

Heti étlap 2023.08.28. - 2023.09.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(00101) Normál szoc.otthon</b>	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Tej 2 dl., Grissini	Citromos tea, Körözött túró házi, Korpás kenyér	Citromos tea, Derby tömlős natur, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Vizes kifli	Citromos tea, Tej 2 dl., Mininutella, Csészés margarin, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Karamellás tej, Tökmagvas kifli 50g	Citromos tea, Tojásrántotta, Korpás kenyér
		Energia: 662,19 Kcal / 2 767,95 KJ	Energia: 638,41 Kcal / 2 668,55 KJ	Energia: 417,66 Kcal / 1 745,82 KJ	Energia: 503,37 Kcal / 2 104,09 KJ	Energia: 468,72 Kcal / 1 959,25 KJ	Energia: 621,00 Kcal / 2 595,78 KJ	Energia: 559,15 Kcal / 2 337,25 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 18,91 g 17,03 g 9,19 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 28,68 g 13,19 g 7,88 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 14,93 g 8,03 g 4,80 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 15,74 g 2,39 g 0,86 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 16,73 g 9,03 g 3,33 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 19,83 g 14,83 g 4,94 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 19,78 g 17,58 g 3,24 g
		Szénhidrát Cukor Só 89,38 g 21,42 g 3,97 g	Szénhidrát Cukor Só 98,64 g 36,48 g 2,73 g	Szénhidrát Cukor Só 70,82 g 17,50 g 2,45 g	Szénhidrát Cukor Só 102,15 g 32,75 g 1,60 g	Szénhidrát Cukor Só 77,92 g 15,00 g 2,39 g	Szénhidrát Cukor Só 100,00 g 42,08 g 0,66 g	Szénhidrát Cukor Só 78,23 g 16,64 g 4,43 g
	<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Őszibarack	Citromos tea	Banán	Citromos tea	Citromos tea	Piskóta szelet
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 41,14 Kcal / 171,97 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 104,97 Kcal / 438,77 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 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 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,00 g 0,00 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 0,00 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 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 0,00 g 0,00 g 0,00 g
	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos csirkeraguleves, Ízes bukta	Burgonyaleves zöldséges, Petrezselymes fasírt, Finomfőzelék, Korpás kenyér	Kertészleves, Paprikás burgonya kolbásszal, Kovászos uborka, Kenyér, félbarna	Karfiolleves *mirelitből*, Bolognai spagetti	Lebbencsleves, Sertésragu Budapest módra, Párolt rizs	Zabgaluskás leves F*, Fokhagymás pecsenye*s,z, Paradicsomos káposzta főzelék, Korpás kenyér	Csontleves, Csülök Pékné módra, Ecetes paprika
		Energia: 974,75 Kcal / 4 074,46 KJ	Energia: 1 531,29 Kcal / 6 400,79 KJ	Energia: 830,45 Kcal / 3 471,28 KJ	Energia: 865,01 Kcal / 3 615,74 KJ	Energia: 1 120,00 Kcal / 4 681,60 KJ	Energia: 1 275,07 Kcal / 5 329,79 KJ	Energia: 1 185,10 Kcal / 4 953,72 KJ
Fehérje Zsír T.Zsírsvav 35,04 g 26,96 g 7,64 g		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 51,77 g 76,44 g 11,12 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 30,02 g 29,94 g 6,45 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 45,72 g 32,88 g 8,66 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 48,01 g 53,26 g 9,27 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 36,05 g 81,58 g 23,59 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 43,20 g 71,38 g 19,91 g	
Szénhidrát Cukor Só 145,15 g 41,63 g 3,21 g		Szénhidrát Cukor Só 155,60 g 5,65 g 7,79 g	Szénhidrát Cukor Só 108,20 g 0,50 g 10,23 g	Szénhidrát Cukor Só 95,42 g 0,00 g 4,87 g	Szénhidrát Cukor Só 110,37 g 0,00 g 6,88 g	Szénhidrát Cukor Só 96,25 g 12,81 g 6,65 g	Szénhidrát Cukor Só 89,89 g 0,99 g 5,74 g	



Heti étlap 2023.08.28. - 2023.09.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap												
<b>(00101)</b> Normál szoc.otthon	<b>Ebéd</b>																			
	<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Sajtos párizsi, Kenyér, félbarna, Zöldpaprika		Citromos tea, Pulykamellsonka, Kenyér, félbarna		Citromos tea, Tavaszi rolád, Graham kenyér, Paradicsom darabos		Citromos tea, Szendvicsskrém, Rozskenyér		Citromos tea, Kefír, 140 g, Csészés margarin, Korpás kenyér, Lilahagyma		Citromos tea, Bécsi felvágott, Kenyér, félbarna		Citromos tea, Túrista felvágott, Kenyér, félbarna						
		Energia: 438,90 Kcal / 1 834,60 KJ		Energia: 385,46 Kcal / 1 611,22 KJ		Energia: 530,74 Kcal / 2 218,49 KJ		Energia: 560,37 Kcal / 2 342,35 KJ		Energia: 801,90 Kcal / 3 351,94 KJ		Energia: 415,39 Kcal / 1 736,33 KJ		Energia: 416,76 Kcal / 1 742,06 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	
18,40 g	10,63 g	3,36 g	17,13 g	4,03 g	1,26 g	21,46 g	12,54 g	4,68 g	18,45 g	17,81 g	6,86 g	16,46 g	11,16 g	4,75 g	20,73 g	6,43 g	0,30 g	22,65 g	5,95 g	2,03 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
69,08 g	15,30 g	3,19 g	68,88 g	15,78 g	3,32 g	78,26 g	16,46 g	2,65 g	80,20 g	16,88 g	2,75 g	86,81 g	23,08 g	1,69 g	67,50 g	15,00 g	3,50 g	67,44 g	15,00 g	2,00 g
<b>(00112)</b> Pépes szoc. otthon	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Tej 2 dl., Brios cukor nélküli		Citromos tea, Körözött túró házi, Zsemle, vizes		Citromos tea, Derby tömlös natur, Kenyér, félbarna		Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Vizes kifli		Citromos tea, Tej 2 dl., Minitutella, Csészés margarin, Kenyér, félbarna		Citromos tea, Karamellás tej, Vajas pogácsa		Citromos tea, Tojásrántotta, Kenyér, félbarna						
		Energia: 879,09 Kcal / 3 674,60 KJ		Energia: 666,17 Kcal / 2 784,59 KJ		Energia: 417,66 Kcal / 1 745,82 KJ		Energia: 565,40 Kcal / 2 363,37 KJ		Energia: 468,72 Kcal / 1 959,25 KJ		Energia: 1 198,03 Kcal / 5 007,77 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	
		28,03 g	12,41 g	7,59 g	29,41 g	13,19 g	7,93 g	14,93 g	8,03 g	4,80 g	15,87 g	2,42 g	0,86 g	16,73 g	9,03 g	3,33 g	26,00 g	29,16 g	13,76 g	23,56 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
146,68 g	34,60 g	1,91 g	104,32 g	36,34 g	2,88 g	70,82 g	17,50 g	2,45 g	117,17 g	47,75 g	1,60 g	77,92 g	15,00 g	2,39 g	175,22 g	84,62 g	2,18 g	68,55 g	15,00 g	5,30 g

Heti étlap 2023.08.28. - 2023.09.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
<b>(00112) Pépes szoc. otthon</b>	<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Körte befőtt	Citromos tea	Banán	Citromos tea	Citromos tea	Piskóta szelet	
		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: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 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	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,00 g 0,00 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	15,02 g 15,00 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g		
	<b>Ebéd</b>	Csontleves házi betéttel, Vagdalt (diétás), Sárgarépa főzelék *mirelitből, Kenyér, félbarna	Májgaluska leves, Darált csirkehús, Almamartas (friss gy.), Feladagos burgonya 100 g	Olasz zöldségleves, Húspuding, Burgonyapure, Őszibarack befőtt	Rizsleves, Darált csirkehús, Vegyes gyümölcsmártáspüré, Tört burgonya	Burgonyaleves zöldséges (d), Húspuding, Fin.foz.pure (Mir.vegy.foz.), Kenyér, félbarna	Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Burgonyafőzelék, Kenyér, félbarna	Erőleves, Darált sajtos csirkemell, Burgonyapure dietas 300 g., Almbefőtt	
		Energia: 689,65 Kcal / 2 882,74 KJ	Energia: 737,64 Kcal / 3 083,34 KJ	Energia: 943,47 Kcal / 3 943,70 KJ	Energia: 776,88 Kcal / 3 247,36 KJ	Energia: 808,67 Kcal / 3 380,24 KJ	Energia: 945,26 Kcal / 3 951,19 KJ	Energia: 860,64 Kcal / 3 597,48 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	
		38,61 g 17,66 g 4,10 g	49,42 g 17,19 g 5,07 g	42,37 g 22,55 g 6,98 g	43,61 g 15,02 g 2,74 g	44,83 g 19,79 g 5,16 g	40,73 g 31,32 g 5,38 g	51,69 g 22,77 g 7,35 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
	92,92 g 3,08 g 10,24 g	94,48 g 39,76 g 6,20 g	139,76 g 17,07 g 10,60 g	112,40 g 27,27 g 6,32 g	110,82 g 5,20 g 9,46 g	123,25 g 0,08 g 9,88 g	103,23 g 15,28 g 6,25 g		
<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Darált párizsi, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált pulykafelv., Kenyér, félbarna, Gyümölcs joghurt	Citromos tea, Darált zalai felv., Kenyér, félbarna, Kefír, 140 g	Citromos tea, Szendvicsskrém, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Kefír, 140 g, Sajt kocka (8 db), Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tej 2 dl., Darált zalai felv., Kenyér, félbarna		
	Energia: 461,66 Kcal / 1 929,74 KJ	Energia: 479,48 Kcal / 2 004,23 KJ	Energia: 808,46 Kcal / 3 379,36 KJ	Energia: 499,00 Kcal / 2 085,82 KJ	Energia: 776,66 Kcal / 3 246,44 KJ	Energia: 467,86 Kcal / 1 955,65 KJ	Energia: 548,52 Kcal / 2 292,81 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		
	15,93 g 13,69 g 4,62 g	23,26 g 3,21 g 1,23 g	21,93 g 16,31 g 7,68 g	16,61 g 17,08 g 6,84 g	19,63 g 13,01 g 8,14 g	24,73 g 1,67 g 0,46 g	24,53 g 14,83 g 6,37 g		
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
68,64 g 15,30 g 3,21 g	88,59 g 31,25 g 2,08 g	74,42 g 21,74 g 3,50 g	69,11 g 15,95 g 3,17 g	76,12 g 23,50 g 2,64 g	67,96 g 15,32 g 4,08 g	78,58 g 15,30 g 3,59 g			





Heti étlap 2023.08.28. - 2023.09.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap							
(00112) Pépes szoc. otthon	Vacsora														
(00113) Tej és tejtermékme ntes szoc. ottho	Reggeli	Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Miniméz 25g., Venusz, Liga margarin, Zsemle, vizes	Citromos tea, Minijam *, 25 g, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes	Citromos tea, Barackíz, Mini margarin 10g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tojásrántotta, Kenyér, félbarna							
		Energia: 548,92 Kcal / 2 294,49 KJ	Energia: 716,42 Kcal / 2 994,64 KJ	Energia: 602,31 Kcal / 2 517,66 KJ	Energia: 595,80 Kcal / 2 490,44 KJ	Energia: 550,79 Kcal / 2 302,30 KJ	Energia: 566,34 Kcal / 2 367,30 KJ	Energia: 635,21 Kcal / 2 655,18 KJ							
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,73 g 15,09 g 5,07 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,76 g 31,46 g 4,40 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,75 g 15,65 g 4,26 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,88 g 6,68 g 1,36 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,63 g 14,31 g 4,78 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,17 g 6,26 g 1,26 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 23,69 g 22,38 g 4,46 g							
		Szénhidrát Cukor Só 81,67 g 15,00 g 3,62 g	Szénhidrát Cukor Só 88,24 g 30,24 g 3,50 g	Szénhidrát Cukor Só 99,84 g 32,70 g 1,74 g	Szénhidrát Cukor Só 117,93 g 47,79 g 1,55 g	Szénhidrát Cukor Só 84,88 g 16,80 g 2,75 g	Szénhidrát Cukor Só 114,19 g 48,69 g 2,40 g	Szénhidrát Cukor Só 83,57 g 30,00 g 5,30 g							
Tízórai	Citromos tea	Őszibarack	Citromos tea	Banán	Citromos tea	Citromos tea	Piskóta szelet								
	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 41,14 Kcal / 171,97 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 104,97 Kcal / 438,77 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ								
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,70 g 0,10 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1,30 g 0,10 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 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								
	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 9,00 g 0,00 g 0,00 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 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 0,00 g 0,00 g 0,00 g								
Ebéd	Csontleves házi betéttel, Majorannás aprópecsenye*, Sárgarépa főzelék *mir.* TM., Kenyér, félbarna	Májgaluska leves, Grill csirkecomb, Almamártás (friss) TM., Féladagos burgonya	Kertészleves, Natur szelet, Parolt rizskoret 100. g., Őszibarack befőtt	Rizsleves, Roston csirkemell , Vegyes gyümölcs mártás T.M., Tört burgonya	Burgonyaleves zöldséges, Csemege sertés karaj, Finomfőzelék tejmentes *mir.* , Kenyér, félbarna	Daragaluska leves, Grill csirkecomb, Zöldbabfőzelék *mir.* TM., Kenyér, félbarna	Erőleves, Roston csirkemell , Burgonya petrezselymes 400 gr, Almabefőtt								



Heti étlap 2023.08.28. - 2023.09.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap				
(00113) Tej és tejtermékmentes szoc. otthon	Ebéd	Energia: 793,36 Kcal / 3 316,24 KJ			Energia: 791,27 Kcal / 3 307,51 KJ			Energia: 1 035,60 Kcal / 4 328,81 KJ			Energia: 965,83 Kcal / 4 037,17 KJ			Energia: 765,01 Kcal / 3 197,74 KJ			Energia: 701,08 Kcal / 2 930,51 KJ			Energia: 837,04 Kcal / 3 498,83 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		
		42,21 g	30,20 g	5,80 g	54,02 g	21,42 g	4,19 g	36,32 g	41,70 g	6,74 g	44,48 g	17,36 g	2,04 g	45,46 g	21,56 g	4,95 g	55,95 g	18,89 g	3,43 g	45,83 g	19,87 g	2,19 g		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor
	86,82 g	8,47 g	6,72 g	98,37 g	34,70 g	8,32 g	127,25 g	14,00 g	6,79 g	153,29 g	36,33 g	7,61 g	95,47 g	0,00 g	9,67 g	75,79 g	3,08 g	9,62 g	115,99 g	14,60 g	7,15 g			
	Citromos tea, Párizsi, sertés, Kenyér, félbarna, Zöldpaprika			Citromos tea, Pulykamellsonka, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Tavaszri rolád, Kenyér, félbarna, Paradicsom darabos			Citromos tea, Top löncs, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Sonka szalámi, Venusz, Liga margarin, Zsemle, vizes, Lilahagyma			Citromos tea, Bécsi felvágott, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Túrista felvágott, Kenyér, félbarna					
	Energia: 521,23 Kcal / 2 178,74 KJ			Energia: 437,19 Kcal / 1 827,45 KJ			Energia: 467,36 Kcal / 1 953,56 KJ			Energia: 521,54 Kcal / 2 180,04 KJ			Energia: 600,95 Kcal / 2 511,97 KJ			Energia: 467,12 Kcal / 1 952,56 KJ			Energia: 416,76 Kcal / 1 742,06 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
	18,37 g	14,01 g	4,68 g	19,09 g	4,23 g	1,32 g	16,93 g	11,43 g	4,42 g	18,15 g	19,51 g	7,17 g	19,75 g	17,36 g	4,92 g	22,69 g	6,63 g	0,36 g	22,65 g	5,95 g	2,03 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	
80,30 g	15,30 g	3,61 g	79,34 g	15,78 g	3,72 g	73,78 g	15,60 g	3,16 g	67,50 g	15,00 g	4,52 g	88,71 g	16,80 g	3,42 g	77,96 g	15,00 g	3,90 g	67,44 g	15,00 g	2,00 g				
(00114) Tejmentes pépes szoc. otthon	Reggeli	Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Miniméz 25g., Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes			Citromos tea, Barackíz, Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Tojásrántotta, Kenyér, félbarna				
		Energia: 548,92 Kcal / 2 294,49 KJ			Energia: 768,15 Kcal / 3 210,87 KJ			Energia: 513,18 Kcal / 2 145,09 KJ			Energia: 454,10 Kcal / 1 898,14 KJ			Energia: 550,79 Kcal / 2 302,30 KJ			Energia: 615,11 Kcal / 2 571,16 KJ			Energia: 624,91 Kcal / 2 612,12 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		20,73 g	15,09 g	5,07 g	20,72 g	31,66 g	4,46 g	10,05 g	15,03 g	4,10 g	13,06 g	6,88 g	0,30 g	18,63 g	14,31 g	4,78 g	12,13 g	15,23 g	4,16 g	25,52 g	22,55 g	4,52 g		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor
81,67 g	15,00 g	3,62 g	98,70 g	30,24 g	3,90 g	83,60 g	31,20 g	2,20 g	83,81 g	30,00 g	2,00 g	84,88 g	16,80 g	2,75 g	106,38 g	39,92 g	2,60 g	79,01 g	15,00 g	5,70 g				



Heti étlap 2023.08.28. - 2023.09.03.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap						
<b>(00114)</b> Tejmentes pépes szoc. otthon	<b>Reggeli</b>													
	<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Körte befőtt		Citromos tea		Banán		Citromos tea		Citromos tea		Zabkeksz	
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj	Energia: 96,71 Kcal / 404,25 Kj		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj		Energia: 157,45 Kcal / 658,14 Kj		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj		Energia: 0,00 Kcal / 0,00 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	
		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	1,95 g 0,15 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	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	36,30 g 0,00 g 0,08 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g		
	<b>Ebéd</b>	Csontleves házi betéttel, Vagdalt (normál), Sárgarépa főzelék *mir.* TM., Kenyér, félbarna	Májgaluska leves, Darált csirkehús, Almamártáspüré (friss) TM., Féladagos burgonya		Olasz zöldségleves, Húspuding, Tej mentes burg.pure, Őszibarack befőtt		Rizsleves, Darált csirkehús, Vegyes gyümölcsmártáspüré, Tört burgonya		Burgonyaleves zöldséges, Húspuding, Fin.foz.pure (Mir.vegy.foz.), Kenyér, félbarna		Zabgaluskás leves F*, Vagdalt (diétás), Zöldbabfőzelékpüré *mir.*TM., Kenyér, félbarna		Erőleves, Húspuding, Tej mentes burg.pure, Őszibarack befőtt	
		Energia: 744,40 Kcal / 3 111,59 Kj	Energia: 724,22 Kcal / 3 027,24 Kj		Energia: 854,10 Kcal / 3 570,14 Kj		Energia: 917,53 Kcal / 3 835,28 Kj		Energia: 853,18 Kcal / 3 566,29 Kj		Energia: 639,05 Kcal / 2 671,23 Kj		Energia: 770,31 Kcal / 3 219,90 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	
38,99 g 18,57 g 4,03 g		49,86 g 15,76 g 3,39 g	37,96 g 22,15 g 5,96 g	47,36 g 15,32 g 2,78 g	44,53 g 24,65 g 5,77 g	37,44 g 16,09 g 3,61 g	38,83 g 19,17 g 5,44 g	104,01 g 8,47 g 8,89 g	98,61 g 34,84 g 6,53 g	122,93 g 21,24 g 9,29 g	142,40 g 27,27 g 6,82 g	111,25 g 5,20 g 9,79 g	84,87 g 3,00 g 8,30 g	108,30 g 14,24 g 8,23 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			
104,01 g 8,47 g 8,89 g	98,61 g 34,84 g 6,53 g	122,93 g 21,24 g 9,29 g	142,40 g 27,27 g 6,82 g	111,25 g 5,20 g 9,79 g	84,87 g 3,00 g 8,30 g	108,30 g 14,24 g 8,23 g								
<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Darált párizsi, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált pulykafelv., Kenyér, félbarna		Citromos tea, Darált zalai felv., Kenyér, félbarna		Citromos tea, Darált top löncs, Kenyér, félbarna		Citromos tea, Darált sonka felv., Venusz, Liga margarin, Zsemle, vizes		Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Kenyér, félbarna		Citromos tea, Darált zalai felv., Kenyér, félbarna		
	Energia: 513,39 Kcal / 2 145,97 Kj	Energia: 438,71 Kcal / 1 833,81 Kj		Energia: 451,46 Kcal / 1 887,10 Kj		Energia: 573,27 Kcal / 2 396,27 Kj		Energia: 589,08 Kcal / 2 462,35 Kj		Energia: 482,79 Kcal / 2 018,06 Kj		Energia: 503,19 Kcal / 2 103,33 Kj		
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv		
	17,89 g 13,89 g 4,68 g	22,09 g 2,91 g 0,91 g	17,73 g 11,83 g 4,74 g	20,11 g 19,71 g 7,23 g	19,39 g 17,33 g 4,92 g	22,99 g 1,71 g 0,48 g	19,69 g 12,03 g 4,80 g							



Heti étlap 2023.08.28. - 2023.09.03.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79,10 g	15,30 g	3,61 g	80,30 g	15,00 g	2,40 g	67,98 g	15,30 g	3,32 g	77,96 g	15,00 g	4,92 g	86,22 g	16,80 g	3,42 g	78,26 g	15,24 g	3,96 g	78,44 g	15,30 g	3,72 g



Reggeli

Citromos tea, Tej 2 dl., Tejpép			Citromos tea, Tej 2 dl., Gabonapép, Miniméz 25g.			Citromos tea, Kefír, 140 g, Miniméz 25g., Ht darált keksz			Citromos tea, Tej 2 dl., Tejpép, Miniméz 25g.			Citromos tea, Tej 2 dl., Gyümölcs joghurt, Ht darált keksz			Citromos tea, Tej 2,5 dl, Tejpép, Miniméz 25g.			Citromos tea, Tej 2,5 dl, Tejpép, Miniméz 25g.		
Energia: 422,99 Kcal / 1 768,10 Kj			Energia: 510,04 Kcal / 2 131,97 Kj			Energia: 484,46 Kcal / 2 025,04 Kj			Energia: 488,42 Kcal / 2 041,60 Kj			Energia: 251,59 Kcal / 1 051,65 Kj			Energia: 512,69 Kcal / 2 143,04 Kj			Energia: 574,72 Kcal / 2 402,33 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
17,33 g	9,08 g	3,58 g	14,81 g	9,33 g	4,29 g	4,41 g	4,51 g	2,94 g	17,41 g	9,08 g	3,58 g	10,06 g	3,53 g	2,01 g	19,11 g	9,83 g	3,99 g	19,24 g	9,86 g	3,99 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
66,57 g	27,35 g	0,52 g	88,81 g	41,21 g	0,41 g	37,66 g	37,64 g	0,18 g	82,77 g	43,55 g	0,52 g	44,37 g	31,25 g	0,35 g	85,42 g	43,55 g	0,58 g	100,44 g	58,55 g	0,58 g



Tízórai

Citromos tea			Gyümölcspüré 100g			Citromos tea			Gyümölcslé 0,2l-es különféle			Citromos tea			Citromos tea			Gyümölcs joghurt		
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: 62,03 Kcal / 259,29 Kj			Energia: 92,50 Kcal / 386,65 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
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	0,13 g	0,03 g	0,00 g	3,13 g	0,50 g	0,38 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	15,02 g	15,00 g	0,00 g	18,75 g	16,25 g	0,08 g



Ebéd

Csontleves házi betéttel, Darált serteshús, Sárgarépa-főzelék *mir.*			Májgaluska leves, Darált serteshús, Almamártáspüré (friss), Féladagos burgonya			Olasz zöldségleves friss, Darált serteshús, Burgonyapure dietas 300 g., Almabefőtt			Csirkebecsinált leves, Darált serteshús, Vegyes gyümölcsmártáspüré, Tört burgonya			Burgonyaleves zöldséges, Húspuding, Finomfőzelékpüré			Daragaluska leves, Darált serteshús, Zöldbabfőzelékpüré *mir.*			Erőleves, Darált csirkehús, Burgonyapure dietas 300 g.		
Energia: 562,23 Kcal / 2 350,12 Kj			Energia: 669,45 Kcal / 2 798,30 Kj			Energia: 699,01 Kcal / 2 921,86 Kj			Energia: 1 057,92 Kcal / 4 422,11 Kj			Energia: 723,86 Kcal / 3 025,73 Kj			Energia: 398,78 Kcal / 1 666,90 Kj			Energia: 659,92 Kcal / 2 758,47 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

(00115)  
Folyékony pépes szoc.otthon





### Heti étlap 2023.08.28. - 2023.09.03.

35,40 g	12,68 g	3,66 g	35,37 g	15,04 g	4,95 g	31,99 g	18,05 g	5,42 g	50,18 g	33,21 g	9,36 g	39,63 g	24,15 g	5,62 g	31,02 g	11,07 g	2,86 g	48,56 g	16,02 g	4,41 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
75,29 g	9,97 g	5,58 g	96,35 g	35,50 g	5,45 g	99,88 g	14,63 g	6,07 g	134,82 g	27,27 g	5,88 g	85,10 g	5,20 g	8,79 g	43,11 g	3,09 g	5,57 g	78,76 g	0,03 g	5,90 g

<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Tej 2,5 dl, Zabkása almás és mazsolás, Kefír, 140 g	Citromos tea, Tej 3dl, Kakaós- banános zabkása	Citromos tea, Zabkása almás és mazsolás, Tehéntúró félzsíros, Gyümölcs joghurt	Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Reszelt sajt	Citromos tea, Tej 3dl, Kakaós- banános zabkása, Kefír, 140 g	Citromos tea, Tej 3dl, Zabkása almás és mazsolás, Kefír, 140 g	Citromos tea, Tej 3dl, Zabkása almás és mazsolás, Tehéntúró félzsíros
	Energia: 928,36 Kcal / 3 880,54 KJ	Energia: 599,62 Kcal / 2 506,41 KJ	Energia: 614,03 Kcal / 2 566,65 KJ	Energia: 508,12 Kcal / 2 123,94 KJ	Energia: 956,62 Kcal / 3 998,67 KJ	Energia: 952,62 Kcal / 3 981,95 KJ	Energia: 667,12 Kcal / 2 788,56 KJ
	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv
	22,83 g    17,76 g    4,98 g	19,73 g    13,93 g    6,54 g	21,36 g    13,53 g    2,73 g	18,75 g    24,89 g    10,72 g	23,93 g    18,41 g    9,48 g	24,53 g    18,51 g    5,38 g	28,43 g    17,53 g    4,79 g
	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só

<b>(00121) Epés szoc.otthon</b>	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Barackíz, Kefír, 140 g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Harcapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes	Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes	Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Vizes kifli	Citromos tea, Kefír, 140 g, Mini margarin 10g, Minijam *, 25 g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes
		Energia: 882,42 Kcal / 3 688,52 KJ	Energia: 805,55 Kcal / 3 367,20 KJ	Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 KJ	Energia: 565,40 Kcal / 2 363,37 KJ	Energia: 868,17 Kcal / 3 628,95 KJ	Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 KJ	Energia: 524,02 Kcal / 2 190,40 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
		17,03 g    6,13 g    3,40 g	21,46 g    32,08 g    4,56 g	17,63 g    8,65 g    4,96 g	15,87 g    2,42 g    0,86 g	16,95 g    8,63 g    3,85 g	17,63 g    8,65 g    4,96 g	19,48 g    3,36 g    1,12 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só





Heti étlap 2023.08.28. - 2023.09.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
<b>(00121) Epés szoc.otthon</b>	<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Körte befőtt	Citromos tea	Banán	Citromos tea	Citromos tea	Piskóta szelet	
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj	Energia: 96,71 Kcal / 404,25 Kj	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj	Energia: 157,45 Kcal / 658,14 Kj	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 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	1,95 g 0,15 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,00 g 0,00 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	36,30 g 0,00 g 0,08 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g		
	<b>Ebéd</b>	Csontleves házi betéttel, Majorannás aprópecsenye, Sárgarépa főzelékpüré *mir.*TM., Zsemle, vizes	Májgaluska leves, Grill csirkecomb, Almamártás (friss) TM., Féladagos burgonya	Olasz zöldségleves, Svájci sertésborda, Parolt rizskoret 100. g., Őszibarack befőtt	Rizsleves, Roston csirkemell, Vegyes gyümölcs mártás, Tört burgonya	Burgonyaleves zöldséges, Húspuding, Finomfőzelék tejmentes *mir.* Zsemle, vizes	Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Zöldbabfőzelékpüré *mir.*TM., Zsemle, vizes	Zöldségleves, Sajtos csirkemell, Burgonya petrezselymes 400 gr, Almabefőtt	
		Energia: 825,82 Kcal / 3 451,93 Kj	Energia: 791,27 Kcal / 3 307,51 Kj	Energia: 1 112,87 Kcal / 4 651,80 Kj	Energia: 781,31 Kcal / 3 265,88 Kj	Energia: 877,66 Kcal / 3 668,62 Kj	Energia: 717,27 Kcal / 2 998,19 Kj	Energia: 1 088,10 Kcal / 4 548,26 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	
		43,30 g 30,38 g 5,86 g	54,02 g 21,42 g 4,19 g	41,79 g 43,23 g 9,77 g	39,85 g 17,18 g 2,00 g	45,88 g 24,96 g 5,85 g	40,23 g 17,71 g 3,82 g	54,55 g 31,04 g 6,95 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
	92,54 g 8,82 g 7,48 g	98,37 g 34,70 g 8,32 g	137,45 g 16,90 g 7,43 g	112,42 g 27,27 g 7,15 g	114,37 g 0,95 g 9,56 g	97,26 g 3,83 g 10,29 g	137,51 g 15,24 g 8,12 g		
<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Sajtos párizsi, Zsemle, vizes	Citromos tea, Pulykamellsonka, Zsemle, vizes	Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sajtkocka (8 db), Zsemle, vizes	Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes	Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes		
	Energia: 520,19 Kcal / 2 174,39 Kj	Energia: 474,59 Kcal / 1 983,79 Kj	Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 Kj	Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 Kj	Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 Kj	Energia: 550,79 Kcal / 2 302,30 Kj	Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 Kj		
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír		
	20,62 g 11,13 g 3,52 g	19,83 g 4,65 g 1,42 g	20,43 g 12,45 g 4,90 g	28,10 g 8,90 g 5,31 g	18,13 g 9,15 g 5,36 g	18,63 g 14,31 g 4,78 g	20,43 g 12,45 g 4,90 g		
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
84,12 g 16,80 g 2,73 g	85,12 g 17,28 g 2,86 g	84,22 g 16,80 g 2,86 g	88,26 g 21,20 g 2,68 g	85,92 g 18,56 g 2,00 g	84,88 g 16,80 g 2,75 g	84,22 g 16,80 g 2,86 g			



Heti étlap 2023.08.28. - 2023.09.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00121) Epés szoc.otthon	Vacsora							
(00122) Epés pépes szoc. otthon	Reggeli	Citromos tea, Barackíz, Zsemle, vizes, Kefír, 140 g	Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes	Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes	Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Vizes kifli	Citromos tea, Kefír, 140 g, Mini margarin 10g, Minijam *, 25 g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes	Citromos tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes
		Energia: 882,42 Kcal / 3 688,52 KJ	Energia: 805,55 Kcal / 3 367,20 KJ	Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 KJ	Energia: 565,40 Kcal / 2 363,37 KJ	Energia: 868,17 Kcal / 3 628,95 KJ	Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 KJ	Energia: 524,02 Kcal / 2 190,40 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
		17,03 g 6,13 g 3,40 g	21,46 g 32,08 g 4,56 g	17,63 g 8,65 g 4,96 g	15,87 g 2,42 g 0,86 g	16,95 g 8,63 g 3,85 g	17,63 g 8,65 g 4,96 g	19,48 g 3,36 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		
118,52 g 47,86 g 1,72 g	104,48 g 31,74 g 3,04 g	87,06 g 19,00 g 1,99 g	117,17 g 47,75 g 1,60 g	109,35 g 39,23 g 1,73 g	87,06 g 19,00 g 1,99 g	101,16 g 31,80 g 3,22 g		
(00122) Epés pépes szoc. otthon	Tízórai	Citromos tea	Körte befőtt	Citromos tea	Banán	Citromos tea	Citromos tea	Piskóta szelet
		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: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 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	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,00 g 0,00 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	15,02 g 15,00 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g		
(00122) Epés pépes szoc. otthon	Ebéd	Csontleves házi betéttel, Vagdalt (diétás), Sárgarépa főzelék üre *mir.*TM., Zsemle, vizes	Májgaluska leves, Darált csirkehús, Almamártáspüré (friss) TM., Féladagos burgonya	Olasz zöldség leves, Húspuding, Burgonyapure dietas 300 g., Ózibarack befőtt	Rizsleves, Darált csirkehús, Vegyes gyümölcsmártáspüré, Tört burgonya	Burgonyaleves zöldséges, Húspuding, Fin.foz.pure (Mir.vegy.foz.), Zsemle, vizes	Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Zöldbab főzelékpüré *mir.*TM., Zsemle, vizes	Zöldség leves, Darált sajtos csirkemell, Burgonyapure dietas 300 g., Almabefőtt

Heti étlap 2023.08.28. - 2023.09.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap																																												
(00122) Epés pépes szoc. otthon	Ebéd	Energia: 746,86 Kcal / 3 121,87 KJ									Energia: 724,22 Kcal / 3 027,24 KJ									Energia: 878,85 Kcal / 3 673,59 KJ									Energia: 776,88 Kcal / 3 247,36 KJ									Energia: 897,74 Kcal / 3 752,55 KJ									Energia: 717,27 Kcal / 2 998,19 KJ									Energia: 967,77 Kcal / 4 045,28 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																														
		38,56 g	17,72 g	3,83 g	49,86 g	15,76 g	3,39 g	40,09 g	22,36 g	6,95 g	43,61 g	15,02 g	2,74 g	45,88 g	24,96 g	5,85 g	40,23 g	17,71 g	3,82 g	53,14 g	27,74 g	8,22 g	106,14 g	8,82 g	9,97 g	98,61 g	34,84 g	6,53 g	126,72 g	21,27 g	9,12 g	112,40 g	27,27 g	6,32 g	119,37 g	5,95 g	9,56 g	97,26 g	3,83 g	10,29 g	116,98 g	15,28 g	7,70 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																								
	Vacsora	Citromos tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes									Citromos tea, Darált pulykafelv., Zsemle, vizes									Citromos tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes									Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes									Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes									Citromos tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes									Citromos tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes								
		Energia: 550,79 Kcal / 2 302,30 KJ									Energia: 476,11 Kcal / 1 990,14 KJ									Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 KJ									Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ									Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 KJ									Energia: 550,79 Kcal / 2 302,30 KJ									Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																								
		18,63 g	14,31 g	4,78 g	22,83 g	3,33 g	1,01 g	20,43 g	12,45 g	4,90 g	28,10 g	8,90 g	5,31 g	18,13 g	9,15 g	5,36 g	18,63 g	14,31 g	4,78 g	20,43 g	12,45 g	4,90 g	84,88 g	16,80 g	2,75 g	86,08 g	16,50 g	1,54 g	84,22 g	16,80 g	2,86 g	88,26 g	21,20 g	2,68 g	85,92 g	18,56 g	2,00 g	84,88 g	16,80 g	2,75 g	84,22 g	16,80 g	2,86 g																					
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	Reggeli	Keserű tea, Tej 2 dl., Diab.minijam * 20 g, Korpás zsemle									Keserű tea, Körözött túró házi, Korpás zsemle									Keserű tea, Derby tömlős natur, Korpás zsemle									Keserű tea, Tej 2 dl., Vizes kifli									Keserű tea, Pástétom, Korpás zsemle									Keserű tea, Sajt klf. Trappista, Csészés margarin, Zsemle, vizes									Keserű tea, Tojásrántotta, Zsemle, vizes								
		Energia: 318,87 Kcal / 1 332,88 KJ									Energia: 387,71 Kcal / 1 620,63 KJ									Energia: 290,36 Kcal / 1 213,70 KJ									Energia: 272,10 Kcal / 1 137,38 KJ									Energia: 200,52 Kcal / 838,17 KJ									Energia: 609,94 Kcal / 2 549,55 KJ									Energia: 513,96 Kcal / 2 148,35 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																								
		15,29 g	4,22 g	1,74 g	24,76 g	12,69 g	7,58 g	13,11 g	8,18 g	4,61 g	13,14 g	3,95 g	1,87 g	8,44 g	6,61 g	0,07 g	31,64 g	28,72 g	16,04 g	23,11 g	22,56 g	4,51 g	53,31 g	0,00 g	1,14 g	42,16 g	4,84 g	2,18 g	39,92 g	2,50 g	1,29 g	44,79 g	0,75 g	1,03 g	25,75 g	0,00 g	0,56 g	52,69 g	1,13 g	3,22 g	52,64 g	1,13 g	4,46 g																					



Heti étlap 2023.08.28. - 2023.09.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon</b>	<b>Tízórai</b>	Keserű tea, Kefír, 140 g	Keserű tea, Korповit keksz	Keserű tea, Mini margarin 10g, Korpás zsemle	Keserű tea, Mini margarin 10g, Vizes kifli	Keserű tea, Korповit keksz	Keserű tea, Diab. almabefőtt	Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes
		Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ	Energia: 13,30 Kcal / 55,59 KJ	Energia: 87,47 Kcal / 365,62 KJ	Energia: 110,43 Kcal / 461,60 KJ	Energia: 13,30 Kcal / 55,59 KJ	Energia: 56,43 Kcal / 235,88 KJ	Energia: 137,06 Kcal / 572,91 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,30 g 4,50 g 2,94 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,53 g 0,43 g 0,04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 2,77 g 2,91 g 0,49 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,22 g 2,99 g 0,57 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,53 g 0,43 g 0,04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,46 g 0,37 g 0,01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5,98 g 4,18 g 2,57 g
		Szénhidrát Cukor Só 6,44 g 6,44 g 0,18 g	Szénhidrát Cukor Só 1,79 g 0,18 g 0,06 g	Szénhidrát Cukor Só 12,14 g 0,00 g 0,28 g	Szénhidrát Cukor Só 17,10 g 0,38 g 0,38 g	Szénhidrát Cukor Só 1,79 g 0,18 g 0,06 g	Szénhidrát Cukor Só 12,30 g 0,00 g 0,33 g	Szénhidrát Cukor Só 18,32 g 1,41 g 0,62 g
	<b>Ebéd</b>	Csontleves házi betéttel, Sertés tokány, Tarhonya koret diab., Csemege uborka konzerv	Májgaluska leves, Grill csirkecomb, Almamartas diab. (friss gyum., Feladagos burgonya 100 g	Olasz zöldségleves, Svájci sertésborda, Párolt rizs diab., Csemege uborka konzerv	Rizsleves, Roston csirkemell , Vegyes gyümölcsmártás diab., Feladagos burgonya 100 g	Lebbencsleves, Sertésragu Budapest módra, Párolt rizs diab.	Daragal.leves diab., Grill csirkecomb, Zöldbabfőzelék *mir*	Csontleves diab., Csülök Pékné módra *diab., Ecetes paprika
		Energia: 689,57 Kcal / 2 882,40 KJ	Energia: 757,81 Kcal / 3 167,65 KJ	Energia: 798,41 Kcal / 3 337,35 KJ	Energia: 615,28 Kcal / 2 571,87 KJ	Energia: 900,49 Kcal / 3 764,05 KJ	Energia: 742,33 Kcal / 3 102,94 KJ	Energia: 907,85 Kcal / 3 794,81 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 39,05 g 33,65 g 7,04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 65,36 g 24,74 g 6,01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 34,97 g 44,15 g 9,69 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 37,35 g 16,98 g 1,98 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 42,45 g 48,68 g 8,58 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 62,61 g 35,66 g 5,58 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 34,39 g 58,65 g 17,03 g
		Szénhidrát Cukor Só 56,86 g 0,55 g 10,38 g	Szénhidrát Cukor Só 66,80 g 15,66 g 7,23 g	Szénhidrát Cukor Só 64,19 g 0,10 g 8,92 g	Szénhidrát Cukor Só 74,44 g 9,29 g 6,64 g	Szénhidrát Cukor Só 71,73 g 0,00 g 6,74 g	Szénhidrát Cukor Só 41,75 g 0,04 g 7,46 g	Szénhidrát Cukor Só 58,81 g 1,00 g 6,40 g

Heti étlap 2023.08.28. - 2023.09.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap													
<b>(00130)</b> Cukros 180 g CH szoc.otthon	<b>Uzsonna</b>	Alma	Őszibarack	Alma	Kefír, 140 g	Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes	Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Kefír, 140 g													
		Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ		Energia: 41,14 Kcal / 171,97 KJ		Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ		Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ		Energia: 115,39 Kcal / 482,33 KJ		Energia: 109,54 Kcal / 457,88 KJ		Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 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		
		0,40 g	0,40 g	0,00 g	0,70 g	0,10 g	0,00 g	0,40 g	0,40 g	0,00 g	4,20 g	4,48 g	2,94 g	3,51 g	0,45 g	0,12 g	3,13 g	2,91 g	0,57 g	4,20 g	4,48 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	9,00 g	0,00 g	0,00 g	7,00 g	0,00 g	0,01 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g	23,43 g	0,38 g	0,42 g	17,14 g	0,38 g	0,39 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g
	<b>(00130)</b> Cukros 180 g CH szoc.otthon	<b>Vacsora</b>	Keserű tea, Sajtos párizsi, Zsemle, vizes, Zöldpaprika	Keserű tea, Pulykamellsonka, Zsemle, vizes	Keserű tea, Tavaszi rolád, Zsemle, vizes, Paradicsom darabos	Keserű tea, Szendvicskrém, Zsemle, vizes	Keserű tea, Csészés margarin, Zsemle, vizes, Kefír, 140 g, Lilahagyma	Keserű tea, Bécsi felvágott, Zsemle, vizes	Keserű tea, Túrista felvágott, Zsemle, vizes												
Energia: 379,68 Kcal / 1 587,06 KJ			Energia: 413,18 Kcal / 1 727,09 KJ		Energia: 408,14 Kcal / 1 706,03 KJ		Energia: 439,78 Kcal / 1 838,28 KJ		Energia: 681,31 Kcal / 2 847,88 KJ		Energia: 443,11 Kcal / 1 852,20 KJ		Energia: 357,54 Kcal / 1 494,52 KJ								
Fehérje			Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
17,95 g			10,84 g	3,41 g	19,80 g	4,64 g	1,42 g	16,48 g	11,64 g	4,47 g	16,16 g	17,29 g	6,89 g	14,04 g	10,75 g	4,69 g	23,40 g	7,04 g	0,46 g	22,20 g	6,16 g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53,17 g		1,43 g	2,35 g	70,10 g	2,28 g	2,86 g	57,87 g	1,73 g	2,32 g	53,20 g	2,08 g	2,33 g	60,34 g	7,57 g	1,46 g	68,72 g	1,50 g	3,04 g	51,53 g	1,13 g	1,16 g
<b>(00138)</b> Cukros épés szoc. otthon		<b>Reggeli</b>	Keserű tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Harcspástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes	Keserű tea, Derby tömlős natur, Korpás zsemle	Keserű tea, Párizsi, sertés, Korpás zsemle	Keserű tea, Pástétom, Korpás zsemle	Keserű tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes	Keserű tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes												
	Energia: 437,97 Kcal / 1 830,71 KJ		Energia: 595,17 Kcal / 2 487,81 KJ		Energia: 226,11 Kcal / 945,14 KJ		Energia: 270,11 Kcal / 1 129,06 KJ		Energia: 264,77 Kcal / 1 106,74 KJ		Energia: 445,38 Kcal / 1 861,69 KJ		Energia: 226,70 Kcal / 947,61 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		
	18,32 g		15,10 g	5,06 g	18,18 g	31,64 g	4,45 g	10,44 g	7,79 g	4,57 g	11,44 g	13,45 g	4,39 g	11,11 g	7,00 g	0,11 g	17,60 g	8,64 g	4,96 g	13,07 g	2,51 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só



Heti étlap 2023.08.28. - 2023.09.03.

		55,30 g	1,13 g	2,38 g	57,31 g	1,37 g	2,66 g	27,78 g	2,50 g	1,01 g	25,60 g	0,30 g	1,77 g	37,89 g	0,00 g	0,84 g	72,04 g	4,00 g	1,99 g	36,85 g	1,05 g	2,45 g							
Tízórai	Keserű tea, Hámozott alma				Keserű tea, Kefír, 140 g			Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes			Keserű tea, Kefír, 140 g			Keserű tea, Kefír, 140 g			Keserű tea, Hámozott alma			Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes									
	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			Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ			Energia: 59,76 Kcal / 249,80 KJ			Energia: 116,01 Kcal / 484,92 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír					
	0,78 g	0,70 g	0,00 g	4,30 g	4,50 g	2,94 g	3,23 g	2,93 g	0,57 g	4,30 g	4,50 g	2,94 g	4,30 g	4,50 g	2,94 g	0,78 g	0,70 g	0,00 g	3,61 g	0,47 g	0,12 g	3,61 g	0,47 g	0,12 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			
	11,90 g	0,00 g	0,02 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g	17,14 g	0,38 g	0,39 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g	11,90 g	0,00 g	0,02 g	23,43 g	0,38 g	0,42 g	23,43 g	0,38 g	0,42 g	23,43 g	0,38 g	0,42 g		
Ebéd	Csontleves házi betéttel, Vagdalt (diétás), Sárgarépa-főzelék *mir.*diab.TM				Májgaluska leves, Grill csirkecomb, Almamártás (friss) diab. TM., Feladagos burgonya 100 g			Olasz zöldségleves, Svájci sertésborda, Párolt rizs diab., Almakompot (h) diab			Rizsleves, Roston csirkemell, Vegyes gyümölcsmártás diab., Tört burgonya			Burgonyaleves zöldséges (d), Húspuding, Fin.főz.püre diab. *mir.*			Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Z.babpürefőzelék *mirelit-ből			Zöldségleves, Sajtos csirkemell, Burgonya petrezselymes 200 g., Almakompot (h) diab									
	Energia: 476,85 Kcal / 1 993,23 KJ			Energia: 648,32 Kcal / 2 709,98 KJ			Energia: 826,58 Kcal / 3 455,10 KJ			Energia: 681,95 Kcal / 2 850,55 KJ			Energia: 603,17 Kcal / 2 521,25 KJ			Energia: 484,80 Kcal / 2 026,46 KJ			Energia: 781,71 Kcal / 3 267,55 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír					
	29,82 g	15,73 g	3,39 g	54,41 g	19,64 g	3,91 g	35,07 g	44,50 g	9,69 g	38,90 g	17,29 g	2,06 g	38,77 g	17,53 g	4,71 g	32,18 g	16,30 g	3,46 g	46,93 g	28,85 g	6,61 g	46,93 g	28,85 g	6,61 g	46,93 g	28,85 g	6,61 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
	53,12 g	0,05 g	8,80 g	61,80 g	0,00 g	7,17 g	69,90 g	0,10 g	7,73 g	88,46 g	9,29 g	6,68 g	70,95 g	0,20 g	8,26 g	51,60 g	0,09 g	8,68 g	74,51 g	0,64 g	6,66 g	74,51 g	0,64 g	6,66 g	74,51 g	0,64 g	6,66 g		
Uzsonna	Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes				Mini margarin 10g, Zsemle, vizes			Hámozott alma			Mini margarin 10g, Zsemle, vizes			Hámozott alma			Reszelt sajt, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes			Kefír, 140 g									
	Energia: 136,44 Kcal / 570,32 KJ			Energia: 109,54 Kcal / 457,88 KJ			Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ			Energia: 109,54 Kcal / 457,88 KJ			Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ			Energia: 332,66 Kcal / 1 390,52 KJ			Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 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					

Heti étlap 2023.08.28. - 2023.09.03.

5,88 g	4,16 g	2,57 g	3,13 g	2,91 g	0,57 g	0,68 g	0,68 g	0,00 g	3,13 g	2,91 g	0,57 g	0,68 g	0,68 g	0,00 g	19,75 g	19,77 g	11,29 g	4,20 g	4,48 g	2,94 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
18,32 g	1,41 g	0,62 g	17,14 g	0,38 g	0,39 g	11,90 g	0,00 g	0,02 g	17,14 g	0,38 g	0,39 g	11,90 g	0,00 g	0,02 g	18,10 g	0,38 g	1,85 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g

<b>Vacsora</b>	Keserű tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes			Keserű tea, Pulykamellsonka, Zsemle, vizes			Keserű tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes			Keserű tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes			Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes			Keserű tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes			Keserű tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes		
	Energia: 402,44 Kcal / 1 682,20 KJ			Energia: 326,24 Kcal / 1 363,68 KJ			Energia: 392,24 Kcal / 1 639,56 KJ			Energia: 465,88 Kcal / 1 947,38 KJ			Energia: 360,44 Kcal / 1 506,64 KJ			Energia: 402,44 Kcal / 1 682,20 KJ			Energia: 392,24 Kcal / 1 639,56 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	15,48 g	13,90 g	4,67 g	16,68 g	4,24 g	1,31 g	17,28 g	12,04 g	4,79 g	24,95 g	8,49 g	5,20 g	14,98 g	8,74 g	5,25 g	15,48 g	13,90 g	4,67 g	17,28 g	12,04 g	4,79 g

<b>(00165) Sószegény szoc. otthon</b>	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Tej 2 dl., Barackíz, Zsemle, vizes			Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes			Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes			Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Vizes kifli			Citromos tea, Kefír, 140 g, Mini margarin 10g, Minijam *, 25 g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes			Citromos tea, Sonka szalámi, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes		
		Energia: 622,48 Kcal / 2 601,97 KJ			Energia: 805,55 Kcal / 3 367,20 KJ			Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 KJ			Energia: 565,40 Kcal / 2 363,37 KJ			Energia: 868,17 Kcal / 3 628,95 KJ			Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 KJ			Energia: 569,22 Kcal / 2 379,34 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		19,63 g	4,65 g	2,09 g	21,46 g	32,08 g	4,56 g	17,63 g	8,65 g	4,96 g	15,87 g	2,42 g	0,86 g	16,95 g	8,63 g	3,85 g	17,63 g	8,65 g	4,96 g	19,48 g	8,36 g	2,02 g



Heti étlap 2023.08.28. - 2023.09.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
<b>(00165) Sószegény szoc. otthon</b>	<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Őszibarack	Citromos tea	Banán	Citromos tea	Citromos tea	Piskóta szelet														
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		Energia: 41,14 Kcal / 171,97 KJ		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		Energia: 104,97 Kcal / 438,77 KJ		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		Energia: 0,00 Kcal / 0,00 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	0,70 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	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,00 g	0,00 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	0,00 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	15,02 g	15,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	
	<b>Ebéd</b>	Csontleves házi betéttel, Majorannás aprópecsenye, Sárgarépa főzelék üré *mir.*TM., Zsemle, vizes	Májgaluska leves, Grill csirkecomb, Almamartas (friss gy.), Feladagos burgonya 100 g	Olasz zöldség leves, Svájci sertésborda, Parolt rizskorot 100. g., Őszibarack befőtt	Rizsleves, Roston csirkemell, Vegyes gyümölcsmártáspüré, Tört burgonya	Burgonyaleves zöldséges, Húspuding, Finomfőzelék *mirelit sr.,zb., Zsemle, vizes	Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Zöldbabfőzelék püré *mir.*TM., Zsemle, vizes	Zöldség leves, Sajtos csirkemell, Burgonya petrezselymes 400 gr, Almakompot (h) diab														
		Energia: 825,82 Kcal / 3 451,93 KJ		Energia: 805,86 Kcal / 3 368,49 KJ		Energia: 1 095,31 Kcal / 4 578,40 KJ		Energia: 781,31 Kcal / 3 265,88 KJ		Energia: 984,78 Kcal / 4 116,38 KJ		Energia: 717,27 Kcal / 2 998,19 KJ		Energia: 1 036,76 Kcal / 4 333,66 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
		43,30 g	30,38 g	5,86 g	53,59 g	22,86 g	5,86 g	41,69 g	43,23 g	9,77 g	39,85 g	17,18 g	2,00 g	47,27 g	32,99 g	7,02 g	40,23 g	17,71 g	3,82 g	54,65 g	31,14 g	6,95 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	92,54 g	8,82 g	7,48 g	94,52 g	39,76 g	7,92 g	133,21 g	14,10 g	7,43 g	112,42 g	27,27 g	7,15 g	121,56 g	5,95 g	9,62 g	97,26 g	3,83 g	10,29 g	124,32 g	0,64 g	8,13 g	
<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Sajtos párizsi, Zsemle, vizes, Zöldpaprika	Citromos tea, Pulykamellsonka, Zsemle, vizes	Citromos tea, Tavaszi rolád, Zsemle, vizes, Paradicsom darabos	Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sajtkocka (8 db), Zsemle, vizes	Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes	Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes															
	Energia: 528,03 Kcal / 2 207,17 KJ		Energia: 474,59 Kcal / 1 983,79 KJ		Energia: 556,49 Kcal / 2 326,13 KJ		Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ		Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 KJ		Energia: 550,79 Kcal / 2 302,30 KJ		Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 KJ									
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	21,10 g	11,25 g	3,52 g	19,83 g	4,65 g	1,42 g	19,63 g	12,05 g	4,58 g	28,10 g	8,90 g	5,31 g	18,13 g	9,15 g	5,36 g	18,63 g	14,31 g	4,78 g	20,43 g	12,45 g	4,90 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
85,32 g	16,80 g	2,73 g	85,12 g	17,28 g	2,86 g	90,02 g	17,10 g	2,70 g	88,26 g	21,20 g	2,68 g	85,92 g	18,56 g	2,00 g	84,88 g	16,80 g	2,75 g	84,22 g	16,80 g	2,86 g		







### Heti étlap 2023.08.28. - 2023.09.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Vacsora		  	  	  		 	   	  

.....  
élelmezésvezető

.....  
intézményvezető

.....  
érdekképviselési fórum

