



Heti étlap 2022.01.24. - 2022.01.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00101) Normál szoc.otthon	Reggeli	Citromos tea, Tejeskávé, Teljes kiőrlésű pudingos táska	Citromos tea, Tej 2 dl., Minijam *, 25 g, Minimargarin 20g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Füst.trapista, Csészés margarin, Korpás kenyér	Citromos tea, Főtt krinolin, Rozskenyér, Majonézes torma	Citromos tea, Tej 3dl, Teljes kiőrlésű sajtos csomó	Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Vaj (100 g.), Brios cukor nélküli	Citromos tea, Hagymás tojásrántotta, Graham kenyér
		Energia: 1 031,82 Kcal / 4 313,01 KJ	Energia: 733,05 Kcal / 3 064,15 KJ	Energia: 874,63 Kcal / 3 655,95 KJ	Energia: 870,17 Kcal / 3 637,31 KJ	Energia: 953,62 Kcal / 3 986,13 KJ	Energia: 951,64 Kcal / 3 977,86 KJ	Energia: 693,56 Kcal / 2 899,08 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		22,67 g 20,29 g 12,94 g	21,88 g 9,56 g 2,98 g	38,59 g 29,06 g 16,42 g	31,11 g 22,32 g 7,48 g	30,31 g 17,05 g 9,42 g	24,50 g 11,61 g 7,37 g	29,69 g 22,44 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	
	158,92 g 68,56 g 2,08 g	138,44 g 46,29 g 3,28 g	110,27 g 17,86 g 3,65 g	134,26 g 35,90 g 4,43 g	148,96 g 34,64 g 2,10 g	169,86 g 65,86 g 1,72 g	87,01 g 16,03 g 5,06 g	
	Tízórai	Citromos tea	Banán	Citromos tea	Alma	Citromos tea	Gesztenye Marci	Citromos tea
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 298,00 Kcal / 1 245,64 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	1,95 g 0,15 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	3,80 g 10,50 g 9,30 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	36,30 g 0,00 g 0,08 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	46,70 g 29,00 g 0,02 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g		
Ebéd	Csülkös bableves, Túrós tészta, Porcukor	Brokkoli krémleves, Brassói aprópecsenye, Pírtott burgonya, Csemege uborka konzerv	Zöldségleves vajgaluskával, Rántott csirkemell, Zöldborsófőzelék, Tönköly kenyér	Csurgatott tojásleves, Mustáros-tejfölös sertésszelet, Párolt rizs	Zúzaleves, Kakaós kalács	Burgonyaleves tárkonyos, Húsgombóc paradicsommártásban, Korpás kenyér	Erőleves, Debreceni s.karaj, Tört burgonya, Párolt káposzta	
	Energia: 1 373,41 Kcal / 5 740,85 KJ	Energia: 847,97 Kcal / 3 544,51 KJ	Energia: 1 002,73 Kcal / 4 191,41 KJ	Energia: 1 321,77 Kcal / 5 525,00 KJ	Energia: 996,62 Kcal / 4 165,87 KJ	Energia: 1 145,48 Kcal / 4 788,11 KJ	Energia: 1 072,64 Kcal / 4 483,64 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	54,36 g 64,41 g 23,61 g	45,08 g 38,60 g 8,07 g	66,79 g 40,61 g 7,55 g	30,44 g 92,77 g 24,56 g	42,51 g 26,96 g 6,56 g	48,76 g 32,08 g 6,86 g	43,40 g 62,36 g 13,37 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
141,94 g 26,61 g 5,60 g	77,81 g 0,60 g 8,51 g	124,04 g 0,25 g 9,65 g	89,63 g 0,66 g 3,70 g	144,85 g 30,81 g 3,26 g	162,71 g 22,87 g 6,87 g	77,39 g 7,12 g 6,49 g		





Heti étlap 2022.01.24. - 2022.01.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
(00101) Normál szoc.otthon	Ebéd								
	Vacsora								
	Citromos tea, Finom májas, Kenyér, félbarna, Kaliforniai paprika	Citromos tea, Torrero szalámi, Graham kenyér, Retek jégcsap	Citromos tea, Főtt császárszalonna, Kenyér, félbarna, Zöldhagyma db	Citromos tea, Derby tömlős natur, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna, Uborka	Citromos tea, Bacskai hurka, Kenyér, félbarna, Paradicsom darabos	Citromos tea, Aludttej poharas, Csészés margarin, Kenyér, félbarna, Lilahagyma		
	Energia: 623,28 Kcal / 2 605,31 KJ Fehérje: 25,99 g Zsír: 12,13 g T.Zsír: 3,58 g Szénhidrát: 101,12 g Cukor: 15,00 g Só: 5,00 g	Energia: 869,27 Kcal / 3 633,55 KJ Fehérje: 37,85 g Zsír: 39,48 g T.Zsír: 14,82 g Szénhidrát: 84,45 g Cukor: 16,03 g Só: 5,19 g	Energia: 664,45 Kcal / 2 777,40 KJ Fehérje: 22,66 g Zsír: 27,67 g T.Zsír: 11,57 g Szénhidrát: 80,85 g Cukor: 15,40 g Só: 4,64 g	Energia: 469,39 Kcal / 1 962,05 KJ Fehérje: 16,89 g Zsír: 8,23 g T.Zsír: 4,86 g Szénhidrát: 81,28 g Cukor: 17,50 g Só: 2,85 g	Energia: 448,50 Kcal / 1 874,73 KJ Fehérje: 15,29 g Zsír: 7,09 g T.Zsír: 0,36 g Szénhidrát: 79,93 g Cukor: 15,00 g Só: 2,41 g	Energia: 556,08 Kcal / 2 324,41 KJ Fehérje: 24,55 g Zsír: 10,55 g T.Zsír: 3,55 g Szénhidrát: 89,86 g Cukor: 15,00 g Só: 4,22 g	Energia: 560,73 Kcal / 2 343,85 KJ Fehérje: 18,93 g Zsír: 13,45 g T.Zsír: 5,67 g Szénhidrát: 88,64 g Cukor: 15,00 g Só: 3,12 g		
(00112) Pépes szoc. otthon	Reggeli								
	Citromos tea, Tejeskávé, Kalocsai rúd	Citromos tea, Tej 2 dl., Minijam *, 25 g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Derby tömlős natur, Korpás kenyér	Citromos tea, Daráltvirslis, Rozskenyér	Citromos tea, Tejeskávé, Fonott kalacs	Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Brios cukor nélküli	Citromos tea, Harcapástétom, zöldfűszeres, Kenyér, félbarna		
	Energia: 677,02 Kcal / 2 829,94 KJ Fehérje: 19,77 g Zsír: 10,43 g T.Zsír: 7,50 g Szénhidrát: 118,10 g Cukor: 40,44 g Só: 3,24 g	Energia: 610,26 Kcal / 2 550,89 KJ Fehérje: 18,94 g Zsír: 4,26 g T.Zsír: 1,99 g Szénhidrát: 122,75 g Cukor: 46,29 g Só: 2,68 g	Energia: 543,03 Kcal / 2 269,87 KJ Fehérje: 19,25 g Zsír: 8,97 g T.Zsír: 4,99 g Szénhidrát: 93,95 g Cukor: 19,47 g Só: 2,12 g	Energia: 747,61 Kcal / 3 125,01 KJ Fehérje: 27,61 g Zsír: 21,60 g T.Zsír: 8,16 g Szénhidrát: 109,76 g Cukor: 31,73 g Só: 4,33 g	Energia: 604,82 Kcal / 2 528,15 KJ Fehérje: 17,50 g Zsír: 7,90 g T.Zsír: 4,74 g Szénhidrát: 106,90 g Cukor: 45,04 g Só: 1,11 g	Energia: 936,56 Kcal / 3 914,82 KJ Fehérje: 24,49 g Zsír: 9,94 g T.Zsír: 6,34 g Szénhidrát: 169,85 g Cukor: 65,85 g Só: 1,72 g	Energia: 372,39 Kcal / 1 556,59 KJ Fehérje: 11,89 g Zsír: 1,23 g T.Zsír: 0,36 g Szénhidrát: 77,78 g Cukor: 15,00 g Só: 2,40 g		





Heti étlap 2022.01.24. - 2022.01.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	Vacsora							
(00113) Tej és tejtermékes szoc. ottho	Reggeli	Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes	Citromos tea, Minijam *, 25 g, Minimargarin 20g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Párizsi, sertés, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Főtt krinolin, Kenyér, félbarna, Mustár	Citromos tea, Zala felvágott, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Pulyka felvágott, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Hagymás tojásrántotta, Kenyér, félbarna
		Energia: 584,19 Kcal / 2 441,91 KJ	Energia: 558,40 Kcal / 2 334,11 KJ	Energia: 560,39 Kcal / 2 342,43 KJ	Energia: 707,26 Kcal / 2 956,35 KJ	Energia: 624,38 Kcal / 2 609,91 KJ	Energia: 600,43 Kcal / 2 509,80 KJ	Energia: 617,51 Kcal / 2 581,19 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		23,03 g 16,05 g 6,38 g	12,14 g 6,26 g 1,26 g	19,89 g 18,11 g 6,12 g	26,16 g 22,14 g 7,36 g	25,23 g 15,93 g 6,37 g	28,56 g 3,80 g 1,18 g	24,25 g 21,11 g 4,15 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	84,44 g 16,90 g 3,30 g	112,15 g 46,29 g 2,41 g	79,54 g 15,40 g 4,01 g	100,10 g 30,50 g 4,84 g	94,35 g 15,40 g 4,76 g	111,85 g 30,00 g 3,00 g	81,63 g 15,00 g 5,67 g	
	Tízórai	Citromos tea	Banán	Citromos tea	Alma	Citromos tea	Gesztenye Marci	Citromos tea
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 298,00 Kcal / 1 245,64 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	1,95 g 0,15 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	3,80 g 10,50 g 9,30 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	36,30 g 0,00 g 0,08 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	46,70 g 29,00 g 0,02 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g





Heti étlap 2022.01.24. - 2022.01.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
(00113) Tej és tejtermékes szoc. ottho	Ebéd	Reszeltésztalesves, Halrúd, Parajfőzelék tejmentes *mir.*, Feladagos burgonya 100 g	Köménymag leves zsemlekočka, Rizseshús (z), Ecetes cékla	Zöldségleves, Pirított kacsamáj, Zöldborsófőzelék *mir.* TM.	Csontleves házi betéttel, Grill csirkecomb, Burgonya petrezselymes 400 gr, Csemege uborka konzerv	Rizsleves, Csemege sertés karaj, Almamartas tejmentes(friss gy, Feladagos burgonya 100 g	Tavaszi leves, Húsgombóc paradicsommártásban, Korpás kenyér	Húsleves, Paprikás szelet, Parolt rizskoret 100. g., Csemege uborka konzerv		
		Energia: 830,79 Kcal / 3 472,70 KJ	Energia: 702,31 Kcal / 2 935,66 KJ	Energia: 725,30 Kcal / 3 031,75 KJ	Energia: 874,88 Kcal / 3 657,00 KJ	Energia: 510,48 Kcal / 2 133,81 KJ	Energia: 828,66 Kcal / 3 463,80 KJ	Energia: 1 370,66 Kcal / 5 729,36 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 29,66 g 33,39 g 2,78 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 30,91 g 23,69 g 3,63 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 50,54 g 23,11 g 4,06 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 55,98 g 23,85 g 3,90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 29,75 g 14,26 g 3,46 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 37,80 g 22,65 g 4,46 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 35,47 g 83,72 g 23,71 g		
		Szénhidrát Cukor Só 99,55 g 0,00 g 6,98 g	Szénhidrát Cukor Só 90,22 g 6,39 g 8,92 g	Szénhidrát Cukor Só 77,30 g 5,00 g 8,62 g	Szénhidrát Cukor Só 106,61 g 0,08 g 11,84 g	Szénhidrát Cukor Só 63,92 g 0,00 g 7,04 g	Szénhidrát Cukor Só 116,57 g 20,61 g 6,13 g	Szénhidrát Cukor Só 117,31 g 0,10 g 11,73 g		
Vacsora	Citromos tea, Finom májas, Kenyér, félbarna, Kaliforniai paprika	Citromos tea, Torrero szalámi, Kenyér, félbarna, Retek jégcsap	Citromos tea, Főtt császárszalonna, Kenyér, félbarna, Zöldhagyma db	Citromos tea, Olasz felv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna, Uborka	Citromos tea, Bacskai hurka, Kenyér, félbarna, Paradicsom darabos	Citromos tea, Sonka szalámi, Kenyér, félbarna			
	Energia: 545,69 Kcal / 2 280,98 KJ	Energia: 793,22 Kcal / 3 315,66 KJ	Energia: 664,45 Kcal / 2 777,40 KJ	Energia: 712,10 Kcal / 2 976,58 KJ	Energia: 448,50 Kcal / 1 874,73 KJ	Energia: 556,08 Kcal / 2 324,41 KJ	Energia: 441,99 Kcal / 1 847,52 KJ			
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 23,05 g 11,83 g 3,49 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 32,41 g 38,15 g 14,51 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 22,66 g 27,67 g 11,57 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 22,13 g 20,03 g 13,16 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,29 g 7,09 g 0,36 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 24,55 g 10,55 g 3,55 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,85 g 3,47 g 1,24 g			
	Szénhidrát Cukor Só 85,43 g 15,00 g 4,40 g	Szénhidrát Cukor Só 79,07 g 15,00 g 5,80 g	Szénhidrát Cukor Só 80,85 g 15,40 g 4,64 g	Szénhidrát Cukor Só 78,58 g 15,40 g 3,66 g	Szénhidrát Cukor Só 79,93 g 15,00 g 2,41 g	Szénhidrát Cukor Só 89,86 g 15,00 g 4,22 g	Szénhidrát Cukor Só 81,22 g 15,40 g 4,64 g			





Heti étlap 2022.01.24. - 2022.01.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
(00114) Tejmentes pépes szoc. otthon	Ebéd								
	Vacsora	Citromos tea, Finom májas, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált olasz felv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált sonka felv., Kenyér, félbarna	
		Energia: 533,35 Kcal / 2 229,40 KJ	Energia: 482,78 Kcal / 2 018,02 KJ	Energia: 372,39 Kcal / 1 556,59 KJ	Energia: 712,10 Kcal / 2 976,58 KJ	Energia: 443,80 Kcal / 1 855,08 KJ	Energia: 548,92 Kcal / 2 294,49 KJ	Energia: 441,99 Kcal / 1 847,52 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 22,65 g 11,71 g 3,48 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 22,99 g 1,71 g 0,48 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 11,89 g 1,23 g 0,36 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 22,13 g 20,03 g 13,16 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 14,89 g 7,05 g 0,36 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 20,73 g 15,09 g 5,07 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 20,85 g 3,47 g 1,24 g	
Szénhidrát Cukor Só 83,02 g 15,00 g 4,40 g		Szénhidrát Cukor Só 78,26 g 15,24 g 3,96 g	Szénhidrát Cukor Só 77,78 g 15,00 g 2,40 g	Szénhidrát Cukor Só 78,58 g 15,40 g 3,66 g	Szénhidrát Cukor Só 79,25 g 15,00 g 2,40 g	Szénhidrát Cukor Só 81,67 g 15,00 g 3,62 g	Szénhidrát Cukor Só 81,22 g 15,40 g 4,64 g		
(00115) Folyékony pépes szoc.otthon	Reggeli	Citromos tea, Tej 2 dl., Tejpép, Miniméz 25g.	Citromos tea, Tej 2 dl., Gyümölcs joghurt , Ht darált keksz	Citromos tea, Tej 2 dl., Tejpép, Miniméz 25g.	Citromos tea, Tej 2 dl., Minijam *, 25 g, Ht darált keksz	Citromos tea, Tej 2 dl., Gyümölcs joghurt , Ht darált keksz	Citromos tea, Tej 2 dl., Gyümölcs joghurt , Ht darált keksz	Citromos tea, Tej 2 dl., Tejpép, Miniméz 25g.	
		Energia: 488,42 Kcal / 2 041,60 KJ	Energia: 251,59 Kcal / 1 051,65 KJ	Energia: 488,42 Kcal / 2 041,60 KJ	Energia: 237,87 Kcal / 994,30 KJ	Energia: 251,59 Kcal / 1 051,65 KJ	Energia: 251,59 Kcal / 1 051,65 KJ	Energia: 488,42 Kcal / 2 041,60 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 17,41 g 9,08 g 3,58 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 10,06 g 3,53 g 2,01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 17,41 g 9,08 g 3,58 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 7,05 g 3,03 g 1,63 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 10,06 g 3,53 g 2,01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 10,06 g 3,53 g 2,01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 17,41 g 9,08 g 3,58 g	
		Szénhidrát Cukor Só 82,77 g 43,55 g 0,52 g	Szénhidrát Cukor Só 44,37 g 31,25 g 0,35 g	Szénhidrát Cukor Só 82,77 g 43,55 g 0,52 g	Szénhidrát Cukor Só 44,97 g 31,29 g 0,28 g	Szénhidrát Cukor Só 44,37 g 31,25 g 0,35 g	Szénhidrát Cukor Só 44,37 g 31,25 g 0,35 g	Szénhidrát Cukor Só 82,77 g 43,55 g 0,52 g	



Heti étlap 2022.01.24. - 2022.01.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
(00115) Folyékony pépes szoc.otthon	Tízórai	Citromos tea			Banán			Citromos tea			Körte befőtt			Citromos tea			Citromos tea			Citromos tea		
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 96,71 Kcal / 404,25 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 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	1,95 g	0,15 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	0,13 g	0,03 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			36,30 g 0,00 g 0,08 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			15,02 g 15,00 g 0,00 g			15,02 g 15,00 g 0,00 g			
	Ebéd	Reszelttészta leves, Darált serteshús, Parafőzelék tejtmentes *mir.*, Féladagos burgonya			Köménymag leves zsemlekočka, Darált serteshús, Öszibarack mártás			Zöldségleves, Píritott kacsamáj (darálva), Zöldborsópüre főzelék *mir.*			Csontleves házi betéttel, Darált serteshús, Burgonyapure 200 gr., Almakompot (h) diab			Raguleves diétás, Darált serteshús, Almamartas diab. (friss gyum., Féladagos burgonya 100 g			Tavaszi leves, Darált serteshús, Paradicsom martas, Féladagos burgonya 100 g			Húsleves, Darált csirkehús, Burgonyapure 200 gr., Körte befőtt		
		Energia: 565,95 Kcal / 2 365,67 KJ			Energia: 519,10 Kcal / 2 169,84 KJ			Energia: 1 803,08 Kcal / 7 536,87 KJ			Energia: 527,82 Kcal / 2 206,29 KJ			Energia: 538,88 Kcal / 2 252,52 KJ			Energia: 687,40 Kcal / 2 873,33 KJ			Energia: 723,35 Kcal / 3 023,60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32,09 g	18,39 g	3,83 g	24,61 g	16,48 g	5,16 g	20,51 g	164,89 g	47,15 g	31,55 g	15,28 g	5,00 g	36,92 g	17,77 g	5,36 g	32,04 g	23,34 g	4,37 g	48,76 g	16,81 g	4,71 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	66,54 g 0,00 g 6,90 g			66,69 g 28,24 g 3,48 g			56,54 g 0,00 g 5,98 g			64,58 g 0,08 g 5,96 g			55,91 g 0,66 g 4,52 g			85,91 g 19,98 g 5,71 g			92,92 g 14,23 g 10,27 g			
Vacsora	Keserű tea, Bébiétel húsos 200 g., Natur joghurt 140g			Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Aludttej poharas			Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Reszelt sajt, Kefír, 140 g			Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Gyümölcs joghurt			Citromos tea, Tej 2 dl., Bébiétel húsos 200 g., Tehéntúró félzsíros			Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Reszelt sajt, Kefír, 140 g			Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Tehéntúró félzsíros, Aludttej poharas			
	Energia: 581,21 Kcal / 2 429,46 KJ			Energia: 414,42 Kcal / 1 732,28 KJ			Energia: 939,50 Kcal / 3 927,11 KJ			Energia: 377,50 Kcal / 1 577,95 KJ			Energia: 453,56 Kcal / 1 895,88 KJ			Energia: 939,50 Kcal / 3 927,11 KJ			Energia: 485,92 Kcal / 2 031,15 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	
	6,56 g	12,22 g	2,80 g	8,93 g	15,23 g	3,91 g	28,49 g	34,99 g	17,23 g	5,26 g	8,53 g	0,38 g	17,03 g	14,53 g	3,98 g	28,49 g	34,99 g	17,23 g	17,03 g	18,73 g	6,26 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
40,75 g 6,73 g 0,21 g			58,22 g 15,00 g 0,60 g			56,74 g 21,44 g 2,12 g			67,77 g 31,25 g 0,08 g			61,47 g 16,85 g 0,34 g			56,74 g 21,44 g 2,12 g			60,07 g 16,85 g 0,67 g				



Heti étlap 2022.01.24. - 2022.01.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	Vacsora							
(00121) Epés szoc.otthon	Reggeli	Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes	Citromos tea, Minijam *, 25 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sajtkocka (8 db), Zsemle, vizes	Citromos tea, Főtt krinolin, Zsemle, vizes	Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes	Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefíres túró, Kenyér, félbarna
		Energia: 584,19 Kcal / 2 441,91 KJ	Energia: 595,80 Kcal / 2 490,44 KJ	Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 KJ	Energia: 710,82 Kcal / 2 971,23 KJ	Energia: 584,19 Kcal / 2 441,91 KJ	Energia: 564,32 Kcal / 2 358,86 KJ	Energia: 576,83 Kcal / 2 411,15 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
		23,03 g 16,05 g 6,38 g	12,88 g 6,68 g 1,36 g	18,13 g 9,15 g 5,36 g	25,76 g 21,28 g 7,46 g	23,03 g 16,05 g 6,38 g	15,89 g 2,18 g 0,84 g	27,36 g 8,48 g 5,21 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
84,44 g 16,90 g 3,30 g	117,93 g 47,79 g 1,55 g	85,92 g 18,56 g 2,00 g	101,48 g 32,00 g 3,60 g	84,44 g 16,90 g 3,30 g	117,33 g 47,75 g 1,62 g	82,48 g 19,70 g 3,54 g		
Tízórai	Citromos tea	Banán	Citromos tea	Hámozott alma	Citromos tea	Gesztenye Marci	Citromos tea	
	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 298,00 Kcal / 1 245,64 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	1,95 g 0,15 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	3,80 g 10,50 g 9,30 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	36,30 g 0,00 g 0,08 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	46,70 g 29,00 g 0,02 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g		
Ebéd	Reszeltésztaleves, Majorannás aprópecsenye, Parajfőzelék tejmentes *mir.*, Féladagos burgonya	Köménymag leves zsemlekocka, Rizseshús (z), Almabefőtt	Zöldségleves, Natúr csirkemell, Zöldborsófőz.püré *mir.* TM.	Csontleves házi betéttel, Grill csirkecomb, Burgonyapüre, Almabefőtt	Rizsleves, Csemege sertés karaj, Almamartas (friss gy.), Féladagos burgonya 100 g	Tavaszi leves, Húsgombóc (diétás), Burgonyafőzelék tejmentes	Húsleves, Roston csirkemell, Parolt rizskoret 100. g., Almabefőtt	

Heti étlap 2022.01.24. - 2022.01.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap				
(00121) Epés szoc.otthon	Ebéd	Energia: 856,73 Kcal / 3 581,13 KJ			Energia: 737,91 Kcal / 3 084,46 KJ			Energia: 667,34 Kcal / 2 789,48 KJ			Energia: 952,16 Kcal / 3 980,03 KJ			Energia: 647,45 Kcal / 2 706,34 KJ			Energia: 599,71 Kcal / 2 506,79 KJ			Energia: 878,00 Kcal / 3 670,04 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		
		42,75 g	36,59 g	6,43 g	30,16 g	23,91 g	3,63 g	47,29 g	18,90 g	2,28 g	57,38 g	22,85 g	5,41 g	34,44 g	18,73 g	5,81 g	29,72 g	14,96 g	3,42 g	45,53 g	23,84 g	2,81 g		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor
	87,15 g	0,00 g	8,30 g	99,29 g	14,60 g	7,94 g	75,65 g	5,00 g	6,98 g	126,60 g	14,71 g	10,50 g	83,26 g	23,08 g	7,62 g	84,93 g	0,00 g	8,07 g	119,16 g	11,78 g	10,77 g			
VacSORA	Citromos tea, Finom májas, Zsemle, vizes			Citromos tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes			Citromos tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes			Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes			Citromos tea, Kefír, 140 g, Pástétom, Zsemle, vizes			Citromos tea, Sajtos párizsi, Zsemle, vizes			Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes					
	Energia: 570,75 Kcal / 2 385,74 KJ			Energia: 556,99 Kcal / 2 328,22 KJ			Energia: 479,39 Kcal / 2 003,85 KJ			Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 KJ			Energia: 838,20 Kcal / 3 503,68 KJ			Energia: 556,99 Kcal / 2 328,22 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			
	23,39 g	12,13 g	3,58 g	27,43 g	2,29 g	0,62 g	21,59 g	3,89 g	1,34 g	17,63 g	8,65 g	4,96 g	19,83 g	11,95 g	3,40 g	23,28 g	14,29 g	4,54 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	Szénhidrát	Cukor	Só	
88,80 g	16,50 g	3,54 g	84,20 g	16,82 g	3,62 g	87,00 g	16,90 g	3,78 g	87,06 g	19,00 g	1,99 g	91,47 g	22,94 g	1,72 g	84,31 g	16,90 g	3,13 g	87,45 g	16,50 g	2,76 g				
(00122) Epés pépes szoc. otthon	Reggeli	Citromos tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes			Citromos tea, Kefír, 140 g, Zsemle, vizes, Mini margarin 10g			Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes			Citromos tea, Daráltvirslí, Zsemle, vizes			Citromos tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes			Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Zsemle, vizes			Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes				
		Energia: 584,19 Kcal / 2 441,91 KJ			Energia: 851,42 Kcal / 3 558,94 KJ			Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 KJ			Energia: 711,37 Kcal / 2 973,53 KJ			Energia: 584,19 Kcal / 2 441,91 KJ			Energia: 564,32 Kcal / 2 358,86 KJ			Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		23,03 g	16,05 g	6,38 g	16,96 g	8,66 g	3,85 g	18,13 g	9,15 g	5,36 g	26,14 g	21,14 g	8,24 g	23,03 g	16,05 g	6,38 g	15,89 g	2,18 g	0,84 g	28,10 g	8,90 g	5,31 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
84,44 g	16,90 g	3,30 g	105,02 g	37,94 g	1,72 g	85,92 g	18,56 g	2,00 g	102,23 g	32,11 g	3,97 g	84,44 g	16,90 g	3,30 g	117,33 g	47,75 g	1,62 g	88,26 g	21,20 g	2,68 g				



Heti étlap 2022.01.24. - 2022.01.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00122) Epés pépes szoc. otthon	Tízórai	Citromos tea	Banán	Citromos tea	Reszelt alma	Citromos tea	Gesztenye Marci	Citromos tea
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 298,00 Kcal / 1 245,64 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	1,95 g 0,15 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	3,80 g 10,50 g 9,30 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	36,30 g 0,00 g 0,08 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	46,70 g 29,00 g 0,02 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	
	Ebéd	Reszelttészta leves, Majorannás darált sertéshús, Parajfőzelék tejmentes *mir.*, Féladagos burgonya	Köménymag leves zsemlekočka, Húspuding, Őszibarackpüre mártás D.TM.	Zöldségleves, Darált csirkehús, Zöldborsófőz.püré *mir.* TM.	Csontleves házi betéttel, Darált csirkehús, Burgonyapüre, Almabefőtt	Rizsleves, Húspuding, Almamartas (friss gy.), Féladagos burgonya 100 g	Tavaszi leves, Húsgombóc (diétás), Burgonyafőzelék tejmentes	Húsleves, Darált csirkehús, Burgonyapüre, Almabefőtt
		Energia: 856,73 Kcal / 3 581,13 KJ	Energia: 490,13 Kcal / 2 048,74 KJ	Energia: 651,04 Kcal / 2 721,35 KJ	Energia: 883,94 Kcal / 3 694,87 KJ	Energia: 716,88 Kcal / 2 996,56 KJ	Energia: 599,71 Kcal / 2 506,79 KJ	Energia: 895,71 Kcal / 3 744,07 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		42,75 g 36,59 g 6,43 g	28,61 g 18,88 g 4,95 g	54,66 g 16,84 g 3,07 g	53,21 g 17,18 g 4,62 g	34,59 g 20,70 g 6,47 g	29,72 g 14,96 g 3,42 g	53,42 g 17,36 g 4,68 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	87,15 g 0,00 g 8,30 g	50,03 g 5,77 g 6,30 g	68,87 g 5,00 g 6,77 g	126,56 g 14,71 g 8,78 g	95,77 g 23,32 g 8,13 g	84,93 g 0,00 g 8,07 g	128,89 g 14,73 g 11,53 g	
Vacsora	Citromos tea, Finom májas, Zsemle, vizes	Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Zsemle, vizes	Citromos tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes	Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefír, 140 g, Pástétom, Zsemle, vizes	Citromos tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes	Citromos tea, Májkrem 65 g, 62 g, Zsemle, vizes	
	Energia: 570,75 Kcal / 2 385,74 KJ	Energia: 520,19 Kcal / 2 174,39 KJ	Energia: 479,39 Kcal / 2 003,85 KJ	Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 KJ	Energia: 838,20 Kcal / 3 503,68 KJ	Energia: 597,79 Kcal / 2 498,76 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	
	23,39 g 12,13 g 3,58 g	23,73 g 2,13 g 0,58 g	21,59 g 3,89 g 1,34 g	17,63 g 8,65 g 4,96 g	19,83 g 11,95 g 3,40 g	20,63 g 18,53 g 6,22 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		
88,80 g 16,50 g 3,54 g	84,04 g 16,74 g 3,10 g	87,00 g 16,90 g 3,78 g	87,06 g 19,00 g 1,99 g	91,47 g 22,94 g 1,72 g	85,32 g 16,90 g 3,15 g	87,45 g 16,50 g 2,76 g		



Heti étlap 2022.01.24. - 2022.01.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	Vacsora							
(00125) Epés tejmentes szoc. otthon	Reggeli	Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes	Citromos tea, Minijam *, 25 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Főtt krinolin, Zsemle, vizes	Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes	Citromos tea, Pulyka felvágott, Zsemle, vizes	Citromos tea, Minijam *, 25 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes
		Energia: 584,19 Kcal / 2 441,91 KJ	Energia: 595,80 Kcal / 2 490,44 KJ	Energia: 520,42 Kcal / 2 175,36 KJ	Energia: 710,82 Kcal / 2 971,23 KJ	Energia: 584,19 Kcal / 2 441,91 KJ	Energia: 560,24 Kcal / 2 341,80 KJ	Energia: 612,55 Kcal / 2 560,46 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
		23,03 g 16,05 g 6,38 g	12,88 g 6,68 g 1,36 g	12,71 g 6,65 g 1,36 g	25,76 g 21,28 g 7,46 g	23,03 g 16,05 g 6,38 g	26,36 g 3,92 g 1,19 g	12,87 g 6,65 g 1,36 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	84,44 g 16,90 g 3,30 g	117,93 g 47,79 g 1,55 g	99,76 g 32,70 g 1,54 g	101,48 g 32,00 g 3,60 g	84,44 g 16,90 g 3,30 g	101,94 g 31,50 g 1,54 g	122,26 g 49,08 g 1,56 g	
	Tízórai	Citromos tea	Banán	Citromos tea	Hámozott alma	Citromos tea	Gesztenye Marci	Citromos tea
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 298,00 Kcal / 1 245,64 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		1,95 g 0,15 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	3,80 g 10,50 g 9,30 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	36,30 g 0,00 g 0,08 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	46,70 g 29,00 g 0,02 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g		
Ebéd	Reszeltésztaleves , Majorannás aprópecsenye, Parajfőzelék tejmentes *mir.* , Féladagos burgonya	Köménymag leves zsemlekočka, Rizseshús (z), Almabefőtt	Zöldségleves , Natúr csirkemell, Zöldborsófőz.püré *mir.* TM.	Csontleves házi betéttel, Grill csirkecomb, Burgonya petrezselymes 400 gr, Almabefőtt	Rizsleves, Csemege sertés karaj, Almamartas tejmentes(friss gy, Feladagos burgonya 100 g	Tavaszi leves, Húsgombóc (diétás), Burgonyafőzelék tejmentes	Húsleves, Roston csirkemell , Parolt rizskoret 100. g., Almabefőtt	

Heti étlap 2022.01.24. - 2022.01.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap																																										
(00125) Epés tejmentes szoc. otthon	Ebéd	Energia: 856,73 Kcal / 3 581,13 Kj			Energia: 737,91 Kcal / 3 084,46 Kj			Energia: 667,34 Kcal / 2 789,48 Kj			Energia: 947,50 Kcal / 3 960,55 Kj			Energia: 542,33 Kcal / 2 266,94 Kj			Energia: 599,71 Kcal / 2 506,79 Kj			Energia: 912,36 Kcal / 3 813,66 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																																								
		42,75 g	36,59 g	6,43 g	30,16 g	23,91 g	3,63 g	47,29 g	18,90 g	2,28 g	55,68 g	24,05 g	3,90 g	33,95 g	15,88 g	4,03 g	29,72 g	14,96 g	3,42 g	44,29 g	28,38 g	3,26 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																																					
	87,15 g	0,00 g	8,30 g	99,29 g	14,60 g	7,94 g	75,65 g	5,00 g	6,98 g	124,21 g	14,68 g	9,44 g	64,00 g	0,00 g	7,08 g	84,93 g	0,00 g	8,07 g	118,77 g	11,76 g	6,91 g																																									
Vacsera	Citromos tea, Finom májas, Zsemle, vizes			Citromos tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes			Citromos tea, Sonka szalámi, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes			Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes			Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes			Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes																																											
	Energia: 570,75 Kcal / 2 385,74 Kj			Energia: 556,99 Kcal / 2 328,22 Kj			Energia: 524,59 Kcal / 2 192,79 Kj			Energia: 409,79 Kcal / 1 712,92 Kj			Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 Kj			Energia: 597,79 Kcal / 2 498,76 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																																									
	23,39 g	12,13 g	3,58 g	27,43 g	2,29 g	0,62 g	21,59 g	8,89 g	2,24 g	12,63 g	1,65 g	0,46 g	15,63 g	7,47 g	0,46 g	20,63 g	18,53 g	6,22 g	21,47 g	15,51 g	5,17 g																																									
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát																																												
88,80 g			16,50 g			3,54 g			84,20 g			16,82 g			3,62 g			87,00 g			16,90 g			3,78 g			83,56 g			16,50 g			1,54 g			85,03 g			16,50 g			1,54 g			85,32 g			16,90 g			3,15 g			87,45 g			16,50 g			2,76 g		
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	Reggeli	Keserű tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes			Keserű tea, Tej 2 dl., Diab.minijam * 20 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes			Keserű tea, Füst.trapista, Csészés margarin, Korpás zsemle			Keserű tea, Főtt krinolin, Korpás zsemle, Mustár			Keserű tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes			Keserű tea, Kefír, 140 g, Tejes kifli			Keserű tea, Hagymás tojásrántotta, Zsemle, vizes																																										
		Energia: 435,84 Kcal / 1 821,81 Kj			Energia: 432,15 Kcal / 1 806,39 Kj			Energia: 333,22 Kcal / 1 392,86 Kj			Energia: 273,46 Kcal / 1 143,06 Kj			Energia: 435,84 Kcal / 1 821,81 Kj			Energia: 578,06 Kcal / 2 416,29 Kj			Energia: 506,56 Kcal / 2 117,42 Kj																																										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																								
		19,88 g	15,64 g	6,27 g	16,66 g	9,28 g	2,88 g	28,91 g	27,78 g	15,91 g	22,25 g	22,06 g	7,11 g	19,88 g	15,64 g	6,27 g	11,67 g	6,27 g	3,66 g	21,84 g	21,12 g	4,14 g																																								
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát																																									
52,29 g			1,53 g			2,92 g			68,30 g			1,13 g			1,46 g			37,38 g			0,40 g			2,40 g			43,72 g			0,50 g			3,28 g			52,29 g			1,53 g			2,92 g			47,99 g			9,52 g			0,92 g			55,26 g			1,13 g			4,43 g		



Heti étlap 2022.01.24. - 2022.01.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	Reggeli							
	Tízórai	Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Korpovit keksz	Keserű tea, Alma	Keserű tea, Alma	Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Tejes kifli	Keserű tea, Aludttej poharas
		Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ	Energia: 13,30 Kcal / 55,59 KJ	Energia: 35,41 Kcal / 148,01 KJ	Energia: 35,41 Kcal / 148,01 KJ	Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ	Energia: 74,10 Kcal / 309,74 KJ	Energia: 130,04 Kcal / 543,57 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,23 g 2,93 g 0,57 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,53 g 0,43 g 0,04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,50 g 0,42 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,50 g 0,42 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,23 g 2,93 g 0,57 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 2,56 g 0,61 g 0,24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6,90 g 7,22 g 3,91 g
		Szénhidrát Cukor Só 17,14 g 0,38 g 0,39 g	Szénhidrát Cukor Só 1,79 g 0,18 g 0,06 g	Szénhidrát Cukor Só 7,00 g 0,00 g 0,01 g	Szénhidrát Cukor Só 7,00 g 0,00 g 0,01 g	Szénhidrát Cukor Só 17,14 g 0,38 g 0,39 g	Szénhidrát Cukor Só 13,85 g 1,03 g 0,25 g	Szénhidrát Cukor Só 9,20 g 0,00 g 0,60 g
	Ebéd	Reszelttésztalesves, Majorannás aprópecsenye, Parajfőzelék diétás, Feladagos burgonya 100 g	Gombalesves konzerv gombából, Diab.Rizseshús (diétás), Ecetes cékla	Zöldséglesves, Natúr csirkemell, Zöldborsófőz. diab.*mirelit*	Csontlesves betéttel diab., Tejfölös sült csirke, Burgonya petrezselymes 200 g., Csemege uborka konzerv	Ragulesves diétás, Diab.sajtos makaroni	Tavaszi leves, Húsgombóc (normál), Paradicsom martas diab.	Erőleves diab., Paprikás szelet, Párolt rizs diab., Csemege uborka konzerv
	Energia: 770,21 Kcal / 3 219,48 KJ	Energia: 581,91 Kcal / 2 432,38 KJ	Energia: 640,48 Kcal / 2 677,21 KJ	Energia: 644,58 Kcal / 2 694,34 KJ	Energia: 684,52 Kcal / 2 861,29 KJ	Energia: 496,41 Kcal / 2 074,99 KJ	Energia: 1 139,79 Kcal / 4 764,32 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 40,02 g 42,12 g 7,63 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 32,24 g 19,99 g 3,31 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 46,07 g 22,12 g 2,76 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 47,98 g 24,76 g 5,20 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 35,18 g 34,43 g 14,76 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 26,02 g 18,92 g 3,63 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 25,45 g 86,91 g 23,92 g	
	Szénhidrát Cukor Só 56,28 g 0,00 g 7,16 g	Szénhidrát Cukor Só 67,25 g 5,59 g 8,09 g	Szénhidrát Cukor Só 62,94 g 0,00 g 6,07 g	Szénhidrát Cukor Só 55,95 g 0,71 g 9,57 g	Szénhidrát Cukor Só 57,32 g 1,98 g 5,32 g	Szénhidrát Cukor Só 54,71 g 0,00 g 10,28 g	Szénhidrát Cukor Só 62,42 g 0,00 g 7,05 g	



Heti étlap 2022.01.24. - 2022.01.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	Uzsonna	Alma	Kefír, 140 g	Huskrem, 48 g, 30g, Zsemle, vizes	Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Alma	Korpovit keksz	Alma
		Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ	Energia: 167,42 Kcal / 699,82 KJ	Energia: 109,54 Kcal / 457,88 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 12,68 Kcal / 53,00 KJ	Energia: 34,78 Kcal / 145,38 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0,40 g 0,40 g 0,00 g	4,20 g 4,48 g 2,94 g	8,51 g 5,65 g 1,68 g	3,13 g 2,91 g 0,57 g	0,40 g 0,40 g 0,00 g	0,43 g 0,41 g 0,04 g	0,40 g 0,40 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
	7,00 g 0,00 g 0,01 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g	19,76 g 0,38 g 0,39 g	17,14 g 0,38 g 0,39 g	7,00 g 0,00 g 0,01 g	1,79 g 0,18 g 0,06 g	7,00 g 0,00 g 0,01 g	
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	Vacsora	Keserű tea, Finom májas, Korpás zsemle, Kaliforniai paprika	Keserű tea, Torrero szalámi, Korpás zsemle, Retek jégcsap	Keserű tea, Főtt császárszalonna, Zsemle, vizes, Zöldhagyma db	Keserű tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes	Keserű tea, Pástétom, Korpás zsemle, Uborka	Keserű tea, Bacskai hurka, Zsemle, vizes, Paradicsom	Keserű tea, Sonka szalámi, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes, Lilahagyma
		Energia: 173,92 Kcal / 726,99 KJ	Energia: 421,45 Kcal / 1 761,66 KJ	Energia: 553,50 Kcal / 2 313,63 KJ	Energia: 358,44 Kcal / 1 498,28 KJ	Energia: 76,73 Kcal / 320,73 KJ	Energia: 431,99 Kcal / 1 805,72 KJ	Energia: 384,16 Kcal / 1 605,79 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		19,27 g 11,78 g 3,24 g	28,63 g 38,10 g 14,26 g	20,25 g 27,68 g 11,56 g	14,48 g 8,24 g 4,85 g	14,18 g 7,42 g 0,14 g	21,54 g 10,44 g 3,52 g	18,68 g 8,50 g 2,13 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	44,07 g 0,00 g 2,84 g	37,71 g 0,00 g 4,24 g	54,48 g 1,53 g 3,40 g	54,91 g 3,63 g 1,61 g	50,71 g 0,00 g 1,13 g	61,09 g 1,13 g 2,97 g	56,51 g 1,53 g 3,40 g	
(00143) Epés, húsmentes	Reggeli	Citromos tea, Minimargarin 20g, Miniméz 25g., Zsemle, vizes	Citromos tea, Minimargarin 20g, Minijam *, 25 g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Citromos tea, Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefír, 140 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefíres túró, Kenyér, félbarna
		Energia: 520,42 Kcal / 2 175,36 KJ	Energia: 595,80 Kcal / 2 490,44 KJ	Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 KJ	Energia: 582,45 Kcal / 2 434,64 KJ	Energia: 811,99 Kcal / 3 394,12 KJ	Energia: 564,32 Kcal / 2 358,86 KJ	Energia: 576,83 Kcal / 2 411,15 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
		12,71 g 6,65 g 1,36 g	12,88 g 6,68 g 1,36 g	18,13 g 9,15 g 5,36 g	12,84 g 6,68 g 1,36 g	16,83 g 11,13 g 4,30 g	15,89 g 2,18 g 0,84 g	27,36 g 8,48 g 5,21 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só



Heti étlap 2022.01.24. - 2022.01.30.

	99,76 g	32,70 g	1,54 g	117,93 g	47,79 g	1,55 g	85,92 g	18,56 g	2,00 g	114,78 g	47,70 g	1,54 g	90,00 g	22,94 g	1,72 g	117,33 g	47,75 g	1,62 g	82,48 g	19,70 g	3,54 g		
Tízórai	Citromos tea			Banán			Citromos tea			Hámozott alma			Citromos tea			Gesztenye Marci			Citromos tea				
	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 298,00 Kcal / 1 245,64 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	1,95 g	0,15 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	3,80 g	10,50 g	9,30 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g		
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát		
15,02 g			36,30 g			15,02 g			11,90 g			15,02 g			46,70 g			15,02 g			15,02 g		
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor		
0,00 g			0,00 g			0,00 g			0,00 g			0,00 g			0,00 g			0,00 g			0,00 g		
Só			Só			Só			Só			Só			Só			Só			Só		
0,00 g			0,08 g			0,00 g			0,02 g			0,02 g			0,02 g			0,02 g			0,00 g		
Ebéd	Reszeltésztales , Halrúd, Parajfőzelék tejmentes *mir.* , Féladagos burgonya			Köménymag leves zsemlekocka, Panírozott zöldségtallér, Párolt rizs , Almabefőtt			Zöldségleves , Burgonyakrokkett, Zöldborsófőz.püré *mir.* TM.			Csontleves házi betéttel, Panírozott zöldségtallér, Burgonyapure, Almabefőtt			Rizsleves, Sajtos makaroni			Tavaszi leves, Panírozott zöldségtallér, Burgonyafőzelék tejmentes			Húsleves, Rántott karfiol mirelit, Parolt rizskoret 100. g., Almabefőtt				
	Energia: 738,46 Kcal / 3 086,76 KJ			Energia: 783,38 Kcal / 3 274,53 KJ			Energia: 639,16 Kcal / 2 671,69 KJ			Energia: 794,31 Kcal / 3 320,22 KJ			Energia: 883,72 Kcal / 3 693,95 KJ			Energia: 463,30 Kcal / 1 936,59 KJ			Energia: 930,98 Kcal / 3 891,50 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		
	26,76 g	22,43 g	1,83 g	10,80 g	35,18 g	3,99 g	24,30 g	15,89 g	2,20 g	20,93 g	20,34 g	3,84 g	34,38 g	39,56 g	16,94 g	10,72 g	17,16 g	1,98 g	18,24 g	33,34 g	2,93 g		
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát		
104,45 g			104,82 g			98,42 g			129,60 g			96,00 g			65,22 g			137,28 g			11,78 g		
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor		
0,00 g			14,60 g			5,00 g			14,71 g			2,64 g			0,00 g			11,78 g			8,58 g		
Só			Só			Só			Só			Só			Só			Só			Só		
7,48 g			4,20 g			5,48 g			7,51 g			5,97 g			5,01 g			8,58 g			8,58 g		
Vacsora	Citromos tea, Sajt klf. Trappista, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes			Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes			Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes			Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes			Citromos tea, Sajt klf. Trappista, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Miniméz 25g., Kefír, 140 g, Zsemle, vizes				
	Energia: 752,49 Kcal / 3 145,41 KJ			Energia: 409,79 Kcal / 1 712,92 KJ			Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ			Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 KJ			Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 KJ			Energia: 752,49 Kcal / 3 145,41 KJ			Energia: 832,22 Kcal / 3 478,68 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		
	34,79 g	29,13 g	15,65 g	12,63 g	1,65 g	0,46 g	28,10 g	8,90 g	5,31 g	17,63 g	8,65 g	4,96 g	18,13 g	9,15 g	5,36 g	34,79 g	29,13 g	15,65 g	16,91 g	6,13 g	3,40 g		
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát		
0,00 g			0,00 g			0,00 g			0,00 g			0,00 g			0,00 g			0,00 g			0,00 g		
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor		
0,00 g			0,00 g			0,00 g			0,00 g			0,00 g			0,00 g			0,00 g			0,00 g		
Só			Só			Só			Só			Só			Só			Só			Só		
0,00 g			0,00 g			0,00 g			0,00 g			0,00 g			0,00 g			0,00 g			0,00 g		



Heti étlap 2022.01.24. - 2022.01.30.

84,84 g	16,50 g	3,48 g	83,56 g	16,50 g	1,54 g	88,26 g	21,20 g	2,68 g	87,06 g	19,00 g	1,99 g	85,92 g	18,56 g	2,00 g	84,84 g	16,50 g	3,48 g	106,20 g	39,14 g	1,72 g
---------	---------	--------	---------	---------	--------	---------	---------	--------	---------	---------	--------	---------	---------	--------	---------	---------	--------	----------	---------	--------

Reggeli	Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes	Citromos tea, Minijam *, 25 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	Citromos tea, Főtt krinolin, Zsemle, vizes	Citromos tea, Tej 2 dl., Fonott kalacs	Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Tejes kifli	Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes
	Energia: 584,19 Kcal / 2 441,91 KJ	Energia: 595,80 Kcal / 2 490,44 KJ	Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ	Energia: 710,82 Kcal / 2 971,23 KJ	Energia: 520,09 Kcal / 2 173,98 KJ	Energia: 510,48 Kcal / 2 133,81 KJ	Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	23,03 g 16,05 g 6,38 g	12,88 g 6,68 g 1,36 g	28,10 g 8,90 g 5,31 g	25,76 g 21,28 g 7,46 g	17,40 g 7,90 g 4,73 g	13,21 g 2,92 g 1,34 g	28,10 g 8,90 g 5,31 g

Tízórai	Citromos tea	Banán	Citromos tea	Alma	Citromos tea	Gesztenye Marci	Citromos tea
	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 34,78 Kcal / 145,38 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 298,00 Kcal / 1 245,64 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	1,95 g 0,15 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	3,80 g 10,50 g 9,30 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g

Ebéd	Reszelttésztalevés, Majorannás aprópecsenye, Parajfőzelék diétás, Féladagos burgonya	Köménymag leves zsemlekočka, Rizseshús (z), Almabefőtt	Zöldséglevés, Natúr csirkemell, Zöldborsófőzelék *mir.* TM.	Csontleves házi betéttel, Grill csirkecomb, Burgonyapüre, Almabefőtt	Rizsleves, Csemege sertés karaj, Almamartas (friss gy.), Féladagos burgonya 100 g	Tavaszi leves, Húsgombóc (diétás), Burgonyafőzelék tejmentes	Húsleves, Roston csirkemell, Parolt rizskoret 100. g., Almabefőtt
	Energia: 936,49 Kcal / 3 914,53 KJ	Energia: 737,91 Kcal / 3 084,46 KJ	Energia: 676,23 Kcal / 2 826,64 KJ	Energia: 952,16 Kcal / 3 980,03 KJ	Energia: 647,45 Kcal / 2 706,34 KJ	Energia: 599,71 Kcal / 2 506,79 KJ	Energia: 878,00 Kcal / 3 670,04 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	46,04 g 42,52 g 7,61 g	30,16 g 23,91 g 3,63 g	47,99 g 18,94 g 2,28 g	57,38 g 22,85 g 5,41 g	34,44 g 18,73 g 5,81 g	29,72 g 14,96 g 3,42 g	45,53 g 23,84 g 2,81 g



(00165)
Sószegény
szoc. otthon





Heti étlap 2022.01.24. - 2022.01.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																																									
(00165) Sószegény szoc. otthon	Ebéd																																																
	Vacsora	Citromos tea, Finom májas, Zsemle, vizes, Kaliforniai paprika	Citromos tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes	Citromos tea, Minijam *, 25 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefír, 140 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefír, 140 g, Miniméz 25g., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Sajtos párizsi, Zsemle, vizes, Paradicsom	Citromos tea, Kefír, 140 g, Minijam *, 25 g, Zsemle, vizes																																									
		Energia: 583,09 Kcal / 2 437,32 KJ	Energia: 556,99 Kcal / 2 328,22 KJ	Energia: 533,77 Kcal / 2 231,16 KJ	Energia: 811,99 Kcal / 3 394,12 KJ	Energia: 743,09 Kcal / 3 106,12 KJ	Energia: 565,75 Kcal / 2 364,84 KJ	Energia: 845,57 Kcal / 3 534,48 KJ																																									
		<table border="1" style="font-size: small; width: 100%;"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td></tr> <tr><td>23,78 g</td><td>12,25 g</td><td>3,59 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	23,78 g	12,25 g	3,59 g	<table border="1" style="font-size: small; width: 100%;"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td></tr> <tr><td>27,43 g</td><td>2,29 g</td><td>0,62 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	27,43 g	2,29 g	0,62 g	<table border="1" style="font-size: small; width: 100%;"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td></tr> <tr><td>12,75 g</td><td>6,65 g</td><td>1,36 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	12,75 g	6,65 g	1,36 g	<table border="1" style="font-size: small; width: 100%;"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td></tr> <tr><td>16,83 g</td><td>11,13 g</td><td>4,30 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	16,83 g	11,13 g	4,30 g	<table border="1" style="font-size: small; width: 100%;"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td></tr> <tr><td>14,21 g</td><td>5,51 g</td><td>3,24 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	14,21 g	5,51 g	3,24 g	<table border="1" style="font-size: small; width: 100%;"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td></tr> <tr><td>23,68 g</td><td>14,37 g</td><td>4,56 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	23,68 g	14,37 g	4,56 g	<table border="1" style="font-size: small; width: 100%;"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td></tr> <tr><td>16,95 g</td><td>6,13 g</td><td>3,40 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	16,95 g	6,13 g
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																															
23,78 g	12,25 g	3,59 g																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																															
27,43 g	2,29 g	0,62 g																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																															
12,75 g	6,65 g	1,36 g																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																															
16,83 g	11,13 g	4,30 g																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																															
14,21 g	5,51 g	3,24 g																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																															
23,68 g	14,37 g	4,56 g																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																															
16,95 g	6,13 g	3,40 g																																															
	<table border="1" style="font-size: small; width: 100%;"> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>91,21 g</td><td>16,50 g</td><td>3,54 g</td></tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	91,21 g	16,50 g	3,54 g	<table border="1" style="font-size: small; width: 100%;"> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>84,20 g</td><td>16,82 g</td><td>3,62 g</td></tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	84,20 g	16,82 g	3,62 g	<table border="1" style="font-size: small; width: 100%;"> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>102,91 g</td><td>32,79 g</td><td>1,55 g</td></tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	102,91 g	32,79 g	1,55 g	<table border="1" style="font-size: small; width: 100%;"> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>90,00 g</td><td>22,94 g</td><td>1,72 g</td></tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	90,00 g	22,94 g	1,72 g	<table border="1" style="font-size: small; width: 100%;"> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>89,96 g</td><td>37,64 g</td><td>2,18 g</td></tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	89,96 g	37,64 g	2,18 g	<table border="1" style="font-size: small; width: 100%;"> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>85,91 g</td><td>16,90 g</td><td>3,14 g</td></tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	85,91 g	16,90 g	3,14 g	<table border="1" style="font-size: small; width: 100%;"> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>109,35 g</td><td>39,23 g</td><td>1,73 g</td></tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	109,35 g	39,23 g	1,73 g
Szénhidrát	Cukor	Só																																															
91,21 g	16,50 g	3,54 g																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																															
84,20 g	16,82 g	3,62 g																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																															
102,91 g	32,79 g	1,55 g																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																															
90,00 g	22,94 g	1,72 g																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																															
89,96 g	37,64 g	2,18 g																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																															
85,91 g	16,90 g	3,14 g																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																															
109,35 g	39,23 g	1,73 g																																															

.....
éllelmezésvezet

.....
intézményvezet

.....
érdekképviseleti fórum

