

Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(00101) Normál szoc.otthon</b>	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Vaníliás tej, Kalács kakaós 500g	Citromos tea, Ivójoghurt, Kalocsai rúd	Citromos tea, Főtt virsli, Majonézes torma, Tönköly kenyér	Citromos tea, Tej 2 dl., Vajkrém, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tavaszi rolád, Csészés margarin, Korpás kenyér	Citromos tea, Tej 2 dl., Eperjam, Csészés margarin, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tojásrántotta, Rozskenyér
		Energia: 674,65 Kcal / 2 820,04 KJ	Energia: 723,37 Kcal / 3 023,69 KJ	Energia: 348,34 Kcal / 1 456,06 KJ	Energia: 522,95 Kcal / 2 185,93 KJ	Energia: 557,83 Kcal / 2 331,73 KJ	Energia: 569,08 Kcal / 2 378,75 KJ	Energia: 634,55 Kcal / 2 652,42 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		21,99 g 9,87 g 5,87 g	18,59 g 13,25 g 8,99 g	24,86 g 21,24 g 8,23 g	17,86 g 8,06 g 4,53 g	17,90 g 16,85 g 5,89 g	17,42 g 9,22 g 3,33 g	25,40 g 23,08 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	
	114,69 g 47,81 g 1,61 g	123,99 g 48,45 g 3,45 g	80,96 g 19,99 g 10,03 g	93,74 g 30,50 g 2,45 g	80,34 g 17,24 g 2,65 g	101,16 g 30,00 g 2,43 g	79,64 g 15,93 g 4,88 g	
	<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Nektarin	Citromos tea	Kecs, édes	Citromos tea	Alma	Citromos tea
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 180,40 Kcal / 754,07 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.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,94 g 0,46 g 0,05 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	2,80 g 7,32 g 3,40 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,40 g 0,40 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
15,02 g 15,00 g 0,00 g	11,78 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	24,84 g 9,12 g 0,18 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	7,00 g 0,00 g 0,01 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g		
<b>Ebéd</b>	Lencseleves húsos, Darásmetél, barackíz, Porcukor	Zöldségleves vajgaluskával, Csirke aprópecsenye, Tökfőzelék, Korpás kenyér	Gyümölcsleves, Flekken, Vajas burgonya, Vágott vegyes savanyú konzerv.	Magyaros burgonyaleves, Lecsó friss, tarhonyával, Kenyér, félbarna	Palócleves, Szilvás lepény	Csurgatott tésztaleves, Vagdalt, Kelkáposzta főzelék, Rozskenyér	Orjaleves, Besameles csirkemell, Sárgarépás rizs	
	Energia: 1 371,98 Kcal / 5 734,88 KJ	Energia: 1 010,77 Kcal / 4 225,02 KJ	Energia: 1 210,01 Kcal / 5 057,84 KJ	Energia: 933,43 Kcal / 3 901,74 KJ	Energia: 1 060,94 Kcal / 4 434,73 KJ	Energia: 949,70 Kcal / 3 969,75 KJ	Energia: 936,72 Kcal / 3 915,49 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	
	52,06 g 42,19 g 9,09 g	46,20 g 46,86 g 9,81 g	26,02 g 72,75 g 24,93 g	29,28 g 46,97 g 13,70 g	38,70 g 31,17 g 7,48 g	43,00 g 38,92 g 6,36 g	51,06 g 34,97 g 10,25 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
190,46 g 45,00 g 3,33 g	98,82 g 1,80 g 6,52 g	111,22 g 34,67 g 4,64 g	89,64 g 0,40 g 9,37 g	153,77 g 25,81 g 2,78 g	104,92 g 0,47 g 8,96 g	103,82 g 0,05 g 6,11 g		





Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																																																																																																																																																																								
<b>(00101)</b> Normál szoc.otthon	<b>Ebéd</b>																																																																																																																																																																															
	<b>Vacsora</b>	<p>Citromos tea, Sonka szalámi, Korpás kenyér</p> <p>Energia: 434,23 Kcal / 1 815,08 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>18,62 g</td><td>3,33 g</td><td>1,07 g</td><td>17,09 g</td><td>9,06 g</td><td>3,33 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>80,46 g</td><td>16,94 g</td><td>3,07 g</td><td>80,41 g</td><td>15,00 g</td><td>2,40 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	18,62 g	3,33 g	1,07 g	17,09 g	9,06 g	3,33 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	80,46 g	16,94 g	3,07 g	80,41 g	15,00 g	2,40 g	<p>Citromos tea, Tej 2 dl., Csészés margarin, Kenyér, félbarna, Lilahagyma</p> <p>Energia: 480,59 Kcal / 2 008,87 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>17,09 g</td><td>9,06 g</td><td>3,33 g</td><td>19,00 g</td><td>9,09 g</td><td>2,68 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>80,41 g</td><td>15,00 g</td><td>2,40 g</td><td>75,25 g</td><td>15,00 g</td><td>3,52 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	17,09 g	9,06 g	3,33 g	19,00 g	9,09 g	2,68 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	80,41 g	15,00 g	2,40 g	75,25 g	15,00 g	3,52 g	<p>Citromos tea, Finom májas, Kenyér, félbarna, Paradicsom darabos</p> <p>Energia: 463,28 Kcal / 1 936,51 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>19,00 g</td><td>9,09 g</td><td>2,68 g</td><td>18,15 g</td><td>19,51 g</td><td>7,17 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>75,25 g</td><td>15,00 g</td><td>3,52 g</td><td>67,50 g</td><td>15,00 g</td><td>4,52 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	19,00 g	9,09 g	2,68 g	18,15 g	19,51 g	7,17 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	75,25 g	15,00 g	3,52 g	67,50 g	15,00 g	4,52 g	<p>Citromos tea, Top löncs, Kenyér, félbarna</p> <p>Energia: 521,54 Kcal / 2 180,04 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>18,15 g</td><td>19,51 g</td><td>7,17 g</td><td>15,91 g</td><td>8,65 g</td><td>5,20 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>67,50 g</td><td>15,00 g</td><td>4,52 g</td><td>70,88 g</td><td>17,06 g</td><td>2,46 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	18,15 g	19,51 g	7,17 g	15,91 g	8,65 g	5,20 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	67,50 g	15,00 g	4,52 g	70,88 g	17,06 g	2,46 g	<p>Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Kenyér, félbarna, Zöldpaprika</p> <p>Energia: 427,50 Kcal / 1 786,95 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>15,91 g</td><td>8,65 g</td><td>5,20 g</td><td>17,73 g</td><td>20,83 g</td><td>8,70 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>70,88 g</td><td>17,06 g</td><td>2,46 g</td><td>68,52 g</td><td>15,30 g</td><td>3,68 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	15,91 g	8,65 g	5,20 g	17,73 g	20,83 g	8,70 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	70,88 g	17,06 g	2,46 g	68,52 g	15,30 g	3,68 g	<p>Citromos tea, Főtt császárszalonna, Kenyér, félbarna</p> <p>Energia: 534,86 Kcal / 2 235,71 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>17,73 g</td><td>20,83 g</td><td>8,70 g</td><td>18,15 g</td><td>19,51 g</td><td>7,18 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>68,52 g</td><td>15,30 g</td><td>3,68 g</td><td>67,50 g</td><td>15,00 g</td><td>3,50 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	17,73 g	20,83 g	8,70 g	18,15 g	19,51 g	7,18 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	68,52 g	15,30 g	3,68 g	67,50 g	15,00 g	3,50 g	<p>Citromos tea, Soproni, Kenyér, félbarna</p> <p>Energia: 521,54 Kcal / 2 180,04 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>18,15 g</td><td>19,51 g</td><td>7,18 g</td><td>18,15 g</td><td>19,51 g</td><td>7,18 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>67,50 g</td><td>15,00 g</td><td>3,50 g</td><td>67,50 g</td><td>15,00 g</td><td>3,50 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	18,15 g	19,51 g	7,18 g	18,15 g	19,51 g	7,18 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	67,50 g	15,00 g	3,50 g	67,50 g	15,00 g	3,50 g
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																										
	18,62 g	3,33 g	1,07 g	17,09 g	9,06 g	3,33 g																																																																																																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																											
80,46 g	16,94 g	3,07 g	80,41 g	15,00 g	2,40 g																																																																																																																																																																											
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																											
17,09 g	9,06 g	3,33 g	19,00 g	9,09 g	2,68 g																																																																																																																																																																											
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																											
80,41 g	15,00 g	2,40 g	75,25 g	15,00 g	3,52 g																																																																																																																																																																											
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																											
19,00 g	9,09 g	2,68 g	18,15 g	19,51 g	7,17 g																																																																																																																																																																											
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																											
75,25 g	15,00 g	3,52 g	67,50 g	15,00 g	4,52 g																																																																																																																																																																											
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																											
18,15 g	19,51 g	7,17 g	15,91 g	8,65 g	5,20 g																																																																																																																																																																											
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																											
67,50 g	15,00 g	4,52 g	70,88 g	17,06 g	2,46 g																																																																																																																																																																											
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																											
15,91 g	8,65 g	5,20 g	17,73 g	20,83 g	8,70 g																																																																																																																																																																											
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																											
70,88 g	17,06 g	2,46 g	68,52 g	15,30 g	3,68 g																																																																																																																																																																											
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																											
17,73 g	20,83 g	8,70 g	18,15 g	19,51 g	7,18 g																																																																																																																																																																											
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																											
68,52 g	15,30 g	3,68 g	67,50 g	15,00 g	3,50 g																																																																																																																																																																											
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																											
18,15 g	19,51 g	7,18 g	18,15 g	19,51 g	7,18 g																																																																																																																																																																											
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																											
67,50 g	15,00 g	3,50 g	67,50 g	15,00 g	3,50 g																																																																																																																																																																											
<b>(00112)</b> Pépes szoc. otthon	<b>Reggeli</b>	<p>Citromos tea, Vaníliás tej, Kalács kakaós 500g</p> <p>Energia: 674,65 Kcal / 2 820,04 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>21,99 g</td><td>9,87 g</td><td>5,87 g</td><td>18,59 g</td><td>13,25 g</td><td>8,99 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>114,69 g</td><td>47,81 g</td><td>1,61 g</td><td>123,99 g</td><td>48,45 g</td><td>3,45 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	21,99 g	9,87 g	5,87 g	18,59 g	13,25 g	8,99 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	114,69 g	47,81 g	1,61 g	123,99 g	48,45 g	3,45 g	<p>Citromos tea, Ivóyoghurt, Kalocsai rúd</p> <p>Energia: 723,37 Kcal / 3 023,69 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>18,59 g</td><td>13,25 g</td><td>8,99 g</td><td>27,51 g</td><td>24,97 g</td><td>11,02 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>123,99 g</td><td>48,45 g</td><td>3,45 g</td><td>77,41 g</td><td>22,05 g</td><td>4,61 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	18,59 g	13,25 g	8,99 g	27,51 g	24,97 g	11,02 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	123,99 g	48,45 g	3,45 g	77,41 g	22,05 g	4,61 g	<p>Citromos tea, Daráltvirslis, Kenyér, félbarna, Kefír, 140 g</p> <p>Energia: 917,21 Kcal / 3 833,94 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>27,51 g</td><td>24,97 g</td><td>11,02 g</td><td>17,86 g</td><td>8,06 g</td><td>4,53 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>77,41 g</td><td>22,05 g</td><td>4,61 g</td><td>93,74 g</td><td>30,50 g</td><td>2,45 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	27,51 g	24,97 g	11,02 g	17,86 g	8,06 g	4,53 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	77,41 g	22,05 g	4,61 g	93,74 g	30,50 g	2,45 g	<p>Citromos tea, Tej 2 dl., Vajkrém, Kenyér, félbarna</p> <p>Energia: 522,95 Kcal / 2 185,93 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>17,86 g</td><td>8,06 g</td><td>4,53 g</td><td>22,73 g</td><td>16,69 g</td><td>6,25 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>93,74 g</td><td>30,50 g</td><td>2,45 g</td><td>79,24 g</td><td>15,30 g</td><td>3,48 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	17,86 g	8,06 g	4,53 g	22,73 g	16,69 g	6,25 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	93,74 g	30,50 g	2,45 g	79,24 g	15,30 g	3,48 g	<p>Citromos tea, Tej 2 dl., Darált párizsi, Kenyér, félbarna</p> <p>Energia: 558,72 Kcal / 2 335,45 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>22,73 g</td><td>16,69 g</td><td>6,25 g</td><td>17,42 g</td><td>4,22 g</td><td>1,93 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>79,24 g</td><td>15,30 g</td><td>3,48 g</td><td>101,16 g</td><td>30,00 g</td><td>2,31 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	22,73 g	16,69 g	6,25 g	17,42 g	4,22 g	1,93 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	79,24 g	15,30 g	3,48 g	101,16 g	30,00 g	2,31 g	<p>Citromos tea, Tej 2 dl., Eperjam, Kenyér, félbarna</p> <p>Energia: 518,08 Kcal / 2 165,57 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>17,42 g</td><td>4,22 g</td><td>1,93 g</td><td>23,56 g</td><td>22,35 g</td><td>4,46 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>101,16 g</td><td>30,00 g</td><td>2,31 g</td><td>68,55 g</td><td>15,00 g</td><td>5,30 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	17,42 g	4,22 g	1,93 g	23,56 g	22,35 g	4,46 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	101,16 g	30,00 g	2,31 g	68,55 g	15,00 g	5,30 g	<p>Citromos tea, Tojásrántotta, Kenyér, félbarna</p> <p>Energia: 573,18 Kcal / 2 395,89 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>23,56 g</td><td>22,35 g</td><td>4,46 g</td><td>23,56 g</td><td>22,35 g</td><td>4,46 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>68,55 g</td><td>15,00 g</td><td>5,30 g</td><td>68,55 g</td><td>15,00 g</td><td>5,30 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	23,56 g	22,35 g	4,46 g	23,56 g	22,35 g	4,46 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	68,55 g	15,00 g	5,30 g	68,55 g	15,00 g	5,30 g
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																										
	21,99 g	9,87 g	5,87 g	18,59 g	13,25 g	8,99 g																																																																																																																																																																										
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																										
114,69 g	47,81 g	1,61 g	123,99 g	48,45 g	3,45 g																																																																																																																																																																											
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																											
18,59 g	13,25 g	8,99 g	27,51 g	24,97 g	11,02 g																																																																																																																																																																											
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																											
123,99 g	48,45 g	3,45 g	77,41 g	22,05 g	4,61 g																																																																																																																																																																											
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																											
27,51 g	24,97 g	11,02 g	17,86 g	8,06 g	4,53 g																																																																																																																																																																											
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																											
77,41 g	22,05 g	4,61 g	93,74 g	30,50 g	2,45 g																																																																																																																																																																											
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																											
17,86 g	8,06 g	4,53 g	22,73 g	16,69 g	6,25 g																																																																																																																																																																											
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																											
93,74 g	30,50 g	2,45 g	79,24 g	15,30 g	3,48 g																																																																																																																																																																											
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																											
22,73 g	16,69 g	6,25 g	17,42 g	4,22 g	1,93 g																																																																																																																																																																											
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																											
79,24 g	15,30 g	3,48 g	101,16 g	30,00 g	2,31 g																																																																																																																																																																											
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																											
17,42 g	4,22 g	1,93 g	23,56 g	22,35 g	4,46 g																																																																																																																																																																											
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																											
101,16 g	30,00 g	2,31 g	68,55 g	15,00 g	5,30 g																																																																																																																																																																											
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																																																																																																											
23,56 g	22,35 g	4,46 g	23,56 g	22,35 g	4,46 g																																																																																																																																																																											
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																																																																											
68,55 g	15,00 g	5,30 g	68,55 g	15,00 g	5,30 g																																																																																																																																																																											



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.10.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
<b>(00112) Pépes szoc. otthon</b>	<b>Tízórai</b>		<b>Tízórai</b>		<b>Tízórai</b>		<b>Tízórai</b>		<b>Tízórai</b>		<b>Tízórai</b>		<b>Tízórai</b>		<b>Tízórai</b>		<b>Tízórai</b>		<b>Tízórai</b>		
	Citromos tea			Őszibarack befőtt			Citromos tea			Keksz, édes			Citromos tea			Reszelt alma			Citromos tea		
	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj			Energia: 87,81 Kcal / 367,05 Kj			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj			Energia: 180,40 Kcal / 754,07 Kj			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj			Energia: 59,14 Kcal / 247,21 Kj			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,50 g	0,00 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	2,80 g	7,32 g	3,40 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,68 g	0,68 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	15,02 g	15,00 g	0,00 g	21,20 g	14,00 g	0,01 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	24,84 g	9,12 g	0,18 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>			<b>Ebéd</b>			<b>Ebéd</b>			<b>Ebéd</b>			<b>Ebéd</b>			<b>Ebéd</b>			<b>Ebéd</b>		
	Olasz zöldségleves, Húspuding, Vegyes gyümölcsmártáspüré, Féladagos burgonya			Zöldbabpure leves *mirelitből, Darált serteshús, Tejf.burgonyafőzelék diétás, Kenyér, félbarna			Köménymag leves zsemlekocka, Húsgombóc (diétás), Sárgarépa-főzelék üre (friss), Kenyér, félbarna			Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Tökfőzelék diétás, Kenyér, félbarna			Erőleves, Húspuding, Burgonyapure dietas 300 g., Almabefőtt			Rizsleves, Darált csirkehús, Meggy mártáspüré *mir.* TM., Kenyér, félbarna			Erőleves, Darált csirkehús, Burgonyapure dietas 300 g., Almabefőtt		
	Energia: 780,32 Kcal / 3 261,74 Kj			Energia: 705,69 Kcal / 2 949,78 Kj			Energia: 763,87 Kcal / 3 192,98 Kj			Energia: 801,02 Kcal / 3 348,26 Kj			Energia: 792,30 Kcal / 3 311,81 Kj			Energia: 721,19 Kcal / 3 014,57 Kj			Energia: 746,31 Kcal / 3 119,58 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	35,24 g	18,86 g	4,83 g	38,36 g	17,15 g	5,23 g	33,69 g	26,17 g	5,08 g	37,60 g	25,59 g	5,65 g	39,68 g	20,80 g	6,59 g	44,51 g	14,95 g	2,82 g	48,86 g	16,32 g	4,41 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
112,99 g	27,51 g	8,41 g	97,69 g	2,66 g	7,24 g	96,95 g	5,99 g	10,75 g	96,77 g	0,97 g	9,21 g	109,36 g	14,83 g	7,66 g	99,06 g	25,55 g	6,16 g	98,96 g	14,63 g	5,90 g	
<b>Vacsora</b>			<b>Vacsora</b>			<b>Vacsora</b>			<b>Vacsora</b>			<b>Vacsora</b>			<b>Vacsora</b>			<b>Vacsora</b>			
Citromos tea, Darált sonka felv., Kenyér, félbarna			Citromos tea, Derby tömlös natur, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Finom májas, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Darált top löncs, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Kenyér, félbarna			Citromos tea, Kapros túró, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Tej 2 dl., Pástétom, Kenyér, félbarna			
Energia: 372,86 Kcal / 1 558,55 Kj			Energia: 417,66 Kcal / 1 745,82 Kj			Energia: 441,38 Kcal / 1 844,97 Kj			Energia: 521,54 Kcal / 2 180,04 Kj			Energia: 419,66 Kcal / 1 754,18 Kj			Energia: 554,13 Kcal / 2 316,26 Kj			Energia: 489,13 Kcal / 2 044,56 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	
16,65 g	2,71 g	0,96 g	14,93 g	8,03 g	4,80 g	18,00 g	8,89 g	2,64 g	18,15 g	19,51 g	7,17 g	15,43 g	8,53 g	5,20 g	24,75 g	7,87 g	4,66 g	19,73 g	9,85 g	1,93 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
69,90 g	15,30 g	3,68 g	70,82 g	17,50 g	2,45 g	71,25 g	15,00 g	3,50 g	67,50 g	15,00 g	4,52 g	69,68 g	17,06 g	2,46 g	76,00 g	19,60 g	3,16 g	79,39 g	15,00 g	2,27 g	





Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	<b>Vacsora</b>							
<b>(00113) Tej és tejtermékmentes szoc. ottho</b>	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Zala felvágott, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Miniméz 25g., Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Főtt virsli, Kenyér, félbarna, Mustár	Citromos tea, Csirkemell sonka, Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tavaszli rolád, Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Venusz, Liga margarin, Éperjam, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tojásrántotta, Kenyér, félbarna
		Energia: 503,19 Kcal / 2 103,33 KJ	Energia: 626,94 Kcal / 2 620,61 KJ	Energia: 633,53 Kcal / 2 648,16 KJ	Energia: 620,18 Kcal / 2 592,35 KJ	Energia: 572,55 Kcal / 2 393,26 KJ	Energia: 548,10 Kcal / 2 291,06 KJ	Energia: 573,18 Kcal / 2 395,89 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,69 g 12,03 g 4,80 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,14 g 15,26 g 4,16 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 25,72 g 20,97 g 7,74 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 21,20 g 15,54 g 4,22 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,97 g 25,23 g 8,18 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,66 g 15,22 g 4,10 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 23,56 g 22,35 g 4,46 g
		Szénhidrát Cukor Só 78,44 g 15,30 g 3,72 g	Szénhidrát Cukor Só 109,08 g 46,20 g 2,60 g	Szénhidrát Cukor Só 85,64 g 15,58 g 5,09 g	Szénhidrát Cukor Só 82,90 g 30,24 g 3,76 g	Szénhidrát Cukor Só 69,86 g 15,60 g 3,34 g	Szénhidrát Cukor Só 90,63 g 30,00 g 2,24 g	Szénhidrát Cukor Só 68,55 g 15,00 g 5,30 g
	<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Nektarin	Citromos tea	Körte befőtt	Citromos tea	Alma	Citromos tea
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 96,71 Kcal / 404,25 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 0,94 g 0,46 g 0,05 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,30 g 0,00 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,40 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 11,78 g 0,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 23,70 g 14,10 g 0,02 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 7,00 g 0,00 g 0,01 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g
	<b>Ebéd</b>	Olasz zöldségleves, Csemege sertés karaj, Vegyes gyümölcs mártás T.M., Féladagos burgonya	Zöldbableves *mir.* TM., Paprikás burgonya hússal, Csemege uborka konzerv	Köménymag leves zsemlekočka, Húsgombóc (diétás), Sárgarépa főzelék *mir.* TM., Kenyér, félbarna	Daragaluska leves, Majorannás aprópecsenye, Tökfőzelék tejmentes, Kenyér, félbarna	Erőleves, Fűszeres csirkecomb filé, Parolt rizskorot 80. g., Almabefőtt	Rizsleves, Főtt hús, Meggymártás *mir.* TM., Kenyér, félbarna	Erőleves, Sült csirkecomb, Tejment.burg.pure 200 g., Almabefőtt



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
(00113) Tej és tejtermékmentes szoc. otthon	Ebéd	Energia: 722,91 Kcal / 3 021,76 KJ	Energia: 691,57 Kcal / 2 890,76 KJ	Energia: 675,64 Kcal / 2 824,18 KJ	Energia: 736,61 Kcal / 3 079,03 KJ	Energia: 846,06 Kcal / 3 536,53 KJ	Energia: 715,71 Kcal / 2 991,67 KJ	Energia: 865,18 Kcal / 3 616,45 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		31,77 g 15,15 g 3,60 g	34,77 g 21,91 g 4,45 g	31,84 g 16,68 g 3,69 g	41,54 g 29,75 g 5,77 g	44,45 g 26,86 g 3,92 g	38,37 g 17,17 g 4,47 g	61,00 g 34,45 g 5,41 g		
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
	111,27 g 36,33 g 7,82 g	86,71 g 2,00 g 9,73 g	98,22 g 8,39 g 8,22 g	74,61 g 0,08 g 7,60 g	105,42 g 14,60 g 4,42 g	98,87 g 25,55 g 5,07 g	75,76 g 14,60 g 7,02 g			
Vacsora	Citromos tea, Sonka szalámi, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Kenyér, félbarna, Lilahagyma	Citromos tea, Finom májas, Kenyér, félbarna, Paradicsom darabos	Citromos tea, Top löncs, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Olasz felv., Kenyér, félbarna, Zöldpaprika	Citromos tea, Főtt császárszalonna, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Soproni, Kenyér, félbarna			
	Energia: 424,59 Kcal / 1 774,79 KJ	Energia: 666,26 Kcal / 2 784,97 KJ	Energia: 515,01 Kcal / 2 152,74 KJ	Energia: 521,54 Kcal / 2 180,04 KJ	Energia: 583,28 Kcal / 2 438,11 KJ	Energia: 534,86 Kcal / 2 235,71 KJ	Energia: 521,53 Kcal / 2 180,00 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			
	18,61 g 2,91 g 1,02 g	18,99 g 31,46 g 4,40 g	20,96 g 9,29 g 2,74 g	18,15 g 19,51 g 7,17 g	18,09 g 15,25 g 9,90 g	17,73 g 20,83 g 8,70 g	18,15 g 19,51 g 7,17 g			
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só				
80,36 g 15,30 g 4,08 g	75,71 g 15,24 g 3,51 g	85,71 g 15,00 g 3,92 g	67,50 g 15,00 g 4,52 g	69,12 g 15,30 g 2,95 g	68,52 g 15,30 g 3,68 g	67,50 g 15,00 g 3,50 g				
(00114) Tejmentes pépes szoc. otthon	Reggeli	Citromos tea, Darált zalai felv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Miniméz 25g., Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Daráltvirsli, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Venusz, Liga margarin, Eperjam, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tojásrántotta, Kenyér, félbarna		
		Energia: 451,46 Kcal / 1 887,10 KJ	Energia: 575,21 Kcal / 2 404,38 KJ	Energia: 560,21 Kcal / 2 341,68 KJ	Energia: 529,89 Kcal / 2 214,94 KJ	Energia: 392,07 Kcal / 1 638,85 KJ	Energia: 548,10 Kcal / 2 291,06 KJ	Energia: 573,18 Kcal / 2 395,89 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv		
		17,73 g 11,83 g 4,74 g	10,18 g 15,06 g 4,10 g	23,31 g 20,49 g 8,08 g	24,86 g 1,70 g 0,46 g	12,93 g 6,85 g 0,30 g	10,66 g 15,22 g 4,10 g	23,56 g 22,35 g 4,46 g		
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só				
67,98 g 15,30 g 3,32 g	98,62 g 46,20 g 2,20 g	70,97 g 15,61 g 4,43 g	82,98 g 30,32 g 4,08 g	68,79 g 15,00 g 2,00 g	90,63 g 30,00 g 2,24 g	68,55 g 15,00 g 5,30 g				



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.10.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(00114) Tejmentes pépes szoc. otthon</b>	<b>Reggeli</b>							
	<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Őszibarack befőtt	Citromos tea	Körte befőtt	Citromos tea	Reszelt alma	Citromos tea
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 87,80 Kcal / 367,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 96,71 Kcal / 404,25 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,50 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,30 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,68 g 0,68 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	15,02 g 15,00 g 0,00 g	21,20 g 14,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	23,70 g 14,10 g 0,02 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	11,90 g 0,00 g 0,02 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	
	<b>Ebéd</b>	Olasz zöldségleves, Húspuding, Vegyes gyümölcsmártáspüré, Féladagos burgonya	Zöldbableves *mir.* TM., Darált serteshús, Burgonyafőzelék tejmentes, Kenyér, félbarna	Köménymag leves zsemlekocka, Darált serteshús, Sárgarépa-főzelék *mir.* TM., Kenyér, félbarna	Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Tökfőzelék tejmentes, Kenyér, félbarna	Erőleves, Húspuding, Tejmentes burg.pure, Almabefőtt	Rizsleves, Darált serteshús, Meggymártás *mir.* TM., Kenyér, félbarna	Csontleves házi betéttel, Darált csirkehús, Tejment.burg.pure 200 g., Almabefőtt
		Energia: 780,32 Kcal / 3 261,74 KJ	Energia: 674,17 Kcal / 2 818,03 KJ	Energia: 574,91 Kcal / 2 403,12 KJ	Energia: 719,79 Kcal / 3 008,72 KJ	Energia: 768,89 Kcal / 3 213,96 KJ	Energia: 667,93 Kcal / 2 791,95 KJ	Energia: 610,41 Kcal / 2 551,51 KJ
		Fehérje Zsír T.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
		35,24 g 18,86 g 4,83 g	37,69 g 14,69 g 3,73 g	32,67 g 15,49 g 3,82 g	35,74 g 22,80 g 4,51 g	38,63 g 19,47 g 5,44 g	32,07 g 14,74 g 3,61 g	46,05 g 12,29 g 2,43 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
112,99 g 27,51 g 8,41 g	96,11 g 2,00 g 7,03 g	75,01 g 8,39 g 5,28 g	91,71 g 0,00 g 8,77 g	107,30 g 14,84 g 8,22 g	98,75 g 25,55 g 5,01 g	77,29 g 10,30 g 7,40 g		
<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Darált sonka felv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Finom májas, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált top löncs, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált párizsi, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált zalai felv., Kenyér, félbarna	
	Energia: 372,86 Kcal / 1 558,55 KJ	Energia: 654,39 Kcal / 2 735,35 KJ	Energia: 441,38 Kcal / 1 844,97 KJ	Energia: 521,54 Kcal / 2 180,04 KJ	Energia: 431,06 Kcal / 1 801,83 KJ	Energia: 461,66 Kcal / 1 929,74 KJ	Energia: 451,46 Kcal / 1 887,10 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	16,65 g 2,71 g 0,96 g	18,63 g 31,43 g 4,40 g	18,00 g 8,89 g 2,64 g	18,15 g 19,51 g 7,17 g	21,03 g 1,51 g 0,42 g	15,93 g 13,69 g 4,62 g	17,73 g 11,83 g 4,74 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.10.

69,90 g	15,30 g	3,68 g	73,22 g	15,24 g	3,50 g	71,25 g	15,00 g	3,50 g	67,50 g	15,00 g	4,52 g	67,80 g	15,24 g	3,56 g	68,64 g	15,30 g	3,21 g	67,98 g	15,30 g	3,32 g
---------	---------	--------	---------	---------	--------	---------	---------	--------	---------	---------	--------	---------	---------	--------	---------	---------	--------	---------	---------	--------

<b>Reggeli</b>			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, Ht darált keksz			Citromos tea, Tej 2,5 dl, Tejpép, Miniméz 25g.			Citromos tea, Tej 2,5 dl, Gyümölcs joghurt , Ht darált keksz			Citromos tea, Tej 2,5 dl, Gyümölcs joghurt , Ht darált keksz			Citromos tea, Tej 2,5 dl, Tejpép, Miniméz 25g.		
Energia: 251,59 Kcal / 1 051,65 Kj			Energia: 512,69 Kcal / 2 143,04 Kj			Energia: 447,26 Kcal / 1 869,55 Kj			Energia: 512,69 Kcal / 2 143,04 Kj			Energia: 275,86 Kcal / 1 153,09 Kj			Energia: 275,86 Kcal / 1 153,09 Kj			Energia: 512,69 Kcal / 2 143,04 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			
10,06 g	3,53 g	2,01 g	19,11 g	9,83 g	3,99 g	19,03 g	9,83 g	3,99 g	19,11 g	9,83 g	3,99 g	11,76 g	4,28 g	2,42 g	11,76 g	4,28 g	2,42 g	19,11 g	9,83 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			
44,37 g	31,25 g	0,35 g	85,42 g	43,55 g	0,58 g	69,22 g	27,35 g	0,58 g	85,42 g	43,55 g	0,58 g	47,02 g	31,25 g	0,41 g	47,02 g	31,25 g	0,41 g	85,42 g	43,55 g	0,58 g			

<b>Tízórai</b>			Citromos tea			Gyümölcspüré 100g			Citromos tea			Gyümölcs joghurt			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: 92,50 Kcal / 386,65 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	3,13 g	0,50 g	0,38 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	18,75 g	16,25 g	0,08 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	15,80 g	12,40 g	0,00 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g			

<b>Ebéd</b>			Olasz zöldségleves, Darált serteshús, Vegyes gyümölcsmártáspüré, Féladagos burgonya			Zöldbabpure leves diab.*mir.*, Darált serteshús, Burgonyafőzelék tejmentes			Zellerkrémleves (frissből), Darált serteshús, Sárgarépa-főzelék üre (friss)			Daragaluska leves, Majorannás darált serteshús, Tökfőzelék diétás			Erőleves, Darált csirkehús, Burgonyapure diétás 300 g., Almabefőtt			Rizsleves, Darált serteshús, Meggy mártáspüré *mir.* TM., Piritott dara 20g.			Csontleves házi betéttel, Darált serteshús, Burgonyapure 200 gr.		
Energia: 637,62 Kcal / 2 665,25 Kj			Energia: 515,44 Kcal / 2 154,54 Kj			Energia: 597,02 Kcal / 2 495,54 Kj			Energia: 663,75 Kcal / 2 774,48 Kj			Energia: 746,31 Kcal / 3 119,58 Kj			Energia: 596,84 Kcal / 2 494,79 Kj			Energia: 492,77 Kcal / 2 059,78 Kj					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
27,72 g	14,15 g	3,28 g	30,39 g	13,30 g	3,27 g	30,28 g	26,92 g	6,36 g	37,59 g	30,92 g	6,66 g	48,86 g	16,32 g	4,41 g	25,99 g	17,43 g	3,65 g	31,15 g	14,88 g	5,00 g			



(00115)  
Folyékony pépes szoc.otthon



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.10.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
95,84 g	27,27 g	5,06 g	67,02 g	0,00 g	5,99 g	56,90 g	6,65 g	7,30 g	50,92 g	1,05 g	6,63 g	98,96 g	14,63 g	5,90 g	81,11 g	25,55 g	5,49 g	57,57 g	0,08 g	5,95 g

Vacsora			Citromos tea, Bébietel húsos 200 g., Reszelt sajt, Kefír, 140 g			Citromos tea, Tej 3dl, Zabkása almás és mazsolás, Natur joghurt 140g			Citromos tea, Tej 3dl, Kakaós-banános zabkása, Gyümölcs joghurt			Citromos tea, Bébietel húsos 200 g., Kefír, 140 g			Citromos tea, Tej 3dl, Zabkása almás és mazsolás, Tehéntúró félzsiros, Kefír, 140 g			Citromos tea, Tej 3dl, Kakaós-banános zabkása, Kefír, 140 g			Citromos tea, Tej 3dl, Zabkása almás és mazsolás, Kefír, 140 g		
Energia: 939,50 Kcal / 3 927,11 KJ			Energia: 952,62 Kcal / 3 981,95 KJ			Energia: 692,12 Kcal / 2 893,06 KJ			Energia: 642,00 Kcal / 2 683,56 KJ			Energia: 1 024,12 Kcal / 4 280,82 KJ			Energia: 956,62 Kcal / 3 998,67 KJ			Energia: 952,62 Kcal / 3 981,95 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			
28,49 g	34,99 g	17,23 g	24,81 g	18,23 g	5,24 g	22,86 g	14,43 g	6,92 g	6,33 g	12,51 g	2,94 g	32,63 g	22,01 g	7,73 g	23,93 g	18,41 g	9,48 g	24,53 g	18,51 g	5,38 g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
56,74 g	21,44 g	2,12 g	100,34 g	46,12 g	0,61 g	113,87 g	56,65 g	0,48 g	55,46 g	21,44 g	0,18 g	101,91 g	47,69 g	0,65 g	101,56 g	46,84 g	0,58 g	100,06 g	45,84 g	0,58 g			

(00121) Epés szoc.otthon

Reggeli			Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes			Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes			Citromos tea, Főtt virsli, Zsemle, vizes			Citromos tea, Miniméz 25g., Csészés margarin, Zsemle, vizes, Kefír, 140 g			Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes			Citromos tea, Minijam *, 25 g, Zsemle, vizes, Natur joghurt 140g			Citromos tea, Májkrem 65 g, 62 g, Zsemle, vizes		
Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 KJ			Energia: 676,26 Kcal / 2 826,77 KJ			Energia: 637,09 Kcal / 2 663,04 KJ			Energia: 945,25 Kcal / 3 951,15 KJ			Energia: 743,52 Kcal / 3 107,91 KJ			Energia: 907,60 Kcal / 3 793,77 KJ			Energia: 586,32 Kcal / 2 450,82 KJ					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
20,43 g	12,45 g	4,90 g	28,23 g	8,93 g	5,31 g	25,32 g	20,11 g	7,84 g	17,04 g	11,16 g	4,80 g	21,33 g	32,05 g	4,56 g	17,36 g	5,88 g	3,26 g	21,47 g	15,51 g	5,17 g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
84,22 g	16,80 g	2,86 g	103,28 g	36,20 g	2,68 g	87,02 g	17,08 g	3,85 g	121,22 g	54,14 g	1,84 g	89,46 g	16,74 g	3,04 g	124,65 g	54,51 g	1,76 g	87,45 g	16,50 g	2,76 g			





Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
<b>(00121) Epés szoc.otthon</b>	<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Nektarin	Citromos tea	Körte befőtt	Citromos tea	Hámozott alma	Citromos tea														
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj		Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj		Energia: 96,71 Kcal / 404,25 Kj		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj		Energia: 59,14 Kcal / 247,21 Kj		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,94 g	0,46 g	0,05 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,30 g	0,00 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,68 g	0,68 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	15,02 g	15,00 g	0,00 g	11,78 g	0,00 g	0,00 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	23,70 g	14,10 g	0,02 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	11,90 g	0,00 g	0,02 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	
	<b>Ebéd</b>	Olasz zöldségleves, Csemege sertés karaj, Vegyes gyümölcs mártás, Féladagos burgonya	Zöldbabpure leves *mirelitből, Natur szelet, Burgonyafőzelék tejmentes, Zsemle, vizes	Köménymag leves zsemlekocka, Húsgombóc (diétás), Sárgarépa főz.tejmentes(frissr, Zsemle, vizes)	Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Tökfőzelék tejmentes, Zsemle, vizes	Erőleves, Fűszeres csirkecomb filé, Párolt rizs, Almabefőtt	Rizsleves, Főtt hús, Meggy mártáspüré *mir.*, Zsemle, vizes	Erőleves, Őszibarackos csirkemell, Petrezselymes burgonya														
		Energia: 710,89 Kcal / 2 971,52 Kj		Energia: 871,83 Kcal / 3 644,25 Kj		Energia: 756,34 Kcal / 3 161,50 Kj		Energia: 702,21 Kcal / 2 935,24 Kj		Energia: 927,39 Kcal / 3 876,49 Kj		Energia: 771,14 Kcal / 3 223,37 Kj		Energia: 859,11 Kcal / 3 591,08 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35,09 g	16,89 g	4,17 g	44,65 g	26,03 g	5,44 g	33,67 g	23,90 g	4,55 g	38,15 g	17,40 g	3,82 g	44,45 g	35,86 g	4,95 g	38,16 g	19,07 g	5,76 g	51,67 g	29,68 g	6,99 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	100,48 g	27,27 g	7,90 g	111,88 g	2,75 g	9,98 g	99,29 g	0,75 g	12,42 g	96,33 g	0,83 g	9,86 g	105,42 g	14,60 g	3,60 g	107,61 g	26,96 g	4,84 g	93,78 g	0,00 g	6,98 g	
<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Sajt klf. Trappista, Csészés margarin, Zsemle, vizes	Citromos tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes	Citromos tea, Finom májas, Zsemle, vizes	Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefíres túró, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes															
	Energia: 683,91 Kcal / 2 858,74 Kj		Energia: 520,19 Kcal / 2 174,39 Kj		Energia: 530,51 Kcal / 2 217,53 Kj		Energia: 550,79 Kcal / 2 302,30 Kj		Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 Kj		Energia: 525,10 Kcal / 2 194,92 Kj		Energia: 520,19 Kcal / 2 174,39 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				
	29,25 g	23,51 g	12,58 g	23,73 g	2,13 g	0,58 g	20,70 g	9,51 g	2,80 g	18,63 g	14,31 g	4,78 g	18,13 g	9,15 g	5,36 g	25,40 g	8,28 g	5,15 g	23,73 g	2,13 g	0,58 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
84,52 g	16,50 g	3,12 g	84,04 g	16,74 g	3,10 g	87,49 g	16,50 g	3,04 g	84,88 g	16,80 g	2,75 g	85,92 g	18,56 g	2,00 g	72,02 g	19,70 g	3,14 g	84,04 g	16,74 g	3,10 g		





Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00121) Epés szoc.otthon	Vacsora							
(00122) Epés pépes szoc. otthon	Reggeli	Citromos tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	Citromos tea, Daráltvirslisli, Zsemle, vizes	Citromos tea, Miniméz 25g., Csészés margarin, Zsemle, vizes, Kefír, 140 g	Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes	Citromos tea, Minijam *, 25 g, Zsemle, vizes, Natur joghurt 140g	Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes
		Energia: 540,59 Kcal / 2 259,67 KJ	Energia: 676,26 Kcal / 2 826,77 KJ	Energia: 649,34 Kcal / 2 714,24 KJ	Energia: 945,25 Kcal / 3 951,15 KJ	Energia: 743,52 Kcal / 3 107,91 KJ	Energia: 907,60 Kcal / 3 793,77 KJ	Energia: 586,32 Kcal / 2 450,82 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		20,43 g 12,45 g 4,90 g	28,23 g 8,93 g 5,31 g	26,01 g 21,11 g 8,24 g	17,04 g 11,16 g 4,80 g	21,33 g 32,05 g 4,56 g	17,36 g 5,88 g 3,26 g	21,47 g 15,51 g 5,17 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		84,22 g 16,80 g 2,86 g	103,28 g 36,20 g 2,68 g	87,21 g 17,11 g 3,97 g	121,22 g 54,14 g 1,84 g	89,46 g 16,74 g 3,04 g	124,65 g 54,51 g 1,76 g	87,45 g 16,50 g 2,76 g
Tízórai	Citromos tea	Őszibarack befőtt	Citromos tea	Körte befőtt	Citromos tea	Reszelt alma	Citromos tea	
	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 87,80 Kcal / 367,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 96,71 Kcal / 404,25 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,50 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,30 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,68 g 0,68 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
15,02 g 15,00 g 0,00 g	21,20 g 14,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	23,70 g 14,10 g 0,02 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	11,90 g 0,00 g 0,02 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g		
Ebéd	Olasz zöldségleves, Húspuding, Vegyes gyümölcsmártáspüré	Zöldbabpure leves *mirelitből, Darált serteshús, Burgonyafőzelék tejmentes	Köménymag leves zsemlekočka, Húsgombóc (diétás), Sárgarépa-főz.püré (friss) TM.	Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Tökfőzelék tejmentes	Erőleves, Húspuding, Burgonyapure dietas 300 g., Almabefőtt	Rizsleves, Darált serteshús, Meggy mártáspüré *mir.* TM., Zsemle, vizes	Erőleves, Darált csirkehús, Tej mentes burg.pure, Almabefőtt	



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap				
(00122) Epés pépes szoc. otthon	Ebéd	Energia: 639,67 Kcal / 2 673,82 KJ			Energia: 547,54 Kcal / 2 288,72 KJ			Energia: 610,28 Kcal / 2 550,97 KJ			Energia: 528,33 Kcal / 2 208,42 KJ			Energia: 792,30 Kcal / 3 311,81 KJ			Energia: 711,80 Kcal / 2 975,32 KJ			Energia: 721,56 Kcal / 3 016,12 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.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		
		31,49 g	18,56 g	4,79 g	32,85 g	14,22 g	3,58 g	27,09 g	24,92 g	4,53 g	31,90 g	16,59 g	3,59 g	39,68 g	20,80 g	6,59 g	33,41 g	15,03 g	3,69 g	46,73 g	16,11 g	3,42 g		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor
	82,99 g	27,51 g	6,92 g	70,49 g	2,00 g	6,22 g	68,15 g	5,99 g	9,68 g	62,06 g	0,08 g	9,09 g	109,36 g	14,83 g	7,66 g	106,72 g	26,30 g	4,78 g	95,17 g	14,60 g	6,07 g			
Vacsora	Citromos tea, Reszelt sajt, Zsemle, vizes, Kefír, 140 g			Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Zsemle, vizes			Citromos tea, Finom májas, Zsemle, vizes			Citromos tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes			Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes			Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes			Citromos tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes					
	Energia: 989,91 Kcal / 4 137,82 KJ			Energia: 520,19 Kcal / 2 174,39 KJ			Energia: 530,51 Kcal / 2 217,53 KJ			Energia: 550,79 Kcal / 2 302,30 KJ			Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 KJ			Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ			Energia: 461,99 Kcal / 1 931,12 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.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			
	33,45 g	22,99 g	14,12 g	23,73 g	2,13 g	0,58 g	20,70 g	9,51 g	2,80 g	18,63 g	14,31 g	4,78 g	18,13 g	9,15 g	5,36 g	28,10 g	8,90 g	5,31 g	19,35 g	3,33 g	1,12 g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
90,96 g	22,94 g	3,18 g	84,04 g	16,74 g	3,10 g	87,49 g	16,50 g	3,04 g	84,88 g	16,80 g	2,75 g	85,92 g	18,56 g	2,00 g	88,26 g	21,20 g	2,68 g	86,14 g	16,80 g	3,22 g				
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	Reggeli	Keserű tea, Tej 2 dl., Zala felvágott, Zsemle, vizes			Keserű tea, Natur joghurt 140g, Korpás zsemle			Keserű tea, Főtt virsli, Mustár, Zsemle, vizes			Keserű tea, Tej 2 dl., Vajkrém, Zsemle, vizes			Keserű tea, Tavaszi rolád, Csészés margarin, Zsemle, vizes			Keserű tea, Tej 2 dl., Diab.minijam * 20 g, Csészés margarin, Korpás zsemle			Keserű tea, Tojásrántotta, Zsemle, vizes				
		Energia: 489,30 Kcal / 2 045,27 KJ			Energia: 550,36 Kcal / 2 300,50 KJ			Energia: 435,64 Kcal / 1 820,98 KJ			Energia: 314,76 Kcal / 1 315,70 KJ			Energia: 437,24 Kcal / 1 827,66 KJ			Energia: 369,87 Kcal / 1 546,06 KJ			Energia: 427,02 Kcal / 1 784,94 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		24,08 g	15,04 g	6,42 g	12,59 g	5,38 g	2,91 g	20,18 g	20,57 g	7,61 g	14,15 g	7,83 g	4,46 g	15,48 g	16,44 g	5,83 g	15,29 g	9,22 g	3,14 g	19,98 g	22,15 g	4,39 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	
62,67 g	1,43 g	2,75 g	43,14 g	6,72 g	1,05 g	42,13 g	1,33 g	3,46 g	45,67 g	1,25 g	1,22 g	53,87 g	1,73 g	2,42 g	53,31 g	0,00 g	1,26 g	35,50 g	0,75 g	4,07 g				





## Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap													
<b>(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon</b>	<b>Reggeli</b>																				
	<b>Tízórai</b>	Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Korpovit keksz	Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Kefír, 140 g	Keserű tea, Alma	Keserű tea, Korpovit keksz													
	Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ		Energia: 13,30 Kcal / 55,59 KJ			Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ			Energia: 116,01 Kcal / 484,92 KJ			Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ			Energia: 35,41 Kcal / 148,01 KJ			Energia: 13,30 Kcal / 55,59 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	3,23 g	2,93 g	0,57 g	0,53 g	0,43 g	0,04 g	3,23 g	2,93 g	0,57 g	3,61 g	0,47 g	0,12 g	4,30 g	4,50 g	2,94 g	0,50 g	0,42 g	0,00 g	0,53 g	0,43 g	0,04 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
17,14 g	0,38 g	0,39 g	1,79 g	0,18 g	0,06 g	17,14 g	0,38 g	0,39 g	23,43 g	0,38 g	0,42 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g	7,00 g	0,00 g	0,01 g	1,79 g	0,18 g	0,06 g	
<b>Ebéd</b>	Olasz zöldségleves, Rakott brokkoli mir.	Zöldbableves diab.*mirelit*, Paprikásburgonya diab., Csemege uborka konzerv	Zellerkrémleves (frissből), Sertés vetrece, Szarvacska tészta	Daragaluska leves diab., Majorannás aprópecsenye, Tökfőzelék	Erőleves diab., Fűszeres csirkecomb filé, Párolt rizs diab., Diab. almabefőtt	Rizsleves, Főtt hús, Meggymártás diab., Korpás zsemle	Csontleves diab., Besameles csirkemell, Sárgarépás rizs														
Energia: 629,09 Kcal / 2 629,60 KJ		Energia: 621,11 Kcal / 2 596,24 KJ			Energia: 844,97 Kcal / 3 531,97 KJ			Energia: 803,23 Kcal / 3 357,50 KJ			Energia: 683,32 Kcal / 2 856,28 KJ			Energia: 534,82 Kcal / 2 235,55 KJ			Energia: 797,11 Kcal / 3 331,92 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	
36,85 g	30,15 g	8,79 g	32,35 g	25,25 g	5,75 g	43,73 g	38,97 g	8,40 g	37,09 g	46,92 g	9,42 g	37,30 g	31,89 g	4,49 g	34,41 g	14,62 g	4,14 g	47,75 g	32,23 g	9,90 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
51,38 g	1,98 g	7,31 g	64,37 g	0,50 g	8,51 g	78,28 g	0,71 g	5,77 g	56,67 g	0,94 g	6,00 g	60,39 g	0,00 g	4,23 g	63,50 g	13,94 g	3,46 g	78,54 g	0,05 g	5,77 g	



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(00130)</b> Cukros 180 g CH szoc.otthon	<b>Uzsonna</b>	Alma	Sajt kocka (8 db), Korpás zsemle	Korpovit keksz	Diab. almabefőtt	Diab.minijam * 20 g, Korpás zsemle	Kefír, 140 g	Diab. almabefőtt
		Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 113,75 Kcal / 475,48 KJ	Energia: 12,68 Kcal / 53,00 KJ	Energia: 55,81 Kcal / 233,29 KJ	Energia: 92,70 Kcal / 387,49 KJ	Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ	Energia: 55,81 Kcal / 233,29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		0,40 g 0,40 g 0,00 g	5,42 g 4,14 g 2,49 g	0,43 g 0,41 g 0,04 g	0,36 g 0,35 g 0,01 g	3,05 g 0,43 g 0,04 g	4,20 g 4,48 g 2,94 g	0,36 g 0,35 g 0,01 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	7,00 g 0,00 g 0,01 g	13,32 g 1,03 g 0,51 g	1,79 g 0,18 g 0,06 g	12,30 g 0,00 g 0,33 g	18,43 g 0,00 g 0,31 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g	12,30 g 0,00 g 0,33 g	
		 	    	 				
			  					
	<b>Vacsora</b>	Keserű tea, Sonka szalámi, Korpás zsemle	Keserű tea, Tej 2 dl., Csészés margarin, Zsemle, vizes, Lilahagyma	Keserű tea, Finom májás, Korpás zsemle, Paradicsom darabos	Keserű tea, Top löncs, Korpás zsemle	Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Korpás zsemle, Zöldpaprika	Keserű tea, Főtt császárszalonna, Zsemle, vizes	Keserű tea, Soproni, Zsemle, vizes
		Energia: 309,80 Kcal / 1 294,96 KJ	Energia: 421,37 Kcal / 1 761,33 KJ	Energia: 335,98 Kcal / 1 404,40 KJ	Energia: 394,23 Kcal / 1 647,88 KJ	Energia: 300,20 Kcal / 1 254,84 KJ	Energia: 475,64 Kcal / 1 988,18 KJ	Energia: 462,31 Kcal / 1 932,46 KJ
Fehérje Zsír T.Zsírsav		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
17,50 g 3,24 g 0,80 g		16,64 g 9,27 g 3,38 g	17,18 g 9,24 g 2,49 g	16,33 g 19,66 g 6,98 g	14,09 g 8,80 g 5,01 g	17,28 g 21,04 g 8,75 g	17,70 g 19,72 g 7,22 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
51,14 g 0,30 g 2,80 g	64,50 g 1,13 g 1,55 g	44,35 g 0,00 g 2,36 g	36,60 g 0,00 g 3,36 g	39,98 g 2,06 g 1,30 g	52,61 g 1,43 g 2,84 g	51,59 g 1,13 g 2,66 g		
  		 	  	 		  		
<b>(00138)</b> Cukros épés szoc. otthon	<b>Reggeli</b>	Keserű tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes	Keserű tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	Keserű tea, Főtt virslis, Zsemle, vizes	Keserű tea, Darált csirkemell rolád, Zsemle, vizes, Natur joghurt 140g	Keserű tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Csészés margarin, Zsemle, vizes, Natur joghurt 140g	Keserű tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes
		Energia: 392,24 Kcal / 1 639,56 KJ	Energia: 378,94 Kcal / 1 583,97 KJ	Energia: 488,74 Kcal / 2 042,93 KJ	Energia: 728,84 Kcal / 3 046,55 KJ	Energia: 595,17 Kcal / 2 487,81 KJ	Energia: 697,89 Kcal / 2 917,18 KJ	Energia: 351,03 Kcal / 1 467,31 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav



Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.10.

	17,28 g	12,04 g	4,79 g	21,82 g	8,08 g	5,08 g	22,17 g	19,70 g	7,73 g	25,06 g	5,92 g	3,27 g	18,18 g	31,64 g	4,45 g	14,34 g	10,48 g	4,55 g	15,19 g	14,69 g	4,94 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	52,07 g	1,43 g	2,48 g	38,97 g	5,45 g	1,91 g	54,87 g	1,71 g	3,47 g	58,61 g	8,09 g	2,93 g	57,31 g	1,37 g	2,66 g	64,42 g	7,85 g	1,52 g	38,16 g	0,75 g	1,99 g
Tízórai	Keserű tea, Hámozott alma			Keserű tea, Hámozott alma			Keserű tea, Korpovit keksz			Keserű tea, Korpovit keksz			Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes			Keserű tea, Hámozott alma			Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes		
	Energia: 59,76 Kcal / 249,80 KJ			Energia: 59,76 Kcal / 249,80 KJ			Energia: 13,30 Kcal / 55,59 KJ			Energia: 5,69 Kcal / 23,78 KJ			Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ			Energia: 59,76 Kcal / 249,80 KJ			Energia: 116,01 Kcal / 484,92 KJ		
	Fehérje	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	0,78 g	0,70 g	0,00 g	0,53 g	0,43 g	0,04 g	0,27 g	0,19 g	0,02 g	3,23 g	2,93 g	0,57 g	0,78 g	0,70 g	0,00 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
11,90 g	0,00 g	0,02 g	11,90 g	0,00 g	0,02 g	1,79 g	0,18 g	0,06 g	0,72 g	0,07 g	0,02 g	17,14 g	0,38 g	0,39 g	11,90 g	0,00 g	0,02 g	23,43 g	0,38 g	0,42 g	
Ebéd	Olasz zöldségleves, Csemege sertés karaj, Vegyes gyümölcsmártás diab.			Zöldbabbpure leves diab.*mir.*, Csemege sertés karaj, Diab.burgonyafozel ek			Köménymag leves zsemlekocka, Húsgombóc (diétás), Sárgarépafozelék *mir.*diab.TM			Daragal.leves diab., Vagdalt (diétás), Tököfözelék diab. TM.			Erőleves diab., Fűszeres csirkecomb filé, Párolt rizs diab.			Rizsleves, Főtt hús, Meggy mártás *mir.* TM., Zsemle, vizes			Erőleves, Zöldséges sertés szelet, Petrezselymes burgonya		
	Energia: 497,97 Kcal / 2 081,51 KJ			Energia: 546,49 Kcal / 2 284,33 KJ			Energia: 490,19 Kcal / 2 048,99 KJ			Energia: 461,03 Kcal / 1 927,11 KJ			Energia: 627,51 Kcal / 2 622,99 KJ			Energia: 548,14 Kcal / 2 291,23 KJ			Energia: 642,11 Kcal / 2 684,02 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.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
	31,34 g	16,59 g	4,13 g	36,26 g	15,72 g	4,13 g	26,73 g	15,58 g	3,46 g	29,38 g	15,77 g	3,41 g	36,94 g	31,54 g	4,48 g	34,36 g	16,40 g	4,19 g	33,83 g	24,90 g	4,59 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52,50 g	9,29 g	6,41 g	63,53 g	0,00 g	8,79 g	59,73 g	0,00 g	8,61 g	49,77 g	0,04 g	8,73 g	48,09 g	0,00 g	3,90 g	62,51 g	0,38 g	3,76 g	69,06 g	0,00 g	6,20 g	
	Sajt klf. Trappista, Zsemle, vizes			Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes			Mini margarin 10g, Zsemle, vizes			Mini margarin 10g, Zsemle, vizes			Hámozott alma			Korpovit keksz			Kefír, 140 g		



## Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.10.

	Energia: 235,69 Kcal / 985,18 KJ																		Energia: 115,39 Kcal / 482,33 KJ			Energia: 109,54 Kcal / 457,88 KJ			Energia: 109,54 Kcal / 457,88 KJ			Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ			Energia: 12,68 Kcal / 53,00 KJ			Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ															
	Fehérje			Zsír	T.Zsírsv			Fehérje			Zsír	T.Zsírsv			Fehérje			Zsír	T.Zsírsv			Fehérje			Zsír	T.Zsírsv																							
	14,21 g			11,65 g	7,26 g			3,51 g			0,45 g	0,12 g			3,13 g			2,91 g	0,57 g			3,13 g			2,91 g	0,57 g			0,68 g			0,68 g	0,00 g			0,43 g			0,41 g	0,04 g									
	Szénhidrát			Cukor	Só			Szénhidrát			Cukor	Só			Szénhidrát			Cukor	Só			Szénhidrát			Cukor	Só			Szénhidrát			Cukor	Só																
	17,78 g			0,38 g	1,36 g			23,43 g			0,38 g	0,42 g			17,14 g			0,38 g	0,39 g			17,14 g			0,38 g	0,39 g			11,90 g			0,00 g	0,02 g			1,79 g			0,18 g	0,06 g									
<b>Uzsonna</b>	Keserű tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes			Keserű tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes			Keserű tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes			Keserű tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes			Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes			Keserű tea, Kefíres túró, Korpás zsemle			Keserű tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes																														
	Energia: 313,64 Kcal / 1 311,02 KJ			Energia: 371,84 Kcal / 1 554,29 KJ			Energia: 465,88 Kcal / 1 947,38 KJ			Energia: 358,44 Kcal / 1 498,28 KJ			Energia: 360,44 Kcal / 1 506,64 KJ			Energia: 397,80 Kcal / 1 662,80 KJ			Energia: 371,84 Kcal / 1 554,29 KJ																														
	Fehérje			Zsír	T.Zsírsv			Fehérje			Zsír	T.Zsírsv			Fehérje			Zsír	T.Zsírsv			Fehérje			Zsír	T.Zsírsv																							
	16,20 g			2,92 g	1,01 g			20,58 g			1,72 g	0,47 g			24,95 g			8,49 g	5,20 g			14,48 g			8,24 g	4,85 g			14,98 g			8,74 g	5,25 g			23,58 g			8,43 g	4,96 g									
Szénhidrát			Cukor	Só			Szénhidrát			Cukor	Só			Szénhidrát			Cukor	Só			Szénhidrát			Cukor	Só			Szénhidrát			Cukor	Só			Szénhidrát			Cukor	Só										
	53,99 g			1,43 g	2,84 g			51,89 g			1,37 g	2,72 g			56,11 g			5,83 g	2,30 g			54,91 g			3,63 g	1,61 g			53,77 g			3,19 g	1,62 g			41,12 g			4,70 g	1,98 g			51,89 g			1,37 g	2,72 g		
<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Vanília tej, Kalács kakaós 500g			Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes			Citromos tea, Főtt virsli, Zsemle, vizes			Citromos tea, Tej 2 dl., Miniméz 25g., Csészés margarin, Zsemle, vizes			Citromos tea, Kefír, 140 g, Csészés margarin, Zsemle, vizes			Citromos tea, Tej 2 dl., Eperjam, Csészés margarin, Zsemle, vizes			Citromos tea, Reszelt sajt, Csészés margarin, Zsemle, vizes																														
	Energia: 674,65 Kcal / 2 820,04 KJ			Energia: 676,26 Kcal / 2 826,77 KJ			Energia: 637,09 Kcal / 2 663,04 KJ			Energia: 685,31 Kcal / 2 864,60 KJ			Energia: 817,79 Kcal / 3 418,36 KJ			Energia: 658,20 Kcal / 2 751,28 KJ			Energia: 758,29 Kcal / 3 169,65 KJ																														
	Fehérje			Zsír	T.Zsírsv			Fehérje			Zsír	T.Zsírsv			Fehérje			Zsír	T.Zsírsv			Fehérje			Zsír	T.Zsírsv																							
	21,99 g			9,87 g	5,87 g			28,23 g			8,93 g	5,31 g			25,32 g			20,11 g	7,84 g			19,64 g			9,68 g	3,49 g			16,83 g			11,13 g	4,80 g			20,12 g			9,84 g	3,49 g									
Szénhidrát			Cukor	Só			Szénhidrát			Cukor	Só			Szénhidrát			Cukor	Só			Szénhidrát			Cukor	Só			Szénhidrát			Cukor	Só			Szénhidrát			Cukor	Só										
	114,69 g			47,81 g	1,61 g			103,28 g			36,20 g	2,68 g			87,02 g			17,08 g	3,85 g			125,38 g			47,70 g	1,93 g			90,00 g			22,94 g	1,84 g			117,39 g			31,50 g	1,97 g			84,84 g			16,50 g	3,60 g		
<b>(00165) Sószegény szoc. otthon</b>	Reggeli			Reggeli			Reggeli			Reggeli			Reggeli			Reggeli			Reggeli			Reggeli			Reggeli			Reggeli			Reggeli			Reggeli			Reggeli			Reggeli									

Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
<b>(00165) Sószegény szoc. otthon</b>	<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Nektarin	Citromos tea	Keksz, édes	Citromos tea	Alma	Citromos tea														
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		Energia: 180,40 Kcal / 754,07 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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,94 g	0,46 g	0,05 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	2,80 g	7,32 g	3,40 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,40 g	0,40 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	15,02 g	15,00 g	0,00 g	11,78 g	0,00 g	0,00 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	24,84 g	9,12 g	0,18 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	7,00 g	0,00 g	0,01 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	
	<b>Ebéd</b>	Olasz zöldségleves, Csemege sertés karaj, Vegyes gyümölcs mártás, Féladagos burgonya	Zöldbableves *mirelitből, Paprikás burgonya hússal	Köménymag leves zsemlekocka, Húsgombóc (diétás), Sárgarépa főz.tejmentes(frissr, Zsemle, vizes)	Daragaluska leves, Majorannás aprópecsenye, Tököfélék tejmentes, Zsemle, vizes	Erőleves, Fűszeres csirkecomb filé, Párolt rizs, Almabefőtt	Rizsleves, Főtt hús, Meggy mártáspüré *mir.*, Zsemle, vizes	Csontleves, Őszibarackos csirkemell, Burgonyapure dietas 300 g.														
		Energia: 710,89 Kcal / 2 971,52 KJ		Energia: 673,98 Kcal / 2 817,24 KJ		Energia: 756,34 Kcal / 3 161,50 KJ		Energia: 781,17 Kcal / 3 265,29 KJ		Energia: 927,39 Kcal / 3 876,49 KJ		Energia: 771,14 Kcal / 3 223,37 KJ		Energia: 899,43 Kcal / 3 759,62 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35,09 g	16,89 g	4,17 g	34,36 g	21,79 g	4,43 g	33,67 g	23,90 g	4,55 g	42,89 g	30,06 g	5,85 g	44,45 g	35,86 g	4,95 g	38,16 g	19,07 g	5,76 g	53,17 g	34,41 g	9,22 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	100,48 g	27,27 g	7,90 g	82,96 g	0,00 g	7,02 g	99,29 g	0,75 g	12,42 g	82,73 g	0,83 g	7,37 g	105,42 g	14,60 g	3,60 g	107,61 g	26,96 g	4,84 g	92,05 g	0,03 g	7,64 g	
<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes	Citromos tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes	Citromos tea, Finom májas, Zsemle, vizes, Paradicsom darabos	Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes, Zöldpaprika	Citromos tea, Kéfires túró, Zsemle, vizes	Citromos tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes															
	Energia: 461,99 Kcal / 1 931,12 KJ		Energia: 520,19 Kcal / 2 174,39 KJ		Energia: 552,41 Kcal / 2 309,07 KJ		Energia: 550,79 Kcal / 2 302,30 KJ		Energia: 516,63 Kcal / 2 159,51 KJ		Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ		Energia: 520,19 Kcal / 2 174,39 KJ									
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	19,35 g	3,33 g	1,12 g	23,73 g	2,13 g	0,58 g	21,70 g	9,71 g	2,84 g	18,63 g	14,31 g	4,78 g	18,61 g	9,27 g	5,36 g	28,10 g	8,90 g	5,31 g	23,73 g	2,13 g	0,58 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
86,14 g	16,80 g	3,22 g	84,04 g	16,74 g	3,10 g	91,49 g	16,50 g	3,06 g	84,88 g	16,80 g	2,75 g	87,12 g	18,56 g	2,00 g	88,26 g	21,20 g	2,68 g	84,04 g	16,74 g	3,10 g		







### Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	<b>Vacsora</b>	  	  	 	     		  	

.....  
ételmezésvezető

.....  
intézményvezető

.....  
érdekképviselési fórum

