	18,26 g	9,18 g	5,36 g																																																																																							
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																							
17,63 g	8,65 g	4,96 g	26,14 g	21,14 g	8,24 g																																																																																							
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																							
20,43 g	12,45 g	4,90 g	18,26 g	9,18 g	5,36 g																																																																																							
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																							
20,43 g	12,45 g	4,90 g	18,26 g	9,18 g	5,36 g																																																																																							
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																							
20,43 g	12,45 g	4,90 g	18,26 g	9,18 g	5,36 g																																																																																							
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																							
20,43 g	12,45 g	4,90 g	18,26 g	9,18 g	5,36 g																																																																																							
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																							
20,43 g	12,45 g	4,90 g	18,26 g	9,18 g	5,36 g																																																																																							
(00122) Epés pépes szoc. otthon	Tízórai	<p>Citromos tea</p> <p>Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>0,13 g</td><td>0,03 g</td><td>0,00 g</td> <td>0,30 g</td><td>0,00 g</td><td>0,00 g</td> </tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>15,02 g 15,00 g 0,00 g</p>	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	<p>Körte befőtt</p> <p>Energia: 96,71 Kcal / 404,25 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>0,13 g</td><td>0,03 g</td><td>0,00 g</td> <td>0,30 g</td><td>0,00 g</td><td>0,00 g</td> </tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>23,70 g 14,10 g 0,02 g</p>	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	<p>Citromos tea</p> <p>Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>0,13 g</td><td>0,03 g</td><td>0,00 g</td> <td>0,30 g</td><td>0,00 g</td><td>0,00 g</td> </tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>15,02 g 15,00 g 0,00 g</p>	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	<p>Müzli szelet</p> <p>Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>0,00 g</td><td>0,00 g</td><td>0,00 g</td> <td>0,00 g</td><td>0,00 g</td><td>0,00 g</td> </tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>0,00 g 0,00 g 0,00 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	<p>Citromos tea</p> <p>Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>0,13 g</td><td>0,03 g</td><td>0,00 g</td> <td>0,30 g</td><td>0,00 g</td><td>0,00 g</td> </tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>15,02 g 15,00 g 0,00 g</p>	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	<p>Reszelt alma</p> <p>Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>0,13 g</td><td>0,03 g</td><td>0,00 g</td> <td>0,30 g</td><td>0,00 g</td><td>0,00 g</td> </tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>11,90 g 0,00 g 0,02 g</p>	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	<p>Citromos tea</p> <p>Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>0,13 g</td><td>0,03 g</td><td>0,00 g</td> <td>0,30 g</td><td>0,00 g</td><td>0,00 g</td> </tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>15,02 g 15,00 g 0,00 g</p>	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
	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																																																																																						
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																																																																																							
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																																																																																							
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																							
0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g																																																																																							
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																																																																																							
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																																																																																							
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																																																																																							
Ebéd		<p>Húsgaluskaleves, Tejbennrizs*kókusztej</p>	<p>Zöldségleves, Húspuding, Tökfőzelék diétás, Zsemle, vizes</p>	<p>Tarhonyaleves diétás, Húsgombóc (diétás), Zöldborsófőz.püré *mir.* TM., Zsemle, vizes</p>	<p>Csontleves házi betéttel, Vagdalt (diétás), Burgonyapüre, Almabefőtt</p>	<p>Csurgatott tésztaleves, Húspuding, Burgonyafőzelék tejmentes, Zsemle, vizes</p>	<p>Zöldségleves, Vagdalt (diétás), Z.babpürefőzelék *mirelit-ből, Zsemle, vizes</p>	<p>Zöldségleves, Darált csirkehús, Burgonyapüre, Almabefőtt</p>																																																																																				



Heti étlap 2023.08.21. - 2023.08.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
(00122) Epés pépes szoc. otthon	<b>Ebéd</b>	Energia: 641,87 Kcal / 2 683,02 KJ	Energia: 823,27 Kcal / 3 441,27 KJ	Energia: 919,04 Kcal / 3 841,59 KJ	Energia: 907,95 Kcal / 3 795,23 KJ	Energia: 824,36 Kcal / 3 445,82 KJ	Energia: 757,14 Kcal / 3 164,85 KJ	Energia: 944,40 Kcal / 3 947,59 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		32,40 g 97,92 g 78,96 g	43,06 g 23,33 g 6,52 g	47,89 g 17,98 g 3,81 g	40,25 g 21,36 g 5,72 g	43,62 g 19,85 g 5,35 g	40,16 g 21,70 g 4,40 g	52,74 g 21,48 g 5,31 g		
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	118,07 g 35,02 g 3,87 g	100,89 g 1,92 g 9,36 g	138,53 g 7,74 g 8,31 g	136,16 g 11,79 g 10,73 g	114,76 g 0,99 g 10,25 g	98,00 g 0,75 g 9,95 g	132,11 g 14,63 g 8,83 g			
	<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes	Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes	Citromos tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes	Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	Citromos tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes	Citromos tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes		
		Energia: 743,52 Kcal / 3 107,91 KJ	Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 KJ	Energia: 550,79 Kcal / 2 302,30 KJ	Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 KJ	Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ	Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 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		
21,33 g 32,05 g 4,56 g		15,63 g 7,47 g 0,46 g	18,63 g 14,31 g 4,78 g	17,63 g 8,65 g 4,96 g	28,10 g 8,90 g 5,31 g	20,43 g 12,45 g 4,90 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				
89,46 g 16,74 g 3,04 g	85,03 g 16,50 g 1,54 g	84,88 g 16,80 g 2,75 g	87,06 g 19,00 g 1,99 g	88,26 g 21,20 g 2,68 g	84,22 g 16,80 g 2,86 g	86,14 g 16,80 g 3,22 g				
<b>(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon</b>	<b>Reggeli</b>	Keserű tea, Tej 2 dl., Vajkrém, Zsemle, vizes	Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Korpás zsemle	Keserű tea, Pulyka felvágott, Graham zsemle	Keserű tea, Sült kolbász, Korpás zsemle, Mustár	Keserű tea, Top löncs, Zsemle, vizes	Keserű tea, Szeletelt sajt, Csészés margarin, Zsemle, vizes	Keserű tea, Tojásrántotta, Korpás zsemle		
		Energia: 314,76 Kcal / 1 315,70 KJ	Energia: 292,36 Kcal / 1 222,06 KJ	Energia: 355,84 Kcal / 1 487,41 KJ	Energia: 707,20 Kcal / 2 956,10 KJ	Energia: 462,32 Kcal / 1 932,50 KJ	Energia: 606,38 Kcal / 2 534,67 KJ	Energia: 445,88 Kcal / 1 863,78 KJ		
		Fehérje Zsír T.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		
		14,15 g 7,83 g 4,46 g	13,61 g 8,68 g 5,01 g	20,67 g 4,09 g 1,33 g	25,50 g 48,83 g 17,10 g	17,70 g 19,72 g 7,22 g	26,64 g 23,38 g 13,20 g	21,74 g 22,50 g 4,27 g		
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só				
45,67 g 1,25 g 1,22 g	38,78 g 2,06 g 1,30 g	53,91 g 0,61 g 1,13 g	42,07 g 0,25 g 3,47 g	51,59 g 1,13 g 3,68 g	68,54 g 1,50 g 2,86 g	37,65 g 0,00 g 4,14 g				





Heti étlap 2023.08.21. - 2023.08.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon</b>	<b>Tízórai</b>	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Szilva	Keserű tea, Mini margarin 10g, Graham zsemle	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Korpás zsemle	Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Alma	Keserű tea, Korpovit keksz
		Energia: 116,01 Kcal / 484,92 KJ	Energia: 48,78 Kcal / 203,90 KJ	Energia: 167,67 Kcal / 700,86 KJ	Energia: 93,32 Kcal / 390,08 KJ	Energia: 110,16 Kcal / 460,47 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
		3,61 g 0,47 g 0,12 g	0,66 g 0,15 g 0,00 g	5,29 g 3,72 g 0,84 g	3,15 g 0,45 g 0,04 g	3,23 g 2,93 g 0,57 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	
	23,43 g 0,38 g 0,42 g	10,48 g 0,00 g 0,00 g	25,70 g 0,31 g 0,57 g	18,43 g 0,00 g 0,31 g	17,14 g 0,38 g 0,39 g	7,00 g 0,00 g 0,01 g	1,79 g 0,18 g 0,06 g	
<b>Ebéd</b>	Húsgaluskaleves, Diab.rizsfelfújt, Almakompot (h) diab	Májgaluska leves, Natúr szelet, Tökfőzelék	Daragal.leves diab., Natúr szelet, Paradicsom martas diab.	Csontleves betéttel diab., Köményes sertéssült, Tejment.burg.pure 200 g.	Csurgatott tésztaleves, Csemege sertés karaj, Diab.burgonyafozel ek	Zöldségleves, Vagdalt (Stefánia), Zöldbabföz. diab. *mir.-ből*	Erőleves diab., Rántott csirkemell, Párolt rizs diab., Vágott vegyes savanyú konzerv.	
	Energia: 559,15 Kcal / 2 337,25 KJ	Energia: 864,79 Kcal / 3 614,82 KJ	Energia: 607,85 Kcal / 2 540,81 KJ	Energia: 535,57 Kcal / 2 238,68 KJ	Energia: 512,58 Kcal / 2 142,58 KJ	Energia: 616,33 Kcal / 2 576,26 KJ	Energia: 756,70 Kcal / 3 163,01 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	
	26,90 g 18,31 g 5,49 g	43,15 g 46,25 g 9,63 g	36,64 g 32,64 g 5,97 g	35,28 g 18,07 g 4,28 g	31,85 g 14,91 g 3,78 g	32,87 g 30,00 g 6,53 g	41,57 g 32,03 g 3,75 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	70,63 g 0,02 g 3,77 g	67,14 g 1,14 g 5,35 g	41,31 g 0,04 g 9,65 g	56,64 g 0,05 g 6,93 g	61,30 g 0,00 g 8,24 g	52,42 g 0,66 g 8,48 g	75,91 g 0,00 g 6,34 g	





Heti étlap 2023.08.21. - 2023.08.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
<b>(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon</b>	<b>Uzsonna</b>	Korpvit keksz	Mini margarin 10g, Korpás zsemle	Kefír, 140 g	Kefír, 140 g	Kefír, 140 g	Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Mini margarin 10g, Zsemle, vizes														
		Energia: 12,68 Kcal / 53,00 KJ		Energia: 86,85 Kcal / 363,03 KJ		Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ		Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ		Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ		Energia: 109,54 Kcal / 457,88 KJ		Energia: 109,54 Kcal / 457,88 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		0,43 g	0,41 g	0,04 g	2,67 g	2,89 g	0,49 g	4,20 g	4,48 g	2,94 g	4,20 g	4,48 g	2,94 g	4,20 g	4,48 g	2,94 g	3,13 g	2,91 g	0,57 g	3,13 g	2,91 g	0,57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	1,79 g	0,18 g	0,06 g	12,14 g	0,00 g	0,28 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g	17,14 g	0,38 g	0,39 g	17,14 g	0,38 g	0,39 g	
	<b>Vacsora</b>	Keserű tea, Sajtos tavaszi rolád, Zsemle, vizes	Keserű tea, Pástétom, Zsemle, vizes	Keserű tea, Párizsi,baromfi, Zsemle, vizes, Retek jégcsap	Keserű tea, Derby tömlös natur, Zsemle, vizes	Keserű tea, Tepertőkrém, Zsemle, vizes, Lilahagyma	Keserű tea, Fokhagymás felvágott, Korpás zsemle, Paradicsom darabos	Keserű tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes														
		Energia: 424,22 Kcal / 1 773,24 KJ		Energia: 332,85 Kcal / 1 391,31 KJ		Energia: 267,09 Kcal / 1 116,44 KJ		Energia: 358,44 Kcal / 1 498,28 KJ		Energia: 931,86 Kcal / 3 895,17 KJ		Energia: 452,86 Kcal / 1 892,95 KJ		Energia: 313,64 Kcal / 1 311,02 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	
20,28 g		14,44 g	5,94 g	12,48 g	7,06 g	0,35 g	9,92 g	1,28 g	0,36 g	14,48 g	8,24 g	4,85 g	20,42 g	68,58 g	25,04 g	15,41 g	24,72 g	8,97 g	16,20 g	2,92 g	1,01 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
51,53 g	1,13 g	2,96 g	52,88 g	1,13 g	1,16 g	52,46 g	1,13 g	1,16 g	54,91 g	3,63 g	1,61 g	55,71 g	1,13 g	4,20 g	41,02 g	0,30 g	1,62 g	53,99 g	1,43 g	2,84 g		

Heti étlap 2023.08.21. - 2023.08.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(00138) Cukros epés szoc. otthon</b>	<b>Reggeli</b>	Keserű tea, Sajtos párizsi, Korpás zsemle	Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Korpás zsemle	Keserű tea, Sajt klf. Trappista, Zsemle, vizes	Keserű tea, Főtt virsli, Korpás zsemle	Keserű tea, Pulykamellsonka, Zsemle, vizes	Keserű tea, Szeletelt sajt, Csészés margarin, Zsemle, vizes	Keserű tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes
		Energia: 276,31 Kcal / 1 154,98 KJ	Energia: 292,36 Kcal / 1 222,06 KJ	Energia: 484,56 Kcal / 2 025,46 KJ	Energia: 356,41 Kcal / 1 489,79 KJ	Energia: 326,24 Kcal / 1 363,68 KJ	Energia: 519,44 Kcal / 2 171,26 KJ	Energia: 271,50 Kcal / 1 134,87 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,09 g 13,43 g 4,15 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 13,61 g 8,68 g 5,01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 26,10 g 18,10 g 11,06 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,13 g 19,25 g 7,45 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,68 g 4,24 g 1,31 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 23,52 g 22,98 g 13,09 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,35 g 7,83 g 4,73 g
		Szénhidrát Cukor Só 25,03 g 0,40 g 2,15 g	Szénhidrát Cukor Só 38,78 g 2,06 g 1,30 g	Szénhidrát Cukor Só 52,37 g 1,13 g 2,61 g	Szénhidrát Cukor Só 27,74 g 0,58 g 2,87 g	Szénhidrát Cukor Só 52,97 g 1,91 g 2,48 g	Szénhidrát Cukor Só 51,41 g 1,13 g 2,48 g	Szénhidrát Cukor Só 37,77 g 3,25 g 1,22 g
	<b>Tízórai</b>	Keserű tea, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Korpás zsemle	Keserű tea, Csészés margarin, Zsemle, vizes	Keserű tea, Hámozott alma	Keserű tea, Korpovit keksz	Keserű tea, Hámozott alma	Keserű tea, Kefir, 140 g
		Energia: 132,76 Kcal / 554,94 KJ	Energia: 93,32 Kcal / 390,08 KJ	Energia: 138,56 Kcal / 579,18 KJ	Energia: 59,76 Kcal / 249,80 KJ	Energia: 5,69 Kcal / 23,78 KJ	Energia: 59,76 Kcal / 249,80 KJ	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,23 g 5,43 g 1,02 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,15 g 0,45 g 0,04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,23 g 5,43 g 1,52 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,78 g 0,70 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,27 g 0,19 g 0,02 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,78 g 0,70 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,30 g 4,50 g 2,94 g
		Szénhidrát Cukor Só 17,14 g 0,38 g 0,39 g	Szénhidrát Cukor Só 18,43 g 0,00 g 0,31 g	Szénhidrát Cukor Só 17,14 g 0,38 g 0,51 g	Szénhidrát Cukor Só 11,90 g 0,00 g 0,02 g	Szénhidrát Cukor Só 0,72 g 0,07 g 0,02 g	Szénhidrát Cukor Só 11,90 g 0,00 g 0,02 g	Szénhidrát Cukor Só 6,44 g 6,44 g 0,18 g
	<b>Ebéd</b>	Húsgaluskaleves, Diab.rizsfelfújt, Almakompot (h) diab	Zöldségleves, Natur szelet, Tökfőzelék diétás	Tarhonyaleves diétás, Grill csirkecomb, Fin.föz.püre diab. *mir.*	Csontleves betéttel diab., Köményes sertéssült, Burgonyapure 200 gr., Almakompot (h) diab	Csurgatott tésztaleves, Csemege sertés karaj, Diab.burgonyafőzelék	Zöldségleves, Natur szelet, Z.babpürefőzelék diab. *mir.*	Zöldségleves, Roston csirkemell, Burgonyapure 200 gr., Almakompot (h) diab
		Energia: 559,15 Kcal / 2 337,25 KJ	Energia: 636,18 Kcal / 2 659,23 KJ	Energia: 593,71 Kcal / 2 481,71 KJ	Energia: 961,59 Kcal / 4 019,45 KJ	Energia: 544,43 Kcal / 2 275,72 KJ	Energia: 574,75 Kcal / 2 402,46 KJ	Energia: 651,13 Kcal / 2 721,72 KJ



Heti étlap 2023.08.21. - 2023.08.27.

Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
26,90 g	18,31 g	5,49 g	36,65 g	26,94 g	6,24 g	44,11 g	21,13 g	3,46 g	27,38 g	63,77 g	21,00 g	36,05 g	16,53 g	4,35 g	37,47 g	25,55 g	5,20 g	41,98 g	21,62 g	4,31 g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
70,63 g	0,02 g	3,77 g	53,69 g	0,97 g	7,72 g	55,31 g	0,00 g	8,33 g	67,52 g	0,08 g	8,88 g	61,38 g	0,00 g	8,28 g	47,56 g	0,00 g	8,12 g	70,28 g	0,03 g	7,44 g			



Uzsonna	Huskrem, 48 g, 30g, Zsemle, vizes	Kefír, 140 g, Zsemle, vizes	Kefír, 140 g	Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Kefír, 140 g	Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Huskrem, 48 g, 30g, Zsemle, vizes
	Energia: 167,42 Kcal / 699,82 KJ	Energia: 443,94 Kcal / 1 855,67 KJ	Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ	Energia: 109,54 Kcal / 457,88 KJ	Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ	Energia: 109,54 Kcal / 457,88 KJ	Energia: 167,42 Kcal / 699,82 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír 8,51 g 5,65 g 1,68 g	Fehérje Zsír T.Zsír 7,33 g 4,89 g 3,06 g	Fehérje Zsír T.Zsír 4,20 g 4,48 g 2,94 g	Fehérje Zsír T.Zsír 3,13 g 2,91 g 0,57 g	Fehérje Zsír T.Zsír 4,20 g 4,48 g 2,94 g	Fehérje Zsír T.Zsír 3,13 g 2,91 g 0,57 g	Fehérje Zsír T.Zsír 8,51 g 5,65 g 1,68 g
	Szénhidrát Cukor Só 19,76 g 0,38 g 0,39 g	Szénhidrát Cukor Só 23,58 g 6,82 g 0,57 g	Szénhidrát Cukor Só 6,44 g 6,44 g 0,18 g	Szénhidrát Cukor Só 17,14 g 0,38 g 0,39 g	Szénhidrát Cukor Só 6,44 g 6,44 g 0,18 g	Szénhidrát Cukor Só 17,14 g 0,38 g 0,39 g	Szénhidrát Cukor Só 19,76 g 0,38 g 0,39 g
Vacsora	Keserű tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes	Keserű tea, Pástétom, Zsemle, vizes	Keserű tea, Párizsi, baromfi, Zsemle, vizes	Keserű tea, Derby tömlös natur, Zsemle, vizes	Keserű tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	Keserű tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes	Keserű tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes
	Energia: 371,84 Kcal / 1 554,29 KJ	Energia: 332,85 Kcal / 1 391,31 KJ	Energia: 261,44 Kcal / 1 092,82 KJ	Energia: 358,44 Kcal / 1 498,28 KJ	Energia: 465,88 Kcal / 1 947,38 KJ	Energia: 392,24 Kcal / 1 639,56 KJ	Energia: 313,64 Kcal / 1 311,02 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír 20,58 g 1,72 g 0,47 g	Fehérje Zsír T.Zsír 12,48 g 7,06 g 0,35 g	Fehérje Zsír T.Zsír 9,48 g 1,24 g 0,35 g	Fehérje Zsír T.Zsír 14,48 g 8,24 g 4,85 g	Fehérje Zsír T.Zsír 24,95 g 8,49 g 5,20 g	Fehérje Zsír T.Zsír 17,28 g 12,04 g 4,79 g	Fehérje Zsír T.Zsír 16,20 g 2,92 g 1,01 g
	Szénhidrát Cukor Só 51,89 g 1,37 g 2,72 g	Szénhidrát Cukor Só 52,88 g 1,13 g 1,16 g	Szénhidrát Cukor Só 51,41 g 1,13 g 1,16 g	Szénhidrát Cukor Só 54,91 g 3,63 g 1,61 g	Szénhidrát Cukor Só 56,11 g 5,83 g 2,30 g	Szénhidrát Cukor Só 52,07 g 1,43 g 2,48 g	Szénhidrát Cukor Só 53,99 g 1,43 g 2,84 g



Heti étlap 2023.08.21. - 2023.08.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(00165) Sószegény szoc. otthon</b>	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Tej 2 dl., Vajkrém, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Citromos tea, Tej 2 dl., Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Főtt virsli, Zsemle, vizes	Citromos tea, Tejeskávé, Tökmagvas kifli 50g	Citromos tea, Tej 2 dl., Eperjam, Csészés margarin, Zsemle, vizes	Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes
		Energia: 550,05 Kcal / 2 299,21 KJ	Energia: 570,82 Kcal / 2 386,03 KJ	Energia: 617,48 Kcal / 2 581,07 KJ	Energia: 699,12 Kcal / 2 922,32 KJ	Energia: 556,82 Kcal / 2 327,51 KJ	Energia: 596,18 Kcal / 2 492,03 KJ	Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 20,43 g 8,65 g 4,69 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 18,26 g 9,18 g 5,36 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 19,51 g 9,65 g 2,99 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 25,45 g 20,14 g 7,84 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 16,53 g 13,33 g 4,14 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 19,99 g 9,81 g 3,49 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 17,63 g 8,65 g 4,96 g
		Szénhidrát Cukor Só 94,96 g 17,00 g 1,99 g	Szénhidrát Cukor Só 100,94 g 33,56 g 2,00 g	Szénhidrát Cukor Só 110,36 g 32,70 g 1,81 g	Szénhidrát Cukor Só 102,04 g 32,08 g 3,85 g	Szénhidrát Cukor Só 90,70 g 37,08 g 0,54 g	Szénhidrát Cukor Só 102,38 g 16,50 g 1,97 g	Szénhidrát Cukor Só 87,06 g 19,00 g 1,99 g
								
	<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Szilva	Citromos tea	Müzli szelet	Citromos tea	Alma	Citromos tea
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 60,20 Kcal / 251,64 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 34,78 Kcal / 145,38 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 0,17 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	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,40 g 0,40 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 13,10 g 0,00 g 0,01 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 0,00 g 0,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 7,00 g 0,00 g 0,01 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g
	<b>Ebéd</b>	Húsgaluskaleves, Tejbenrizs*kókusztejes	Zöldségleves, Natur szelet, Tökfőzelék diétás, Zsemle, vizes	Tarhonyaleves diétás, Grill csirkecomb, Zöldborsófőzelék *mir.* TM., Zsemle, vizes	Csontleves házi betéttel, Köményes sertéssült, Burgonyapure, Almabefőtt	Csurgatott tésztaleves, Csemege sertés karaj, Burgonyafőzelék tejtmentes, Zsemle, vizes	Zöldségleves, Natur szelet, Z.babpürefőzelék *mirelit-ből, Zsemle, vizes	Zöldségleves, Zöldfűszeres sült csirkecomb, Burgonyapure, Almabefőtt
		Energia: 641,87 Kcal / 2 683,02 KJ	Energia: 873,74 Kcal / 3 652,23 KJ	Energia: 916,86 Kcal / 3 832,47 KJ	Energia: 1 237,86 Kcal / 5 174,25 KJ	Energia: 754,93 Kcal / 3 155,61 KJ	Energia: 812,31 Kcal / 3 395,46 KJ	Energia: 1 044,65 Kcal / 4 366,64 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 32,40 g 97,92 g 78,96 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 45,34 g 29,62 g 6,76 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 58,37 g 23,88 g 3,86 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 34,86 g 64,89 g 21,12 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 43,47 g 17,88 g 4,69 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 46,16 g 28,23 g 5,72 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 51,64 g 26,53 g 6,24 g
Szénhidrát Cukor Só 118,07 g 35,02 g 3,87 g		Szénhidrát Cukor Só 97,15 g 1,72 g 9,44 g	Szénhidrát Cukor Só 114,27 g 7,74 g 9,45 g	Szénhidrát Cukor Só 125,67 g 11,79 g 10,53 g	Szénhidrát Cukor Só 102,25 g 0,75 g 9,74 g	Szénhidrát Cukor Só 91,02 g 0,75 g 9,84 g	Szénhidrát Cukor Só 133,97 g 15,90 g 9,01 g	







Heti étlap 2023.08.21. - 2023.08.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
<b>(00165) Sószegény szoc. otthon</b>	<b>Ebéd</b>								
	<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Csirkemell sonka, Tönköly kenyér		Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes		Citromos tea, Párizsi, baromfi, Kenyér, félbarna, Retek jégcsap		Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes	
		Energia: 204,33 Kcal / 854,10 KJ		Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 KJ		Energia: 326,31 Kcal / 1 363,98 KJ		Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 KJ	
		Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 KJ		Energia: 474,59 Kcal / 1 983,79 KJ		Energia: 461,99 Kcal / 1 931,12 KJ			
	Fehérje 22,88 g	Zsír 3,20 g	T.Zsírsvav 0,97 g	Fehérje 15,63 g	Zsír 7,47 g	T.Zsírsvav 0,46 g	Fehérje 10,37 g	Zsír 1,07 g	T.Zsírsvav 0,31 g
	Fehérje 17,63 g	Zsír 8,65 g	T.Zsírsvav 4,96 g	Fehérje 18,13 g	Zsír 9,15 g	T.Zsírsvav 5,36 g	Fehérje 19,83 g	Zsír 4,65 g	T.Zsírsvav 1,42 g
	Fehérje 19,83 g	Zsír 4,65 g	T.Zsírsvav 1,42 g	Fehérje 19,35 g	Zsír 3,33 g	T.Zsírsvav 1,12 g	Fehérje 85,12 g	Zsír 17,28 g	T.Zsírsvav 2,86 g
	Fehérje 85,12 g	Zsír 17,28 g	T.Zsírsvav 2,86 g	Fehérje 86,14 g	Zsír 16,80 g	T.Zsírsvav 3,22 g	Fehérje 85,92 g	Zsír 18,56 g	T.Zsírsvav 2,00 g
	Fehérje 85,92 g	Zsír 18,56 g	T.Zsírsvav 2,00 g	Fehérje 85,12 g	Zsír 17,28 g	T.Zsírsvav 2,86 g	Fehérje 85,12 g	Zsír 17,28 g	T.Zsírsvav 2,86 g
	Fehérje 85,12 g	Zsír 17,28 g	T.Zsírsvav 2,86 g	Fehérje 85,12 g	Zsír 17,28 g	T.Zsírsvav 2,86 g	Fehérje 85,12 g	Zsír 17,28 g	T.Zsírsvav 2,86 g

.....  
élelmezésvezető

.....  
intézményvezető

.....  
érdekképviseleti fórum

