



Heti étlap 2021.09.27. - 2021.10.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00101) Normál szoc.otthon	Reggeli	Citromos tea, Bécsi felvágott, Csészés margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea, Tejeskávé, Búrkifli, mákos	Citromos tea, Körözött túró házi, Zsemle, vizes	Citromos tea, Natur joghurt 140g, Kalocsai rúd	Citromos tea, Sült kolbász, Tönkoly kenyér, Mustár	Citromos tea, Tej 3dl, Eperjam, Kukoricás kenyér	Citromos tea, Tojásrántotta, Korpás kenyér
		Energia: 630,55 Kcal / 2 635,70 KJ	Energia: 884,32 Kcal / 3 696,46 KJ	Energia: 604,14 Kcal / 2 525,31 KJ	Energia: 914,26 Kcal / 3 821,61 KJ	Energia: 411,52 Kcal / 1 720,15 KJ	Energia: 645,75 Kcal / 2 699,24 KJ	Energia: 644,26 Kcal / 2 693,01 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28,44 g 15,85 g 3,12 g	20,19 g 23,41 g 11,50 g	29,28 g 13,16 g 7,93 g	17,48 g 11,66 g 8,66 g	26,67 g 28,12 g 7,34 g	22,56 g 6,20 g 2,82 g	26,21 g 23,27 g 4,73 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	85,76 g 16,39 g 4,05 g	125,80 g 68,94 g 0,90 g	89,30 g 21,34 g 2,88 g	108,26 g 42,18 g 3,17 g	78,55 g 16,04 g 11,23 g	121,83 g 31,67 g 2,20 g	80,17 g 16,64 g 4,72 g	
	Tízórai	Citromos tea	Körte	Citromos tea	Alma	Citromos tea	Túró rudi	Citromos tea
Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		Energia: 52,99 Kcal / 221,50 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 109,78 Kcal / 458,88 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		0,40 g 0,30 g 0,00 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	4,20 g 5,40 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	12,00 g 0,00 g 0,01 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	10,20 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g		
Ebéd	Alföldi gulyásleves, Darásmetél, Barackíz, Porcukor	Reszeltésztales, Sertés pörkölt, Sós burgonya, Kovászos uborka	Daragaluska leves, Rántott csirkemell, Finomfőzelék, Rozskenyér	Burgonyaleves tárkonyos, Rakott zöldbab (tojással)	Zúzaleves, Kapros túrós lepény	Orjaleves, Töltött káposzta, Kenyér, félbarna	Zöldborsóleves, Halfilé Orly módra, Vajas burgonya, Tartármártás	
	Energia: 1 149,16 Kcal / 4 803,49 KJ	Energia: 823,74 Kcal / 3 443,23 KJ	Energia: 1 201,78 Kcal / 5 023,44 KJ	Energia: 780,34 Kcal / 3 261,82 KJ	Energia: 1 300,55 Kcal / 5 436,30 KJ	Energia: 762,47 Kcal / 3 187,12 KJ	Energia: 1 338,16 Kcal / 5 593,51 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	
	36,80 g 29,40 g 4,70 g	44,34 g 26,50 g 5,51 g	64,17 g 42,78 g 5,87 g	35,98 g 33,97 g 10,10 g	74,10 g 56,64 g 20,14 g	39,56 g 29,67 g 9,44 g	52,40 g 75,81 g 15,60 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
182,37 g 44,90 g 4,22 g	99,58 g 0,00 g 11,29 g	137,58 g 5,30 g 7,52 g	82,44 g 2,43 g 5,77 g	122,80 g 9,37 g 5,35 g	82,80 g 0,66 g 9,49 g	108,63 g 4,70 g 9,66 g		





Heti étlap 2021.09.27. - 2021.10.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
(00101) Normál szoc.otthon	Ebéd									
	Vacsora	Citromos tea, Csészes margarin, Kenyér, félbarna, Lilahagyma, Kefír, 140 g	Citromos tea, Petrezselymes fasírt, Kenyér, félbarna, Ínyenc saláta	Citromos tea, Ínyenc sonka, Korpás kenyér, Zöldpaprika	Citromos tea, Húspástétom, Rozskenyér, Retek jégcsap	Citromos tea, Tepertő, Kenyér, félbarna, Zöldhagyma db	Citromos tea, Tavaszi rolád, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Kenyér, félbarna, Paradicsom darabos		
		Energia: 865,90 Kcal / 3 619,46 KJ	Energia: 1 257,99 Kcal / 5 258,40 KJ	Energia: 518,00 Kcal / 2 165,24 KJ	Energia: 646,30 Kcal / 2 701,53 KJ	Energia: 1 097,25 Kcal / 4 586,51 KJ	Energia: 538,79 Kcal / 2 252,14 KJ	Energia: 493,29 Kcal / 2 061,95 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,27 g 11,03 g 4,34 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 40,31 g 41,95 g 11,54 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 29,34 g 8,33 g 2,71 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 30,71 g 18,91 g 6,95 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 24,88 g 68,13 g 24,57 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,89 g 14,83 g 5,44 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,39 g 8,93 g 4,94 g		
	Szénhidrát Cukor Só 101,57 g 21,44 g 3,30 g	Szénhidrát Cukor Só 80,30 g 27,65 g 6,87 g	Szénhidrát Cukor Só 79,24 g 16,64 g 4,01 g	Szénhidrát Cukor Só 85,90 g 15,93 g 2,40 g	Szénhidrát Cukor Só 94,94 g 15,00 g 3,00 g	Szénhidrát Cukor Só 81,06 g 15,80 g 3,92 g	Szénhidrát Cukor Só 84,14 g 17,06 g 2,88 g			
(00112) Pépes szoc. otthon	Reggeli	Citromos tea, Darált top löncs, Korpás kenyér	Citromos tea, Tejeskávé, Brios cukor nélküli	Citromos tea, Körözött túró házi, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Natur joghurt 140g, Kalocsa rúd	Citromos tea, Daráltvirslis, Tönköly kenyér, Mustár	Citromos tea, Tej 3dl, Eperjam, Kukoricás kenyér	Citromos tea, Tej 2 dl., Tojásrántotta, Zsemle, vizes		
		Energia: 713,87 Kcal / 2 983,98 KJ	Energia: 1 025,85 Kcal / 4 288,05 KJ	Energia: 566,74 Kcal / 2 368,97 KJ	Energia: 914,26 Kcal / 3 821,61 KJ	Energia: 367,32 Kcal / 1 535,40 KJ	Energia: 307,98 Kcal / 1 287,36 KJ	Energia: 769,08 Kcal / 3 214,75 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 25,21 g 26,61 g 9,65 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 28,26 g 12,44 g 7,60 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 28,54 g 12,74 g 7,47 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,48 g 11,66 g 8,66 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 26,30 g 23,46 g 8,63 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,02 g 4,72 g 2,44 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 33,74 g 26,27 g 6,41 g		
		Szénhidrát Cukor Só 90,69 g 16,97 g 5,03 g	Szénhidrát Cukor Só 182,68 g 69,58 g 1,92 g	Szénhidrát Cukor Só 83,52 g 19,84 g 3,74 g	Szénhidrát Cukor Só 108,26 g 42,18 g 3,17 g	Szénhidrát Cukor Só 79,32 g 16,02 g 10,53 g	Szénhidrát Cukor Só 54,16 g 30,00 g 0,44 g	Szénhidrát Cukor Só 96,45 g 16,50 g 5,14 g		



Heti étlap 2021.09.27. - 2021.10.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(00112) Pépes szoc. otthon	Tízórai	Citromos tea	Körte befőtt	Citromos tea	Reszelt alma	Citromos tea	Túró rudi	Citromos tea														
		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		Energia: 109,78 Kcal / 458,88 KJ		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,30 g	0,00 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,68 g	0,68 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	4,20 g	5,40 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	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	10,20 g	0,00 g	0,00 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	
	Ebéd	Csontleves házi betéttel, Tejbedara, kakaós porcukor	Májgaluska leves, Darált csirkehús, Cukkínis sárgarépa főzelékpüré	Olasz zöldségleves, Húspuding, Burgonyapure, Almabefőtt	Rizsleves, Darált csirkehús, Vegyes gyümölcsmártáspüré, Tört burgonya	Burgonyaleves zöldséges (d), Petrezselymes fasírt *diétás, Fin.foz.pure (Mir.vegy.foz.)	Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Zöldbabfőzelékpüré *mir.*	Kertészleves, Darált sajtos csirkemell, Burgonyapure dietas 300 g.														
		Energia: 661,02 Kcal / 2 763,06 KJ		Energia: 618,28 Kcal / 2 584,41 KJ		Energia: 924,49 Kcal / 3 864,37 KJ		Energia: 776,88 Kcal / 3 247,36 KJ		Energia: 725,18 Kcal / 3 031,25 KJ		Energia: 544,39 Kcal / 2 275,55 KJ		Energia: 840,74 Kcal / 3 514,29 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
		26,06 g	10,28 g	3,79 g	51,43 g	23,22 g	4,18 g	42,07 g	22,85 g	6,97 g	43,61 g	15,02 g	2,74 g	36,17 g	21,40 g	3,85 g	33,90 g	16,89 g	3,54 g	51,89 g	25,62 g	7,92 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	115,37 g	35,05 g	4,44 g	49,91 g	0,00 g	6,61 g	134,52 g	14,87 g	10,59 g	112,40 g	27,27 g	6,32 g	95,21 g	5,00 g	7,21 g	63,36 g	3,08 g	9,53 g	91,72 g	0,68 g	7,45 g	
Vacsora	Citromos tea, Derby tömlös natur, Kenyér, félbarna, Kefír, 140 g	Citromos tea, Vagdalt (diétás), Tört burgonya, Őszibarack befőtt	Citromos tea, Darált pulykafelv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Húspástétom, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tej 2 dl., Darált zalai felv., Zsemle, vizes															
	Energia: 826,39 Kcal / 3 454,31 KJ		Energia: 732,52 Kcal / 3 061,93 KJ		Energia: 460,81 Kcal / 1 926,19 KJ		Energia: 631,01 Kcal / 2 637,62 KJ		Energia: 443,80 Kcal / 1 855,08 KJ		Energia: 519,59 Kcal / 2 171,89 KJ		Energia: 681,25 Kcal / 2 847,63 KJ									
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	21,09 g	12,71 g	7,44 g	29,93 g	13,30 g	3,24 g	25,49 g	3,47 g	0,73 g	30,39 g	18,34 g	6,62 g	14,89 g	7,05 g	0,00 g	26,69 g	1,87 g	0,16 g	29,83 g	19,05 g	8,01 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
87,72 g	23,94 g	3,03 g	120,72 g	29,00 g	5,32 g	81,14 g	15,00 g	2,40 g	84,22 g	15,00 g	3,22 g	79,25 g	15,00 g	2,40 g	78,42 g	15,32 g	4,48 g	95,04 g	16,90 g	3,57 g		



Heti étlap 2021.09.27. - 2021.10.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	Vacsora							
(00113) Tej és tejtermékmentes szoc. ottho	Reggeli	Citromos tea, Bécsi felvágott, Minimargarin 20g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Olasz felv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Miniméz 25g., Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Párizsi, sertés, Venusz, Liga margarin, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sült kolbász, Zsemle, vizes, Mustár	Citromos tea, Eperjam, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tojásrántotta, Kenyér, félbarna
		Energia: 543,91 Kcal / 2 273,54 KJ	Energia: 774,13 Kcal / 3 235,86 KJ	Energia: 497,82 Kcal / 2 080,89 KJ	Energia: 786,91 Kcal / 3 289,28 KJ	Energia: 727,38 Kcal / 3 040,45 KJ	Energia: 472,75 Kcal / 1 976,10 KJ	Energia: 634,62 Kcal / 2 652,71 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 26,29 g 13,43 g 0,90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 22,26 g 20,06 g 12,80 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,71 g 4,15 g 0,91 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,80 g 32,56 g 10,02 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 27,52 g 27,05 g 6,95 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,58 g 1,42 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 26,20 g 22,85 g 4,32 g
		Szénhidrát Cukor Só 78,02 g 15,00 g 4,40 g	Szénhidrát Cukor Só 93,60 g 30,40 g 3,66 g	Szénhidrát Cukor Só 99,76 g 32,70 g 1,54 g	Szénhidrát Cukor Só 100,42 g 31,90 g 3,35 g	Szénhidrát Cukor Só 90,84 g 17,13 g 5,05 g	Szénhidrát Cukor Só 101,02 g 30,00 g 2,44 g	Szénhidrát Cukor Só 80,07 g 15,00 g 5,73 g
	Tízórai	Citromos tea	Körte	Citromos tea	Alma	Citromos tea	Zabkeksz	Citromos tea
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 52,99 Kcal / 221,50 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,40 g 0,30 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,00 g 0,00 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 12,00 g 0,00 g 0,01 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	Szénhidrát Cukor Só 0,00 g 0,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g
	Ebéd	Csontleves házi betéttel, Majorannás aprópecsenye, Tarhonya köret, Csemege uborka konzerv	Májgaluska leves, Grill csirkecomb, Cukkínis s.répa főzelék tejm.	Olasz zöldségleves, Mustáros sertésszelet, Parolt rizsköret 100. g.	Rizsleves, Pirított csirkemáj, Sós burgonya, Ecetes cékla	Burgonyaleves zöldséges (d), Petrezselymes fasírt *diétás, Finomfőzelék tejmentes *mir.*	Daragaluska leves, Húspuding, Zöldbabfőzelék *mir.* TM.	Kertészleves, Halfilé Orly módra, Sós burgonya, Almakompot (h) diab



Heti étlap 2021.09.27. - 2021.10.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap																								
(00113) Tej és tejtermékmentes szoc. otthon	Ebéd	Energia: 984,34 Kcal / 4 114,54 KJ						Energia: 674,90 Kcal / 2 821,08 KJ						Energia: 1 297,35 Kcal / 5 422,92 KJ						Energia: 809,95 Kcal / 3 385,59 KJ						Energia: 705,10 Kcal / 2 947,32 KJ						Energia: 542,86 Kcal / 2 269,15 KJ						Energia: 759,73 Kcal / 3 175,67 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				
		49,85 g	39,41 g	6,99 g	55,10 g	28,85 g	4,97 g	29,26 g	80,49 g	21,34 g	51,98 g	22,46 g	4,57 g	36,17 g	21,40 g	3,85 g	37,48 g	17,13 g	4,67 g	44,27 g	21,39 g	3,33 g	44,27 g	21,39 g	3,33 g	37,48 g	17,13 g	4,67 g	44,27 g	21,39 g	3,33 g	44,27 g	21,39 g	3,33 g	44,27 g	21,39 g	3,33 g	44,27 g	21,39 g	3,33 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	Szénhidrát	Cukor	Só	
	106,47 g	0,08 g	8,74 g	47,65 g	0,00 g	8,72 g	112,21 g	0,00 g	5,43 g	97,34 g	7,99 g	10,47 g	90,21 g	0,00 g	7,21 g	58,70 g	3,28 g	9,34 g	95,07 g	0,00 g	8,54 g	95,07 g	0,00 g	8,54 g	58,70 g	3,28 g	9,34 g	95,07 g	0,00 g	8,54 g	95,07 g	0,00 g	8,54 g	95,07 g	0,00 g	8,54 g	95,07 g	0,00 g	8,54 g	95,07 g	0,00 g	8,54 g		
			Citromos tea, Sonka szalámi, Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna						Citromos tea, Vagdalt (diétás), Tört burgonya, Őszibarack befőtt						Citromos tea, Ígync sonka, Kenyér, félbarna, Zöldpaprika						Citromos tea, Húspástétom, Kenyér, félbarna, Retek jégcsap						Citromos tea, Tepertő, Zsemle, vizes, Zöldhagyma db						Citromos tea, Tavaszi rolád, Kenyér, félbarna						Citromos tea, Zala felvágott, Kenyér, félbarna, Paradicsom darabos					
			Energia: 569,08 Kcal / 2 378,75 KJ						Energia: 732,52 Kcal / 3 061,93 KJ						Energia: 508,36 Kcal / 2 124,94 KJ						Energia: 636,66 Kcal / 2 661,24 KJ						Energia: 1 057,06 Kcal / 4 418,51 KJ						Energia: 538,79 Kcal / 2 252,14 KJ						Energia: 568,69 Kcal / 2 377,12 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	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
			20,89 g	17,47 g	4,68 g	29,93 g	13,30 g	3,24 g	29,33 g	7,91 g	2,30 g	30,83 g	18,38 g	6,63 g	22,68 g	68,25 g	25,03 g	19,89 g	14,83 g	5,44 g	23,29 g	15,83 g	5,96 g	23,29 g	15,83 g	5,96 g	19,89 g	14,83 g	5,44 g	23,29 g	15,83 g	5,96 g	23,29 g	15,83 g	5,96 g	23,29 g	15,83 g	5,96 g	23,29 g	15,83 g	5,96 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát
81,30 g	15,40 g	4,84 g	120,72 g	29,00 g	5,32 g	79,14 g	15,00 g	5,02 g	85,27 g	15,00 g	3,22 g	85,03 g	16,50 g	1,54 g	81,06 g	15,80 g	3,92 g	82,66 g	15,40 g	4,18 g	82,66 g	15,40 g	4,18 g	81,06 g	15,80 g	3,92 g	82,66 g	15,40 g	4,18 g	82,66 g	15,40 g	4,18 g	82,66 g	15,40 g	4,18 g	82,66 g	15,40 g	4,18 g						
(00115) Folyékony pépes szoc. otthon	Reggeli	Citromos tea, Tej 2 dl., Tejpép						Citromos tea, Aludttej poharas, Miniméz 25g., Ht darált keksz						Citromos tea, Tej 2 dl., Tehéntúró félzsíros, Ht darált keksz, Miniméz 25g.						Citromos tea, Tej 2 dl., Tejpép						Citromos tea, Tej 2 dl., Gyümölcs joghurt, Ht darált keksz						Citromos tea, Tej 2 dl., Tejpép						Citromos tea, Tej 2 dl., Tejpép, Kefír, 140 g						
		Energia: 422,99 Kcal / 1 768,10 KJ						Energia: 256,88 Kcal / 1 073,76 KJ						Energia: 296,02 Kcal / 1 237,36 KJ						Energia: 422,99 Kcal / 1 768,10 KJ						Energia: 251,59 Kcal / 1 051,65 KJ						Energia: 422,99 Kcal / 1 768,10 KJ						Energia: 779,99 Kcal / 3 260,36 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		17,33 g	9,08 g	3,58 g	7,01 g	7,23 g	3,91 g	15,11 g	6,53 g	3,98 g	17,33 g	9,08 g	3,58 g	10,06 g	3,53 g	2,01 g	17,33 g	9,08 g	3,58 g	21,53 g	13,56 g	6,52 g	17,33 g	9,08 g	3,58 g	17,33 g	9,08 g	3,58 g	17,33 g	9,08 g	3,58 g	17,33 g	9,08 g	3,58 g	17,33 g	9,08 g	3,58 g	17,33 g	9,08 g	3,58 g	17,33 g	9,08 g	3,58 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	Szénhidrát	Cukor	Só	
66,57 g	27,35 g	0,52 g	40,42 g	31,20 g	0,60 g	43,67 g	33,05 g	0,34 g	66,57 g	27,35 g	0,52 g	44,37 g	31,25 g	0,35 g	66,57 g	27,35 g	0,52 g	73,01 g	33,79 g	0,70 g	66,57 g	27,35 g	0,52 g	66,57 g	27,35 g	0,52 g	66,57 g	27,35 g	0,52 g	66,57 g	27,35 g	0,52 g	66,57 g	27,35 g	0,52 g	66,57 g	27,35 g	0,52 g						



Heti étlap 2021.09.27. - 2021.10.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00115) Folyékony pépes szoc.otthon	Reggeli							
	Tízórai	Citromos tea	Gyümölcslé 0,2l-es különféle	Citromos tea	Puding	Citromos tea	Gyümölcs joghurt	Citromos tea
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 102,09 Kcal / 426,74 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 92,50 Kcal / 386,65 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	0,00 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	3,13 g 0,50 g 0,38 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	25,40 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	18,75 g 16,25 g 0,08 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	
	Ebéd	Csontleves házi betéttel, Majorannás darált serteshús, Sárgarépa főzelék *mirelitből	Májgaluska leves, Darált csirkehús, Cukkínis sárgarépa főzelékpüré	Olasz zöldségleves, Darált serteshús, Burgonyapure dietas 300 g.	Csirkebecsinált leves, Darált csirkehús, Öszibarack mártás tejm.	Burgonyaleves zöldséges (d), Darált serteshús, Fin.foz.pure (Mir.vegy.foz.)	Daragaluska leves, Darált serteshús, Zöldbabfőzelékpüré *mir.*	Kertészleves, Darált csirkehús, Burgonyapure dietas 300 g.
		Energia: 562,80 Kcal / 2 352,50 KJ	Energia: 611,16 Kcal / 2 554,65 KJ	Energia: 604,44 Kcal / 2 526,56 KJ	Energia: 772,36 Kcal / 3 228,46 KJ	Energia: 518,04 Kcal / 2 165,41 KJ	Energia: 394,66 Kcal / 1 649,68 KJ	Energia: 700,62 Kcal / 2 928,59 KJ
Fehérje Zsír T.Zsírsv		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
34,20 g 28,36 g 5,42 g		51,07 g 23,15 g 4,18 g	31,82 g 17,65 g 5,40 g	56,81 g 32,69 g 8,75 g	32,90 g 13,41 g 3,27 g	30,76 g 11,04 g 2,86 g	47,92 g 18,86 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		
41,70 g 3,05 g 6,30 g	48,71 g 0,00 g 6,61 g	77,77 g 0,03 g 5,76 g	61,47 g 23,56 g 4,90 g	65,05 g 5,00 g 4,99 g	42,43 g 3,09 g 5,57 g	82,90 g 0,03 g 6,38 g		

Heti étlap 2021.09.27. - 2021.10.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00115) Folyékony pépes szoc.otthon	Vacsora	Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Kefír, 140 g	Citromos tea, Darált serteshús, Tört burgonya, Őszibarack befőtt	Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Gyümölcs joghurt	Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Reszelt sajt, Kefír, 140 g	Citromos tea, Tej 2 dl., Bébiétel húsos 200 g., Tehéntúró félszíros	Citromos tea, Tej 2 dl., Bébiétel húsos 200 g., Reszelt sajt	Citromos tea, Tej 2 dl., Bébiétel húsos 200 g., Tehéntúró félszíros
		Energia: 642,00 Kcal / 2 683,56 KJ	Energia: 621,35 Kcal / 2 597,24 KJ	Energia: 377,50 Kcal / 1 577,95 KJ	Energia: 865,12 Kcal / 3 616,20 KJ	Energia: 453,56 Kcal / 1 895,88 KJ	Energia: 605,18 Kcal / 2 529,65 KJ	Energia: 453,56 Kcal / 1 895,88 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
		6,33 g 12,51 g 2,94 g	28,28 g 8,02 g 2,69 g	5,26 g 8,53 g 0,38 g	22,95 g 29,37 g 13,66 g	17,03 g 14,53 g 3,98 g	25,55 g 27,89 g 12,35 g	17,03 g 14,53 g 3,98 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
55,46 g 21,44 g 0,18 g	106,58 g 29,00 g 2,20 g	67,77 g 31,25 g 0,08 g	56,42 g 21,44 g 1,64 g	61,47 g 16,85 g 0,34 g	60,58 g 15,00 g 1,73 g	61,47 g 16,85 g 0,34 g		
(00121) Epés szoc.otthon	Reggeli	Citromos tea, Májrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Barackíz, Csészés margarin, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes	Citromos tea, Főtt virsli, Zsemle, vizes	Citromos tea, Minijam *, 25 g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Csészés margarin, Sajt klf. Trappista, Zsemle, vizes
		Energia: 586,32 Kcal / 2 450,82 KJ	Energia: 576,42 Kcal / 2 409,44 KJ	Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ	Energia: 659,82 Kcal / 2 758,05 KJ	Energia: 637,09 Kcal / 2 663,04 KJ	Energia: 550,60 Kcal / 2 301,51 KJ	Energia: 758,29 Kcal / 3 169,65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		21,47 g 15,51 g 5,17 g	12,83 g 6,65 g 1,86 g	28,10 g 8,90 g 5,31 g	20,76 g 18,56 g 6,22 g	25,32 g 20,11 g 7,84 g	12,88 g 1,68 g 0,46 g	34,79 g 29,13 g 16,15 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	87,45 g 16,50 g 2,76 g	112,08 g 41,42 g 1,66 g	88,26 g 21,20 g 2,68 g	100,34 g 31,90 g 3,15 g	87,02 g 17,08 g 3,85 g	117,93 g 47,79 g 1,55 g	84,84 g 16,50 g 3,60 g	
	Tízórai	Citromos tea	Körte befőtt	Citromos tea	Hámozott alma	Citromos tea	Túró rudi	Citromos tea
		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	Energia: 109,78 Kcal / 458,88 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
0,13 g 0,03 g 0,00 g		0,30 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,68 g 0,68 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	4,20 g 5,40 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	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	10,20 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g		
Ebéd								





Heti étlap 2021.09.27. - 2021.10.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
(00121) Epés szoc.otthon	Ebéd	Csontleves házi betéttel, Majorannás aprópecsenye, Sárgarépa főzelék üre *mir.*TM.	Májgaluska leves, Grill csirkecomb, Cukkínis s.répa főzelék tejm.	Olasz zöldségleves, Svájci sertésborda, Parolt rizskoret 100. g., Almabefőtt	Rizsleves, Roston csirkemell , Vegyes gyümölcs mártás, Tört burgonya	Burgonyaleves zöldséges (d), Petrezselymes fasírt *diétás, Finomfőzelékpüré	Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Zöldbabfőzelékpüré *mir.*TM.	Zöldségleves , Sajtos csirkemell, Burgonya petrezselymes 400 gr, Almakompot (h) diab		
		Energia: 631,09 Kcal / 2 637,96 KJ	Energia: 674,90 Kcal / 2 821,08 KJ	Energia: 1 093,89 Kcal / 4 572,46 KJ	Energia: 781,31 Kcal / 3 265,88 KJ	Energia: 725,18 Kcal / 3 031,25 KJ	Energia: 543,39 Kcal / 2 271,37 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		
		36,87 g 29,09 g 5,57 g	55,10 g 28,85 g 4,97 g	41,49 g 43,53 g 9,77 g	39,85 g 17,18 g 2,00 g	36,17 g 21,40 g 3,85 g	33,98 g 16,90 g 3,54 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		
	54,32 g 6,07 g 6,71 g	47,65 g 0,00 g 8,72 g	132,21 g 14,70 g 7,42 g	112,42 g 27,27 g 7,15 g	95,21 g 5,00 g 7,21 g	62,99 g 3,08 g 9,52 g	124,32 g 0,64 g 8,13 g			
	Vacsora	Citromos tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes, Kefír, 140 g	Citromos tea, Vagdalt (diétás), Tört burgonya, Őszibarack befőtt	Citromos tea, Pulykamellsonka, Zsemle, vizes	Citromos tea, Húspástétom, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	Citromos tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes	Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes, Hámozott alma		
		Energia: 836,39 Kcal / 3 496,11 KJ	Energia: 732,52 Kcal / 3 061,93 KJ	Energia: 496,19 Kcal / 2 074,07 KJ	Energia: 668,41 Kcal / 2 793,95 KJ	Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ	Energia: 556,99 Kcal / 2 328,22 KJ	Energia: 643,33 Kcal / 2 689,12 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		
25,79 g 8,37 g 4,28 g		29,93 g 13,30 g 3,24 g	22,23 g 5,65 g 1,74 g	31,13 g 18,76 g 7,08 g	28,10 g 8,90 g 5,31 g	27,43 g 2,29 g 0,62 g	23,71 g 16,73 g 6,38 g			
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
93,44 g 23,34 g 3,96 g	120,72 g 29,00 g 5,32 g	85,64 g 17,54 g 3,30 g	90,00 g 16,50 g 2,36 g	88,26 g 21,20 g 2,68 g	84,20 g 16,82 g 3,62 g	96,34 g 16,90 g 3,32 g				



Heti étlap 2021.09.27. - 2021.10.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
(00122) Epés pépes szoc. otthon	Reggeli	Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Barackíz, Csészés margarin, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	Citromos tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes	Citromos tea, Daráltvirslis, Tönköly kenyér	Citromos tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes	Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes		
		Energia: 586,32 Kcal / 2 450,82 KJ	Energia: 696,26 Kcal / 2 910,37 KJ	Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ	Energia: 659,82 Kcal / 2 758,05 KJ	Energia: 339,86 Kcal / 1 420,61 KJ	Energia: 646,22 Kcal / 2 701,20 KJ	Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv		
		21,47 g 15,51 g 5,17 g	13,06 g 6,68 g 1,86 g	28,10 g 8,90 g 5,31 g	20,76 g 18,56 g 6,22 g	27,49 g 22,71 g 8,80 g	23,16 g 16,08 g 6,38 g	15,63 g 7,47 g 0,46 g		
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
	87,45 g 16,50 g 2,76 g	141,36 g 68,88 g 1,66 g	88,26 g 21,20 g 2,68 g	100,34 g 31,90 g 3,15 g	86,17 g 16,10 g 11,69 g	99,46 g 31,90 g 3,30 g	85,03 g 16,50 g 1,54 g			
	Tízórai	Citromos tea	Körte befőtt	Citromos tea	Reszelt alma	Citromos tea	Túró rudi	Citromos tea		
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 96,70 Kcal / 404,21 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 109,78 Kcal / 458,88 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv		
		0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,30 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,68 g 0,68 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	4,20 g 5,40 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	23,70 g 14,10 g 0,01 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	10,20 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g				
Ebéd	Csontleves házi betéttel, Majorannás darált sertéshús, Sárgarépa-főzelék üré *mir.*TM.	Májgaluska leves, Darált csirkehús, Cukkínis sárgarépa főzelékpüré	Olasz zöldség leves, Húspuding, Burgonyapure dietas 300 g., Őszibarack befőtt	Rizsleves, Darált csirkehús, Vegyes gyümölcsmártáspüré, Tört burgonya	Burgonyaleves zöldséges (d), Petrezselymes fasírt *diétás, Finomfőzelékpüré	Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Zöldbabfőzelékpüré *mir.*TM.	Zöldség leves, Darált sajtos csirkemell, Burgonyapure dietas 300 g., Almakompot (h) diab			
	Energia: 631,09 Kcal / 2 637,96 KJ	Energia: 618,28 Kcal / 2 584,41 KJ	Energia: 834,95 Kcal / 3 490,09 KJ	Energia: 776,88 Kcal / 3 247,36 KJ	Energia: 725,18 Kcal / 3 031,25 KJ	Energia: 543,39 Kcal / 2 271,37 KJ	Energia: 916,43 Kcal / 3 830,68 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			
	36,87 g 29,09 g 5,57 g	51,43 g 23,22 g 4,18 g	39,84 g 22,36 g 6,94 g	43,61 g 15,02 g 2,74 g	36,17 g 21,40 g 3,85 g	33,98 g 16,90 g 3,54 g	53,24 g 27,84 g 8,22 g			
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só				
54,32 g 6,07 g 6,71 g	49,91 g 0,00 g 6,61 g	116,12 g 14,27 g 9,12 g	112,40 g 27,27 g 6,32 g	95,21 g 5,00 g 7,21 g	62,99 g 3,08 g 9,52 g	103,79 g 0,68 g 7,71 g				



Heti étlap 2021.09.27. - 2021.10.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
(00122) Epés pépes szoc. otthon	Ebéd									
	Vacsora	Citromos tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes, Kefír, 140 g	Citromos tea, Vagdalt (diétás), Tört burgonya, Őszibarack befőtt	Citromos tea, Darált pulykafelv., Zsemle, vizes	Citromos tea, Reszelt sajt, Kefír, 140 g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefíres túró, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Zsemle, vizes	Citromos tea, Miniméz 25g., Kefír, 140 g, Zsemle, vizes		
	Energia: 836,39 Kcal / 3 496,11 KJ	Energia: 732,52 Kcal / 3 061,93 KJ	Energia: 498,21 Kcal / 2 082,52 KJ	Energia: 1 064,29 Kcal / 4 448,73 KJ		Energia: 576,82 Kcal / 2 411,11 KJ	Energia: 556,99 Kcal / 2 328,22 KJ	Energia: 832,22 Kcal / 3 478,68 KJ		
	Fehérje 25,79 g Zsír 8,37 g T.Zsír 4,28 g	Fehérje 29,93 g Zsír 13,30 g T.Zsír 3,24 g	Fehérje 26,23 g Zsír 3,89 g T.Zsír 1,19 g	Fehérje 38,99 g Zsír 28,61 g T.Zsír 17,69 g	Fehérje 27,36 g Zsír 8,48 g T.Zsír 4,85 g	Fehérje 27,43 g Zsír 2,29 g T.Zsír 0,62 g	Fehérje 16,91 g Zsír 6,13 g T.Zsír 3,40 g			
Szénhidrát 93,44 g Cukor 23,34 g Só 3,96 g	Szénhidrát 120,72 g Cukor 29,00 g Só 5,32 g	Szénhidrát 86,92 g Cukor 16,50 g Só 1,54 g	Szénhidrát 91,28 g Cukor 22,94 g Só 3,66 g	Szénhidrát 82,48 g Cukor 19,70 g Só 3,54 g	Szénhidrát 84,20 g Cukor 16,82 g Só 3,62 g	Szénhidrát 106,20 g Cukor 39,14 g Só 1,72 g				
(00125) Epés tejmentes szoc. otthon	Reggeli	Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Barackíz, Csészés margarin, Zsemle, vizes	Citromos tea, Miniméz 25g., Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes	Citromos tea, Főtt virsli, Zsemle, vizes	Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes	Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes		
	Energia: 586,32 Kcal / 2 450,82 KJ	Energia: 638,45 Kcal / 2 668,72 KJ	Energia: 497,82 Kcal / 2 080,89 KJ	Energia: 541,42 Kcal / 2 263,14 KJ	Energia: 637,09 Kcal / 2 663,04 KJ	Energia: 659,82 Kcal / 2 758,05 KJ	Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 KJ			
	Fehérje 21,47 g Zsír 15,51 g T.Zsír 5,17 g	Fehérje 12,96 g Zsír 6,68 g T.Zsír 1,86 g	Fehérje 12,71 g Zsír 4,15 g T.Zsír 0,91 g	Fehérje 21,72 g Zsír 3,92 g T.Zsír 1,34 g	Fehérje 25,32 g Zsír 20,11 g T.Zsír 7,84 g	Fehérje 20,76 g Zsír 18,56 g T.Zsír 6,22 g	Fehérje 15,63 g Zsír 7,47 g T.Zsír 0,46 g			
	Szénhidrát 87,45 g Cukor 16,50 g Só 2,76 g	Szénhidrát 127,10 g Cukor 56,42 g Só 1,66 g	Szénhidrát 99,76 g Cukor 32,70 g Só 1,54 g	Szénhidrát 102,02 g Cukor 31,90 g Só 3,78 g	Szénhidrát 87,02 g Cukor 17,08 g Só 3,85 g	Szénhidrát 100,34 g Cukor 31,90 g Só 3,15 g	Szénhidrát 85,03 g Cukor 16,50 g Só 1,54 g			

Heti étlap 2021.09.27. - 2021.10.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(00125) Epés tejszentes szoc. otthon	Tízórai	Citromos tea	Körte befőtt	Citromos tea	Hámozott alma	Citromos tea	Zabkeksz	Citromos tea														
		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		Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,30 g	0,00 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,68 g	0,68 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	15,02 g	15,00 g	0,00 g	23,70 g	14,10 g	0,02 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	11,90 g	0,00 g	0,02 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	
	Ebéd	Csontleves házi betéttel, Majorannás aprópecsenye, Sárgarépa főzelék *mir.* TM.	Májgaluska leves, Grill csirkecomb, Cukkínis s.répa főzelék tej.	Olasz zöldségleves, Natur szelet, Parolt rizskoret 100. g., Őszibarack befőtt	Rizsleves, Roston csirke mell, Vegyes gyümölcsmártás, Tört burgonya	Burgonyaleves zöldséges (d), Petrezselymes fasírt *diétás, Finomfőzelékpüré	Daragaluska leves, Húspuding, Zöldbabfőzelékpüré *mir.*TM.	Zöldségleves, Roston csirke mell, Burgonya petrezselymes 400 gr, Almakompot (h) diab														
		Energia: 627,07 Kcal / 2 621,15 KJ		Energia: 674,90 Kcal / 2 821,08 KJ		Energia: 955,89 Kcal / 3 995,62 KJ		Energia: 781,31 Kcal / 3 265,88 KJ		Energia: 725,18 Kcal / 3 031,25 KJ		Energia: 549,43 Kcal / 2 296,62 KJ		Energia: 892,83 Kcal / 3 732,03 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
		36,75 g	29,07 g	5,57 g	55,10 g	28,85 g	4,97 g	35,30 g	32,72 g	5,67 g	39,85 g	17,18 g	2,00 g	36,17 g	21,40 g	3,85 g	38,78 g	16,02 g	4,50 g	47,38 g	24,94 g	3,06 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	53,51 g	6,07 g	6,68 g	47,65 g	0,00 g	8,72 g	128,50 g	16,80 g	8,66 g	112,42 g	27,27 g	7,15 g	95,21 g	5,00 g	7,21 g	61,48 g	3,32 g	9,72 g	116,55 g	0,00 g	8,61 g	
Vacsora	Citromos tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes	Citromos tea, Vagdalt (diétás), Tört burgonya, Őszibarack befőtt	Citromos tea, Pulykamellsonka, Zsemle, vizes	Citromos tea, Húspástétom, Zsemle, vizes	Citromos tea, Minijam *, 25 g, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Csirke mell sonka, Zsemle, vizes	Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes															
	Energia: 479,39 Kcal / 2 003,85 KJ		Energia: 732,52 Kcal / 3 061,93 KJ		Energia: 496,19 Kcal / 2 074,07 KJ		Energia: 668,41 Kcal / 2 793,95 KJ		Energia: 589,95 Kcal / 2 465,99 KJ		Energia: 556,99 Kcal / 2 328,22 KJ		Energia: 584,19 Kcal / 2 441,91 KJ									
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	21,59 g	3,89 g	1,34 g	29,93 g	13,30 g	3,24 g	22,23 g	5,65 g	1,74 g	31,13 g	18,76 g	7,08 g	12,87 g	4,15 g	0,91 g	27,43 g	2,29 g	0,62 g	23,03 g	16,05 g	6,38 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
87,00 g	16,90 g	3,78 g	120,72 g	29,00 g	5,32 g	85,64 g	17,54 g	3,30 g	90,00 g	16,50 g	2,36 g	122,26 g	49,08 g	1,56 g	84,20 g	16,82 g	3,62 g	84,44 g	16,90 g	3,30 g		



Heti étlap 2021.09.27. - 2021.10.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	Vacsora							
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	Reggeli	Keserű tea, Bécsi felvágott, Csészés margarin, Zsemle, vizes	Keserű tea, Kefír, 140 g, Grissini	Keserű tea, Körözött túró házi, Korpás zsemle	Keserű tea, Natur joghurt 140g, Kalocsai rúd	Keserű tea, Sült kolbász, Korpás zsemle, Mustár	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Tojásrántotta, Zsemle, vizes
		Energia: 438,75 Kcal / 1 833,98 KJ	Energia: 734,95 Kcal / 3 072,09 KJ	Energia: 194,97 Kcal / 814,97 KJ	Energia: 574,22 Kcal / 2 400,24 KJ	Energia: 318,21 Kcal / 1 330,12 KJ	Energia: 289,89 Kcal / 1 211,74 KJ	Energia: 523,67 Kcal / 2 188,94 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
		23,88 g 13,44 g 1,75 g	13,29 g 15,00 g 8,61 g	24,76 g 12,69 g 7,58 g	10,95 g 7,92 g 5,73 g	23,00 g 26,58 g 6,60 g	9,85 g 1,27 g 0,34 g	23,79 g 22,86 g 4,67 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	51,65 g 1,13 g 3,28 g	54,26 g 11,26 g 2,96 g	42,16 g 4,84 g 2,18 g	42,47 g 9,45 g 1,69 g	43,70 g 0,63 g 4,35 g	57,69 g 1,12 g 1,18 g	53,70 g 1,13 g 4,49 g	
	Tízórai	Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Keserű tea, Grissini	Keserű tea, Mini margarin 10g, Korpás zsemle	Keserű tea, Kalocsai rúd	Keserű tea, Kefír, 140 g, Korpás zsemle	Keserű tea, Almakompot (h) diab	Keserű tea, Kefír, 140 g
		Energia: 137,06 Kcal / 572,91 KJ	Energia: 126,40 Kcal / 528,35 KJ	Energia: 23,22 Kcal / 97,06 KJ	Energia: 108,92 Kcal / 455,29 KJ	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ	Energia: 35,67 Kcal / 149,10 KJ	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ
Fehérje Zsír T.Zsírsv		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
5,98 g 4,18 g 2,57 g		3,10 g 3,52 g 1,89 g	2,77 g 2,91 g 0,49 g	3,29 g 1,87 g 1,47 g	6,97 g 4,89 g 2,98 g	0,50 g 0,42 g 0,00 g	4,30 g 4,50 g 2,94 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
18,32 g 1,41 g 0,62 g	15,94 g 1,61 g 0,93 g	12,14 g 0,00 g 0,28 g	17,88 g 1,37 g 0,74 g	18,58 g 6,44 g 0,46 g	7,01 g 0,00 g 0,01 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g		



Heti étlap 2021.09.27. - 2021.10.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	Ebéd	Csontleves házi betéttel, Sertés tokány, Tarhonya koret diab., Csemege uborka konzerv	Májgaluska leves, Grill csirkecomb, Cukkínis sárgarépa főzelék	Olasz zöldségleves, Svájci sertésborda, Párolt rizs diab., Csemege uborka konzerv	Csirkebecsinált leves, Diab.turosz metelt	Burgonyaleves zöldséges (d), Rakott karfiol *mirelit*	Daragal.leves diab., Grill csirkecomb, Zöldbabfőzelék *mir*	Orjaleves, Halfilé Orly módra, Párolt rizs diab., Almakompot (h) diab	
		Energia: 689,57 Kcal / 2 882,40 KJ	Energia: 785,11 Kcal / 3 281,76 KJ	Energia: 798,41 Kcal / 3 337,35 KJ	Energia: 874,04 Kcal / 3 653,49 KJ	Energia: 690,60 Kcal / 2 886,71 KJ	Energia: 742,33 Kcal / 3 102,94 KJ	Energia: 774,04 Kcal / 3 235,49 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 39,05 g 33,65 g 7,04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 69,53 g 32,71 g 6,17 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 34,97 g 44,15 g 9,69 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 47,29 g 48,33 g 16,50 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 33,89 g 30,73 g 8,89 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 62,61 g 35,66 g 5,58 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 38,98 g 37,69 g 4,88 g	
		Szénhidrát Cukor Só 56,86 g 0,55 g 10,38 g	Szénhidrát Cukor Só 52,06 g 0,00 g 8,15 g	Szénhidrát Cukor Só 64,19 g 0,10 g 8,92 g	Szénhidrát Cukor Só 61,67 g 5,35 g 5,82 g	Szénhidrát Cukor Só 68,20 g 1,98 g 6,75 g	Szénhidrát Cukor Só 41,75 g 0,04 g 7,46 g	Szénhidrát Cukor Só 68,68 g 0,00 g 6,28 g	
	Uzsonna	Alma	Mini margarin 10g, Korpás zsemle	Alma	Alma	Korpovit keksz	Sajt klf. Trappista, Zsemle, vizes	Korpovit keksz	
		Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 22,60 Kcal / 94,47 KJ	Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ	Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ	Energia: 5,07 Kcal / 21,19 KJ	Energia: 235,69 Kcal / 985,18 KJ	Energia: 12,68 Kcal / 53,00 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,40 g 0,40 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 2,67 g 2,89 g 0,49 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,60 g 0,60 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,60 g 0,60 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,17 g 0,17 g 0,02 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14,21 g 11,65 g 7,26 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,43 g 0,41 g 0,04 g	
		Szénhidrát Cukor Só 7,00 g 0,00 g 0,01 g	Szénhidrát Cukor Só 12,14 g 0,00 g 0,28 g	Szénhidrát Cukor Só 10,50 g 0,00 g 0,02 g	Szénhidrát Cukor Só 10,50 g 0,00 g 0,02 g	Szénhidrát Cukor Só 0,72 g 0,07 g 0,02 g	Szénhidrát Cukor Só 17,78 g 0,38 g 1,36 g	Szénhidrát Cukor Só 1,79 g 0,18 g 0,06 g	
Vacsora	Keserű tea, Csészés margarin, Lilahagyma, Korpás zsemle, Kefír, 140 g	Keserű tea, Petrezselymes fasírt, Korpás zsemle, Csemege uborka konzerv	Keserű tea, Ínyenc sonka, Zsemle, vizes, Zöldpaprika	Keserű tea, Húspástétom, Korpás zsemle, Retek jégcsap	Keserű tea, Tepertő, Zsemle, vizes, Zöldhagyma db	Keserű tea, Tavaszi rolád, Zsemle, vizes	Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes, Paradicsom		
	Energia: 416,54 Kcal / 1 741,14 KJ	Energia: 450,75 Kcal / 1 884,14 KJ	Energia: 397,40 Kcal / 1 661,13 KJ	Energia: 264,88 Kcal / 1 107,20 KJ	Energia: 908,71 Kcal / 3 798,41 KJ	Energia: 427,84 Kcal / 1 788,37 KJ	Energia: 371,39 Kcal / 1 552,41 KJ		





Heti étlap 2021.09.27. - 2021.10.03.

Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
12,55 g	10,68 g	4,45 g	30,54 g	30,75 g	5,48 g	26,92 g	7,92 g	2,65 g	29,72 g	18,71 g	6,77 g	19,53 g	67,84 g	24,92 g	17,48 g	14,84 g	5,79 g	15,48 g	8,84 g	5,27 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44,52 g	6,44 g	1,14 g	43,74 g	0,00 g	6,69 g	52,77 g	1,13 g	3,78 g	56,05 g	0,00 g	1,94 g	52,88 g	1,13 g	1,16 g	54,69 g	1,93 g	2,68 g	55,77 g	3,19 g	1,63 g



**(00139)
Cukros
pépes szoc.
otthon**

Reggeli

Keserű tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes			Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes			Keserű tea, Körözött túró házi, Zsemle, vizes			Keserű tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes			Keserű tea, Daráltvirslis, Zsemle, vizes			Keserű tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes			Keserű tea, Tej 2 dl., Pástétom, Zsemle, vizes		
Energia: 351,03 Kcal / 1 467,31 KJ			Energia: 289,89 Kcal / 1 211,74 KJ			Energia: 368,85 Kcal / 1 541,79 KJ			Energia: 449,44 Kcal / 1 878,66 KJ			Energia: 500,99 Kcal / 2 094,14 KJ			Energia: 449,44 Kcal / 1 878,66 KJ			Energia: 342,97 Kcal / 1 433,61 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
15,19 g	14,69 g	4,94 g	9,86 g	1,28 g	0,35 g	23,00 g	12,34 g	7,70 g	17,48 g	18,12 g	6,11 g	22,86 g	20,70 g	8,13 g	17,48 g	18,12 g	6,11 g	16,15 g	9,65 g	1,86 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38,16 g	0,75 g	1,99 g	57,70 g	1,13 g	1,19 g	40,01 g	5,59 g	2,11 g	53,17 g	1,53 g	2,77 g	55,06 g	1,74 g	3,59 g	53,17 g	1,53 g	2,77 g	46,34 g	0,75 g	1,04 g



Tízórai

Keserű tea, Reszelt alma			Keserű tea, Kefír, 140 g			Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes			Keserű tea, Natur joghurt 140g			Keserű tea, Korpovit keksz			Keserű tea, Reszelt alma			Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Kenyér, félbarna		
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: 8,23 Kcal / 34,40 KJ			Energia: 59,76 Kcal / 249,80 KJ			Energia: 106,66 Kcal / 445,84 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	4,30 g	4,50 g	2,94 g	3,23 g	2,93 g	0,57 g	4,58 g	4,22 g	2,80 g	0,35 g	0,26 g	0,02 g	0,78 g	0,70 g	0,00 g	3,42 g	0,36 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
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	6,72 g	6,72 g	0,21 g	1,07 g	0,10 g	0,03 g	11,90 g	0,00 g	0,02 g	21,98 g	0,00 g	0,63 g



Heti étlap 2021.09.27. - 2021.10.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
(00139) Cukros pépes szoc. otthon	Ebéd	Csontleves betéttel diab., Majorannás darált serteshús, Sárgarépa főz. diab. *mirelitből	Májgaluska leves, Darált csirkehús, Cukkínis sárgarépa főzelékpüré	Olasz zöldségleves, Húspuding, Burgonyapüre 200 gr., Almakompot (h) diab	Rizsleves, Darált csirkehús, Vegyes gyümölcs mártás diab., Tört burgonya	Burgonyaleves zöldséges (d), Darált serteshús, Fin.föz.püre diab. *mir.*	Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Z.babpürefőzelék diab. *mir.*	Kertészleves, Darált sajtos csirkemell, Burgonyapüré, Almakompot (h) diab	
		Energia: 613,70 Kcal / 2 565,27 KJ	Energia: 611,16 Kcal / 2 554,65 KJ	Energia: 664,98 Kcal / 2 779,62 KJ	Energia: 677,52 Kcal / 2 832,03 KJ	Energia: 497,96 Kcal / 2 081,47 KJ	Energia: 484,80 Kcal / 2 026,46 KJ	Energia: 764,47 Kcal / 3 195,48 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
		35,59 g 33,45 g 6,36 g	51,07 g 23,15 g 4,18 g	36,44 g 22,39 g 6,97 g	42,66 g 15,13 g 2,80 g	32,90 g 13,41 g 3,27 g	32,18 g 16,30 g 3,41 g	48,92 g 26,35 g 8,27 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
	41,45 g 0,05 g 6,40 g	48,71 g 0,00 g 6,61 g	77,34 g 0,27 g 9,29 g	88,44 g 9,29 g 5,85 g	60,05 g 0,00 g 4,99 g	51,60 g 0,09 g 8,68 g	74,11 g 0,68 g 6,74 g		
	Uzsonna	Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes	Reszelt alma	Korpovit keksz	Reszelt alma	Zsemle, vizes, Reszelt sajt	Kefír, 140 g	
		Energia: 136,44 Kcal / 570,32 KJ	Energia: 115,39 Kcal / 482,33 KJ	Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ	Energia: 5,07 Kcal / 21,19 KJ	Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ	Energia: 310,06 Kcal / 1 296,05 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	
5,88 g 4,16 g 2,57 g		3,51 g 0,45 g 0,12 g	0,68 g 0,68 g 0,00 g	0,17 g 0,17 g 0,02 g	0,68 g 0,68 g 0,00 g	19,75 g 17,27 g 10,84 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	23,43 g 0,38 g 0,42 g	11,90 g 0,00 g 0,02 g	0,72 g 0,07 g 0,02 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			
Vacsora	Keserű tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes	Keserű tea, Vagdalt (diétás), Tört burgonya	Keserű tea, Darált pulykafelv., Zsemle, vizes	Keserű tea, Húspástétom, Zsemle, vizes	Keserű tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	Keserű tea, Darált csirkemell rolád, Zsemle, vizes	Keserű tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes		
	Energia: 331,04 Kcal / 1 383,75 KJ	Energia: 442,65 Kcal / 1 850,28 KJ	Energia: 349,86 Kcal / 1 462,41 KJ	Energia: 433,12 Kcal / 1 810,44 KJ	Energia: 465,88 Kcal / 1 947,38 KJ	Energia: 408,64 Kcal / 1 708,12 KJ	Energia: 348,90 Kcal / 1 458,40 KJ		
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír		
18,44 g 3,48 g 1,23 g	25,65 g 12,99 g 3,20 g	23,08 g 3,48 g 1,08 g	24,85 g 17,94 g 6,85 g	24,95 g 8,49 g 5,20 g	24,28 g 1,88 g 0,51 g	16,75 g 15,23 g 6,15 g			



Heti étlap 2021.09.27. - 2021.10.03.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54,85 g	1,53 g	3,40 g	54,50 g	0,00 g	4,81 g	54,77 g	1,13 g	1,16 g	40,71 g	0,75 g	1,59 g	56,11 g	5,83 g	2,30 g	52,05 g	1,45 g	3,24 g	35,15 g	1,15 g	2,53 g



(00143) Epés, húsmentes

Reggeli

Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Barackíz, Csészés margarin, Zsemle, vizes			Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes			Citromos tea, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes, Gyümölcs joghurt			Citromos tea, Minijam *, 25 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes			Citromos tea, Csészés margarin, Sajt klf. Trappista, Zsemle, vizes		
Energia: 547,49 Kcal / 2 288,51 KJ			Energia: 638,44 Kcal / 2 668,68 KJ			Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ			Energia: 654,72 Kcal / 2 736,73 KJ			Energia: 533,77 Kcal / 2 231,16 KJ			Energia: 568,82 Kcal / 2 377,67 KJ			Energia: 758,29 Kcal / 3 169,65 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
15,76 g	7,15 g	1,74 g	12,96 g	6,68 g	1,86 g	28,10 g	8,90 g	5,31 g	15,89 g	12,18 g	2,64 g	12,75 g	6,65 g	1,36 g	17,76 g	8,68 g	4,96 g	34,79 g	29,13 g	16,15 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
102,31 g	32,75 g	1,62 g	127,10 g	56,42 g	1,66 g	88,26 g	21,20 g	2,68 g	117,33 g	47,75 g	1,62 g	102,91 g	32,79 g	1,55 g	102,08 g	34,00 g	1,99 g	84,84 g	16,50 g	3,60 g



Tízórai

Citromos tea			Körte befőtt			Citromos tea			Hámozott alma			Citromos tea			Túró rudi			Citromos tea		
Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 96,70 Kcal / 404,21 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 109,78 Kcal / 458,88 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,30 g	0,00 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,68 g	0,68 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	4,20 g	5,40 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	23,70 g	14,10 g	0,01 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	10,20 g	0,00 g	0,00 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g

Ebéd

Csontleves házi betéttel, Panírozott zöldségtallér, Sárgarépa főzelék üré *mir.*TM.			Zöldségleves, Burgonyakrokkett, Cukkínis s.répa főzelék tej.			Olasz zöldségleves, Rántott karfiol, Parolt rizskoret 100. g., Almabefőtt			Rizsleves, Sajtropogós, Vegyes gyümölcsmártás, Tört burgonya			Burgonyaleves zöldséges (d), Panírozott zöldségtallér, Finomfőzelékpüré			Daragaluska leves, Burgonyakrokkett, Zöldbabfőzelékpüré *mir.*TM.			Zöldségleves, Halrúd, Burgonya petrezselymes 400 gr, Almakompot (h) diab		
Energia: 421,21 Kcal / 1 760,66 KJ			Energia: 578,56 Kcal / 2 418,38 KJ			Energia: 877,69 Kcal / 3 668,74 KJ			Energia: 1 199,85 Kcal / 5 015,37 KJ			Energia: 543,73 Kcal / 2 272,79 KJ			Energia: 490,22 Kcal / 2 049,12 KJ			Energia: 890,38 Kcal / 3 721,79 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
12,75 g	15,35 g	1,66 g	13,28 g	23,38 g	3,01 g	15,61 g	26,98 g	2,32 g	41,50 g	53,72 g	19,60 g	16,83 g	17,97 g	2,05 g	16,52 g	11,71 g	1,62 g	26,99 g	25,52 g	2,33 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57,32 g	6,07 g	5,98 g	77,57 g	0,00 g	5,09 g	140,67 g	14,60 g	4,22 g	132,68 g	27,27 g	8,99 g	77,31 g	5,00 g	5,43 g	78,90 g	3,08 g	6,28 g	133,87 g	0,00 g	6,42 g





Heti étlap 2021.09.27. - 2021.10.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																																										
(00143) Epés, húsmentes	Ebéd																																																	
	Vacsora	Citromos tea, Sajt klf. Trappista, Csészés margarin, Zsemle, vizes, Kefír, 140 g	Citromos tea, Sajtropogós, Tört burgonya, Őszibarack befőtt	Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	Citromos tea, Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefír, 140 g, Zsemle, vizes, Hámozott alma																																										
		Energia: 1 115,29 Kcal / 4 661,91 Kj	Energia: 1 114,20 Kcal / 4 657,36 Kj	Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 Kj	Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 Kj	Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 Kj	Energia: 520,42 Kcal / 2 175,36 Kj	Energia: 825,93 Kcal / 3 452,39 Kj																																										
		<table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>38,99 g</td><td>33,61 g</td><td>19,09 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	38,99 g	33,61 g	19,09 g	<table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>40,72 g</td><td>47,76 g</td><td>19,05 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	40,72 g	47,76 g	19,05 g	<table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>17,63 g</td><td>8,65 g</td><td>4,96 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	17,63 g	8,65 g	4,96 g	<table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>18,13 g</td><td>9,15 g</td><td>5,36 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	18,13 g	9,15 g	5,36 g	<table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>28,10 g</td><td>8,90 g</td><td>5,31 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	28,10 g	8,90 g	5,31 g	<table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>12,71 g</td><td>6,65 g</td><td>1,36 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	12,71 g	6,65 g	1,36 g	<table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>17,51 g</td><td>6,81 g</td><td>3,40 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	17,51 g	6,81 g	3,40 g
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																
38,99 g	33,61 g	19,09 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																
40,72 g	47,76 g	19,05 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																
17,63 g	8,65 g	4,96 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																
18,13 g	9,15 g	5,36 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																
28,10 g	8,90 g	5,31 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																
12,71 g	6,65 g	1,36 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																
17,51 g	6,81 g	3,40 g																																																
	<table border="1"> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>91,28 g</td><td>22,94 g</td><td>3,78 g</td></tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	91,28 g	22,94 g	3,78 g	<table border="1"> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>127,36 g</td><td>29,00 g</td><td>6,04 g</td></tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	127,36 g	29,00 g	6,04 g	<table border="1"> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>87,06 g</td><td>19,00 g</td><td>1,99 g</td></tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	87,06 g	19,00 g	1,99 g	<table border="1"> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>85,92 g</td><td>18,56 g</td><td>2,00 g</td></tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	85,92 g	18,56 g	2,00 g	<table border="1"> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>88,26 g</td><td>21,20 g</td><td>2,68 g</td></tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	88,26 g	21,20 g	2,68 g	<table border="1"> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>99,76 g</td><td>32,70 g</td><td>1,54 g</td></tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	99,76 g	32,70 g	1,54 g	<table border="1"> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>101,90 g</td><td>22,94 g</td><td>1,74 g</td></tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	101,90 g	22,94 g	1,74 g	
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
91,28 g	22,94 g	3,78 g																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
127,36 g	29,00 g	6,04 g																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
87,06 g	19,00 g	1,99 g																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
85,92 g	18,56 g	2,00 g																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
88,26 g	21,20 g	2,68 g																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
99,76 g	32,70 g	1,54 g																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
101,90 g	22,94 g	1,74 g																																																
(00165) Sószegény szoc. otthon	Reggeli	Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Tej 2 dl., Barackíz, Csészés margarin, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	Citromos tea, Natur joghurt 140g, Kalocsai rúd	Citromos tea, Minimargarin 20g, Miniméz 25g., Zsemle, vizes	Citromos tea, Tej 2 dl., Kakaós kuglóf 0,5	Citromos tea, Csészés margarin, Zsemle, vizes, Kefír, 140 g																																										
		Energia: 547,49 Kcal / 2 288,51 Kj	Energia: 735,50 Kcal / 3 074,39 Kj	Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 Kj	Energia: 914,26 Kcal / 3 821,61 Kj	Energia: 520,42 Kcal / 2 175,36 Kj	Energia: 221,12 Kcal / 924,28 Kj	Energia: 817,79 Kcal / 3 418,36 Kj																																										
		<table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>15,76 g</td><td>7,15 g</td><td>1,74 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	15,76 g	7,15 g	1,74 g	<table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>19,76 g</td><td>9,68 g</td><td>3,49 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	19,76 g	9,68 g	3,49 g	<table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>28,10 g</td><td>8,90 g</td><td>5,31 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	28,10 g	8,90 g	5,31 g	<table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>17,48 g</td><td>11,66 g</td><td>8,66 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	17,48 g	11,66 g	8,66 g	<table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>12,71 g</td><td>6,65 g</td><td>1,36 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	12,71 g	6,65 g	1,36 g	<table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>17,07 g</td><td>11,73 g</td><td>5,79 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	17,07 g	11,73 g	5,79 g	<table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>16,83 g</td><td>11,13 g</td><td>4,80 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	16,83 g	11,13 g	4,80 g
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																															
15,76 g	7,15 g	1,74 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																
19,76 g	9,68 g	3,49 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																
28,10 g	8,90 g	5,31 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																
17,48 g	11,66 g	8,66 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																
12,71 g	6,65 g	1,36 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																
17,07 g	11,73 g	5,79 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																
16,83 g	11,13 g	4,80 g																																																
	<table border="1"> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>102,31 g</td><td>32,75 g</td><td>1,62 g</td></tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	102,31 g	32,75 g	1,62 g	<table border="1"> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>137,70 g</td><td>56,42 g</td><td>1,93 g</td></tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	137,70 g	56,42 g	1,93 g	<table border="1"> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>88,26 g</td><td>21,20 g</td><td>2,68 g</td></tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	88,26 g	21,20 g	2,68 g	<table border="1"> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>108,26 g</td><td>42,18 g</td><td>3,17 g</td></tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	108,26 g	42,18 g	3,17 g	<table border="1"> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>99,76 g</td><td>32,70 g</td><td>1,54 g</td></tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	99,76 g	32,70 g	1,54 g	<table border="1"> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>98,66 g</td><td>39,99 g</td><td>0,31 g</td></tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	98,66 g	39,99 g	0,31 g	<table border="1"> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>90,00 g</td><td>22,94 g</td><td>1,84 g</td></tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	90,00 g	22,94 g	1,84 g	
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
102,31 g	32,75 g	1,62 g																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
137,70 g	56,42 g	1,93 g																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
88,26 g	21,20 g	2,68 g																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
108,26 g	42,18 g	3,17 g																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
99,76 g	32,70 g	1,54 g																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
98,66 g	39,99 g	0,31 g																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
90,00 g	22,94 g	1,84 g																																																



Heti étlap 2021.09.27. - 2021.10.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(00165) Sószegény szoc. otthon	Tízórai	Citromos tea	Körte	Citromos tea	Alma	Citromos tea	Túró rudi	Citromos tea														
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		Energia: 52,99 Kcal / 221,50 KJ		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		Energia: 109,78 Kcal / 458,88 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	0,40 g	0,30 g	0,00 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	4,20 g	5,40 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	12,00 g	0,00 g	0,00 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	10,20 g	0,00 g	0,00 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	
	Ebéd	Csontleves házi betéttel, Majorannás aprópecsenye, Sárgarépa-főzelék üré *mir.*TM.	Májgaluska leves, Grill csirkecomb, Cukkínis sárgarépa főzelék	Olasz zöldségleves, Svájci sertésborda, Parolt rizskoret 100. g., Őszibarack befőtt	Rizsleves, Roston csirkemell, Vegyes gyümölcsmártás, Tört burgonya	Burgonyaleves zöldséges (d), Petrezselymes fasírt *diétás, Finomfőzelékpüré	Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Zöldbabfőzelékpüré *mir.*TM.	Zöldségleves, Roston csirkemell, Burgonya petrezselymes 400 gr, Almakompot (h) diab														
		Energia: 631,09 Kcal / 2 637,96 KJ		Energia: 711,79 Kcal / 2 975,28 KJ		Energia: 1 112,87 Kcal / 4 651,80 KJ		Energia: 781,31 Kcal / 3 265,88 KJ		Energia: 725,18 Kcal / 3 031,25 KJ		Energia: 543,39 Kcal / 2 271,37 KJ		Energia: 892,83 Kcal / 3 732,03 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
		36,87 g	29,09 g	5,57 g	57,33 g	29,64 g	5,38 g	41,79 g	43,23 g	9,77 g	39,85 g	17,18 g	2,00 g	36,17 g	21,40 g	3,85 g	33,98 g	16,90 g	3,54 g	47,38 g	24,94 g	3,06 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	54,32 g	6,07 g	6,71 g	52,81 g	0,00 g	8,69 g	137,45 g	16,90 g	7,43 g	112,42 g	27,27 g	7,15 g	95,21 g	5,00 g	7,21 g	62,99 g	3,08 g	9,52 g	116,55 g	0,00 g	8,61 g	
Vacsora	Citromos tea, Csészés margarin, Zsemle, vizes, Kefír, 140 g	Citromos tea, Vagdalt (diétás), Tört burgonya, Őszibarack befőtt	Citromos tea, Pulykamellsonka, Zsemle, vizes, Zöldpaprika	Citromos tea, Húspástétom, Zsemle, vizes, Retek jégcsap	Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	Citromos tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes, Paradicsom darabos															
	Energia: 817,79 Kcal / 3 418,36 KJ		Energia: 732,52 Kcal / 3 061,93 KJ		Energia: 504,02 Kcal / 2 106,80 KJ		Energia: 674,05 Kcal / 2 817,53 KJ		Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ		Energia: 556,99 Kcal / 2 328,22 KJ		Energia: 530,69 Kcal / 2 218,28 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	
	16,83 g	11,13 g	4,80 g	29,93 g	13,30 g	3,24 g	22,71 g	5,77 g	1,74 g	31,57 g	18,80 g	7,09 g	28,10 g	8,90 g	5,31 g	27,43 g	2,29 g	0,62 g	19,13 g	9,35 g	5,40 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
90,00 g	22,94 g	1,84 g	120,72 g	29,00 g	5,32 g	86,84 g	17,54 g	3,30 g	91,05 g	16,50 g	2,36 g	88,26 g	21,20 g	2,68 g	84,20 g	16,82 g	3,62 g	89,92 g	18,56 g	2,02 g		





Heti étlap 2021.09.27. - 2021.10.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	Vacsora							

.....
élelmezésvezet

.....
intézményvezet

.....
érdekképviselőti fórum

