

Heti étlap 2021.10.04. - 2021.10.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
(00101) Normál szoc.otthon	Reggeli	Citromos tea, Kakaó, Túrós szivecske (teljes kiőrlé	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, Mustár	Citromos tea, Tejeskávé, Sajtos rúd	Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Tejes kifli	Citromos tea, Hagymás tojásrántotta, Kenyér, félbarna		
		Energia: 916,35 Kcal / 3 830,34 KJ	Energia: 733,05 Kcal / 3 064,15 KJ	Energia: 874,63 Kcal / 3 655,95 KJ	Energia: 876,90 Kcal / 3 665,44 KJ	Energia: 931,82 Kcal / 3 895,01 KJ	Energia: 510,48 Kcal / 2 133,81 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		
		31,73 g 19,84 g 11,31 g	21,88 g 9,56 g 2,53 g	38,59 g 29,06 g 16,42 g	31,86 g 23,54 g 7,48 g	19,57 g 26,69 g 18,26 g	13,21 g 2,92 g 1,34 g	24,25 g 21,11 g 3,79 g		
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
	139,35 g 55,71 g 1,62 g	138,44 g 46,29 g 3,28 g	110,27 g 17,86 g 3,65 g	132,43 g 31,90 g 4,81 g	109,18 g 36,22 g 4,20 g	104,19 g 50,35 g 1,06 g	81,63 g 15,00 g 5,67 g			
	Tízórai	Citromos tea	Banán	Citromos tea	Szilva	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: 60,21 Kcal / 251,68 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	0,70 g 0,17 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	13,10 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	Zselici leves, Epres gombóc, Porcukor	Rizsleves, Rakott kelkáposzta	Zöldségleves vajgaluskával, Fokhagymás pulyka aprópecsenye, Sárgaborsófőzelék, Korpás kenyér	Brokkoli krémleves, Kolozsvári sertés szelet, Tört burgonya, Ecetes paprika	Tavaszi leves, Hentes tokány, Orsótészta	Magyaros burgonyaleves, Húsgombóc paradicsommártásban, Korpás kenyér	Erőleves, Rántott szelet, Burgonyapüré, Őszibarack befőtt			
	Energia: 471,07 Kcal / 1 969,07 KJ	Energia: 639,39 Kcal / 2 672,65 KJ	Energia: 1 167,97 Kcal / 4 882,11 KJ	Energia: 833,48 Kcal / 3 483,95 KJ	Energia: 833,71 Kcal / 3 484,91 KJ	Energia: 1 110,30 Kcal / 4 641,05 KJ	Energia: 923,94 Kcal / 3 862,07 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			
	24,20 g 13,60 g 3,54 g	34,14 g 30,24 g 8,25 g	68,18 g 40,83 g 8,02 g	45,86 g 40,61 g 14,35 g	48,36 g 30,42 g 6,93 g	48,05 g 31,44 g 6,00 g	49,08 g 20,44 g 6,41 g			
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só				





Heti étlap 2021.10.04. - 2021.10.10.

		61,76 g	20,64 g	2,76 g	58,59 g	1,68 g	5,57 g	129,95 g	0,86 g	6,47 g	68,66 g	1,80 g	8,10 g	90,42 g	0,00 g	7,47 g	156,30 g	22,47 g	8,53 g	133,90 g	14,03 g	6,34 g																																																
Vacsora	<p>Citromos tea, Finom májas, Kenyér, félbarna, Zöldpaprika</p> <p>Energia: 618,78 Kcal / 2 586,50 Kj</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>26,07 g</td><td>12,13 g</td><td>3,12 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <table border="1"> <tr><td>99,91 g</td><td>15,00 g</td><td>5,00 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	26,07 g	12,13 g	3,12 g	99,91 g	15,00 g	5,00 g	<p>Citromos tea, Tejbedara, kakaós porcukor</p> <p>Energia: 573,85 Kcal / 2 398,69 Kj</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>18,80 g</td><td>6,96 g</td><td>3,51 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <table border="1"> <tr><td>108,10 g</td><td>49,97 g</td><td>1,08 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	18,80 g	6,96 g	3,51 g	108,10 g	49,97 g	1,08 g	<p>Citromos tea, Túrista felvágott, Graham kenyér, Retek jégcsap</p> <p>Energia: 678,83 Kcal / 2 837,51 Kj</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>39,03 g</td><td>9,80 g</td><td>3,15 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <table border="1"> <tr><td>101,40 g</td><td>16,29 g</td><td>2,24 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	39,03 g	9,80 g	3,15 g	101,40 g	16,29 g	2,24 g	<p>Citromos tea, Derby tömlős natur, Kenyér, félbarna</p> <p>Energia: 469,39 Kcal / 1 962,05 Kj</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>16,89 g</td><td>8,23 g</td><td>4,50 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <table border="1"> <tr><td>81,28 g</td><td>17,50 g</td><td>2,85 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	16,89 g	8,23 g	4,50 g	81,28 g	17,50 g	2,85 g	<p>Citromos tea, Főtt császárszalonna, Kenyér, félbarna, Lilahagyma</p> <p>Energia: 665,91 Kcal / 2 783,50 Kj</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>22,53 g</td><td>27,65 g</td><td>11,20 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <table border="1"> <tr><td>81,04 g</td><td>15,40 g</td><td>4,64 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	22,53 g	27,65 g	11,20 g	81,04 g	15,40 g	4,64 g	<p>Citromos tea, Sajtos párizsi, Kenyér, félbarna, Paradicsom darabos</p> <p>Energia: 541,49 Kcal / 2 263,43 Kj</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>23,54 g</td><td>14,07 g</td><td>4,12 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <table border="1"> <tr><td>82,53 g</td><td>15,40 g</td><td>4,01 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	23,54 g	14,07 g	4,12 g	82,53 g	15,40 g	4,01 g	<p>Citromos tea, Főtt, füstölt tarja, Kenyér, félbarna</p> <p>Energia: 517,99 Kcal / 2 165,20 Kj</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>23,09 g</td><td>11,63 g</td><td>4,24 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <table border="1"> <tr><td>79,62 g</td><td>15,64 g</td><td>4,96 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	23,09 g	11,63 g	4,24 g	79,62 g	15,64 g	4,96 g
	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																			
	26,07 g	12,13 g	3,12 g																																																																			
	99,91 g	15,00 g	5,00 g																																																																			
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																				
18,80 g	6,96 g	3,51 g																																																																				
108,10 g	49,97 g	1,08 g																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																				
39,03 g	9,80 g	3,15 g																																																																				
101,40 g	16,29 g	2,24 g																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																				
16,89 g	8,23 g	4,50 g																																																																				
81,28 g	17,50 g	2,85 g																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																				
22,53 g	27,65 g	11,20 g																																																																				
81,04 g	15,40 g	4,64 g																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																				
23,54 g	14,07 g	4,12 g																																																																				
82,53 g	15,40 g	4,01 g																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																				
23,09 g	11,63 g	4,24 g																																																																				
79,62 g	15,64 g	4,96 g																																																																				
(00112) Pépes szoc. otthon	<p>Citromos tea, Darált zalai felv., Graham kenyér</p> <p>Energia: 719,45 Kcal / 3 007,30 Kj</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>32,03 g</td><td>17,60 g</td><td>6,76 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <table border="1"> <tr><td>101,07 g</td><td>16,69 g</td><td>4,00 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	32,03 g	17,60 g	6,76 g	101,07 g	16,69 g	4,00 g	<p>Citromos tea, Tej 2 dl., Minijam *, 25 g, Kenyér, félbarna</p> <p>Energia: 610,26 Kcal / 2 550,89 Kj</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>18,94 g</td><td>4,26 g</td><td>1,63 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <table border="1"> <tr><td>122,75 g</td><td>46,29 g</td><td>2,68 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	18,94 g	4,26 g	1,63 g	122,75 g	46,29 g	2,68 g	<p>Citromos tea, Derby tömlős natur, Korpás kenyér</p> <p>Energia: 543,03 Kcal / 2 269,87 Kj</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>19,25 g</td><td>8,97 g</td><td>4,99 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <table border="1"> <tr><td>93,95 g</td><td>19,47 g</td><td>2,12 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	19,25 g	8,97 g	4,99 g	93,95 g	19,47 g	2,12 g	<p>Citromos tea, Daráltvirsli, Rozskenyér</p> <p>Energia: 747,61 Kcal / 3 125,01 Kj</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>27,60 g</td><td>21,59 g</td><td>8,16 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <table border="1"> <tr><td>109,75 g</td><td>31,72 g</td><td>4,32 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	27,60 g	21,59 g	8,16 g	109,75 g	31,72 g	4,32 g	<p>Citromos tea, Tejeskávé, Fonott kalacs</p> <p>Energia: 604,82 Kcal / 2 528,15 Kj</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>17,50 g</td><td>7,90 g</td><td>4,74 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <table border="1"> <tr><td>106,90 g</td><td>45,04 g</td><td>1,11 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	17,50 g	7,90 g	4,74 g	106,90 g	45,04 g	1,11 g	<p>Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Tejes kifli</p> <p>Energia: 510,48 Kcal / 2 133,81 Kj</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>13,21 g</td><td>2,92 g</td><td>1,34 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <table border="1"> <tr><td>104,19 g</td><td>50,35 g</td><td>1,06 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	13,21 g	2,92 g	1,34 g	104,19 g	50,35 g	1,06 g	<p>Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Kenyér, félbarna</p> <p>Energia: 372,39 Kcal / 1 556,59 Kj</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>11,89 g</td><td>1,23 g</td><td>0,00 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <table border="1"> <tr><td>77,78 g</td><td>15,00 g</td><td>2,40 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	11,89 g	1,23 g	0,00 g	77,78 g	15,00 g	2,40 g
	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																			
	32,03 g	17,60 g	6,76 g																																																																			
	101,07 g	16,69 g	4,00 g																																																																			
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																				
18,94 g	4,26 g	1,63 g																																																																				
122,75 g	46,29 g	2,68 g																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																				
19,25 g	8,97 g	4,99 g																																																																				
93,95 g	19,47 g	2,12 g																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																				
27,60 g	21,59 g	8,16 g																																																																				
109,75 g	31,72 g	4,32 g																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																				
17,50 g	7,90 g	4,74 g																																																																				
106,90 g	45,04 g	1,11 g																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																				
13,21 g	2,92 g	1,34 g																																																																				
104,19 g	50,35 g	1,06 g																																																																				
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																				
11,89 g	1,23 g	0,00 g																																																																				
77,78 g	15,00 g	2,40 g																																																																				





Heti étlap 2021.10.04. - 2021.10.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
(00112) Pépes szoc. otthon	Tízórai	Citromos tea	Banán	Citromos tea	Körte befőtt	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: 96,71 Kcal / 404,25 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 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1,95 g 0,15 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,30 g 0,00 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,80 g 10,50 g 9,30 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 36,30 g 0,00 g 0,08 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 23,70 g 14,10 g 0,02 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 46,70 g 29,00 g 0,02 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	
	Ebéd	Reszelttésztalevés , Majorannás darált sertéshús, Parajfőzelék diétás, Féladagos burgonya	Köménymag leves zsemlekočka, Vagdalt (diétás), Sárgarépa főzelék *mirelitből	Zöldséglevés , Pirított kacsamáj (darálva), Z.babpürefőzelék *mirelit-ből	Gyümölcsleves, Darált csirkehús, Burgonyapure, Almabefőtt	Rizsleves, Húspuding, Almamartas (friss gy.), Féladagos burgonya 100 g	Tavaszi leves, Húsgombóc (diétás), Paradicsom martas, Féladagos burgonya	Húsleves, Darált csirkehús, Burgonyapure, Almabefőtt	
		Energia: 936,49 Kcal / 3 914,53 Kj	Energia: 491,69 Kcal / 2 055,26 Kj	Energia: 1 764,80 Kcal / 7 376,86 Kj	Energia: 1 005,23 Kcal / 4 201,86 Kj	Energia: 716,88 Kcal / 2 996,56 Kj	Energia: 831,60 Kcal / 3 476,09 Kj	Energia: 895,71 Kcal / 3 744,07 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 46,04 g 42,52 g 7,61 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 26,75 g 18,83 g 3,85 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14,31 g 166,14 g 47,20 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 47,96 g 16,63 g 5,63 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 34,59 g 20,70 g 6,46 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 33,12 g 24,87 g 4,47 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 53,42 g 17,36 g 4,68 g	
		Szénhidrát Cukor Só 90,35 g 0,00 g 8,43 g	Szénhidrát Cukor Só 52,80 g 3,00 g 8,76 g	Szénhidrát Cukor Só 50,47 g 0,00 g 7,35 g	Szénhidrát Cukor Só 161,74 g 54,69 g 6,31 g	Szénhidrát Cukor Só 95,77 g 23,32 g 8,13 g	Szénhidrát Cukor Só 117,04 g 19,98 g 8,75 g	Szénhidrát Cukor Só 128,89 g 14,73 g 11,53 g	
Vacsora	Citromos tea, Tej 2 dl., Finom májas, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tejbedara, kakaós porcukor	Citromos tea, Tej 2 dl., Pástétom, Graham kenyér	Citromos tea, Kefír, 140 g, Reszelt sajt, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tej 2 dl., Májkrém 65 g, 62 g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált olasz felv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált sonka felv., Kenyér, félbarna		
	Energia: 630,41 Kcal / 2 635,11 Kj	Energia: 573,85 Kcal / 2 398,69 Kj	Energia: 616,91 Kcal / 2 578,68 Kj	Energia: 1 026,88 Kcal / 4 292,36 Kj	Energia: 723,57 Kcal / 3 024,52 Kj	Energia: 712,10 Kcal / 2 976,58 Kj	Energia: 441,99 Kcal / 1 847,52 Kj		
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 29,45 g 14,71 g 4,75 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,80 g 6,96 g 3,51 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 27,13 g 11,38 g 2,30 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 38,25 g 28,19 g 17,23 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 30,47 g 18,39 g 6,34 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 22,13 g 20,03 g 12,80 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,85 g 3,47 g 0,88 g		
	Szénhidrát Cukor Só 93,62 g 15,00 g 4,67 g	Szénhidrát Cukor Só 108,10 g 49,97 g 1,08 g	Szénhidrát Cukor Só 95,23 g 16,03 g 2,06 g	Szénhidrát Cukor Só 85,50 g 21,44 g 4,52 g	Szénhidrát Cukor Só 107,96 g 15,00 g 4,49 g	Szénhidrát Cukor Só 78,58 g 15,40 g 3,66 g	Szénhidrát Cukor Só 81,22 g 15,40 g 4,64 g		





Heti étlap 2021.10.04. - 2021.10.10.

		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: 560,38 Kcal / 2 342,39 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 0,90 g	19,89 g 18,11 g 5,76 g	26,16 g 22,14 g 7,00 g	25,23 g 15,93 g 5,92 g	28,56 g 3,80 g 0,73 g	24,25 g 21,11 g 3,79 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	Szilva	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: 60,21 Kcal / 251,68 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	0,70 g 0,17 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	13,10 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 2021.10.04. - 2021.10.10.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
(00113) Tej és tejtérmékmentes szoc. ottho	Ebéd	Reszeltésztaleves, Halrúd, Zöldborsófőz.tejmentes *mir.*	Köménymag leves zsemlekočka, Rizseshús (z), Ecetes cékla	Zöldségleves, Pirított kacsamáj, Zöldbabfőzelék tejmentes*mir.	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: 811,33 Kcal / 3 391,36 KJ	Energia: 702,31 Kcal / 2 935,66 KJ	Energia: 607,34 Kcal / 2 538,68 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: 957,99 Kcal / 4 004,40 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		
		36,14 g 28,88 g 2,22 g	30,91 g 23,69 g 3,63 g	41,99 g 22,88 g 4,06 g	55,98 g 23,85 g 3,90 g	29,75 g 14,26 g 3,46 g	37,80 g 22,65 g 4,46 g	43,50 g 34,50 g 6,17 g		
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
	98,38 g 0,00 g 5,17 g	90,22 g 6,39 g 8,92 g	57,12 g 0,00 g 9,07 g	106,61 g 0,08 g 11,84 g	63,92 g 0,00 g 7,04 g	116,57 g 20,61 g 6,13 g	117,37 g 0,10 g 11,83 g			
	Vacsora	Citromos tea, Finom májas, Kenyér, félbarna, Zöldpaprika	Citromos tea, Köleskása, kókuszos	Citromos tea, Túrista felvágott, Kenyér, félbarna, Retek jégcsap	Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Főtt császárszalonna, Kenyér, félbarna, Lilahagyma	Citromos tea, Olasz felv., Kenyér, félbarna, Paradicsom darabos	Citromos tea, Főtt, füstölt tarja, Kenyér, félbarna		
		Energia: 541,19 Kcal / 2 262,17 KJ	Energia: 382,89 Kcal / 1 600,48 KJ	Energia: 506,17 Kcal / 2 115,79 KJ	Energia: 443,80 Kcal / 1 855,08 KJ	Energia: 665,91 Kcal / 2 783,50 KJ	Energia: 734,00 Kcal / 3 068,12 KJ	Energia: 517,99 Kcal / 2 165,20 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			
23,13 g 11,83 g 3,12 g		9,95 g 45,11 g 38,45 g	29,29 g 7,83 g 2,31 g	14,89 g 7,05 g 0,00 g	22,53 g 27,65 g 11,20 g	23,13 g 20,23 g 12,84 g	23,09 g 11,63 g 4,24 g			
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só				
84,22 g 15,00 g 4,40 g	89,26 g 40,76 g 0,67 g	78,99 g 15,00 g 2,40 g	79,25 g 15,00 g 2,40 g	81,04 g 15,40 g 4,64 g	82,58 g 15,40 g 3,68 g	79,62 g 15,64 g 4,96 g				



Heti étlap 2021.10.04. - 2021.10.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(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, Kefír, 140 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: 594,87 Kcal / 2 486,56 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.Zsírsv 17,41 g 9,08 g 3,58 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,06 g 3,53 g 2,01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,41 g 9,08 g 3,58 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,25 g 7,51 g 4,57 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,06 g 3,53 g 2,01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,06 g 3,53 g 2,01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 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 51,41 g 37,73 g 0,46 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
								
	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.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1,95 g 0,15 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,30 g 0,00 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 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 36,30 g 0,00 g 0,08 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 23,70 g 14,10 g 0,02 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g
	Ebéd	Reszelttészta leves, Darált serteshús, Parajfőzelék tejmentes *mir.*, Féladagos burgonya	Köménymag leves zsemlekočka, Darált serteshús, Sárgarépa főz.diab. *mirelitből	Zöldségleves, Pirított kacsamáj (darálva), Z.babpürefőzelék diab. *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, diab., Darált serteshús, Burgonyapure 200 gr., Almabefőtt
		Energia: 565,95 Kcal / 2 365,67 KJ	Energia: 438,73 Kcal / 1 833,89 KJ	Energia: 1 701,12 Kcal / 7 110,68 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: 558,18 Kcal / 2 333,19 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 32,09 g 18,39 g 3,83 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 26,92 g 18,96 g 4,24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,87 g 164,27 g 46,91 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 31,55 g 15,28 g 5,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 36,92 g 17,77 g 5,36 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 32,04 g 23,34 g 4,37 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 31,20 g 15,09 g 5,00 g
Szénhidrát Cukor Só 66,54 g 0,00 g 6,90 g		Szénhidrát Cukor Só 39,12 g 0,00 g 5,74 g	Szénhidrát Cukor Só 41,28 g 0,00 g 6,40 g	Szénhidrát Cukor Só 64,58 g 0,08 g 5,96 g	Szénhidrát Cukor Só 55,91 g 0,66 g 4,52 g	Szénhidrát Cukor Só 85,91 g 19,98 g 5,71 g	Szénhidrát Cukor Só 73,08 g 11,75 g 6,10 g	





Heti étlap 2021.10.04. - 2021.10.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
(00115) Folyékony pépes szoc.otthon	Ebéd								
	Vacsora	Keserű tea, Bébiétel húsos 200 g., Natur joghurt 140g	Citromos tea, Tejbedara, kakaós porcukor	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	Citromos tea, Tej 2 dl., Bébiétel húsos 200 g., Tehéntúró félzsíros	
		Energia: 581,21 Kcal / 2 429,46 KJ	Energia: 573,85 Kcal / 2 398,69 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: 582,50 Kcal / 2 434,85 KJ	Energia: 453,56 Kcal / 1 895,88 KJ	
		Fehérje 6,56 g Zsír 12,22 g T.Zsír 2,80 g Szénhidrát 40,75 g Cukor 6,73 g Só 0,21 g	Fehérje 18,80 g Zsír 6,96 g T.Zsír 3,51 g Szénhidrát 108,10 g Cukor 49,97 g Só 1,08 g	Fehérje 28,49 g Zsír 34,99 g T.Zsír 17,23 g Szénhidrát 56,74 g Cukor 21,44 g Só 2,12 g	Fehérje 5,26 g Zsír 8,53 g T.Zsír 0,38 g Szénhidrát 67,77 g Cukor 31,25 g Só 0,08 g	Fehérje 17,03 g Zsír 14,53 g T.Zsír 3,98 g Szénhidrát 61,47 g Cukor 16,85 g Só 0,34 g	Fehérje 24,29 g Zsír 30,51 g T.Zsír 14,29 g Szénhidrát 50,30 g Cukor 15,00 g Só 1,94 g	Fehérje 17,03 g Zsír 14,53 g T.Zsír 3,98 g Szénhidrát 61,47 g Cukor 16,85 g Só 0,34 g	
(00121) Epés szoc.otthon	Reggeli	Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes	Citromos tea, Minijam *, 25 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sajt kocka (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 23,03 g Zsír 16,05 g T.Zsír 6,38 g Szénhidrát 84,44 g Cukor 16,90 g Só 3,30 g	Fehérje 12,88 g Zsír 6,68 g T.Zsír 1,36 g Szénhidrát 117,93 g Cukor 47,79 g Só 1,55 g	Fehérje 18,13 g Zsír 9,15 g T.Zsír 5,36 g Szénhidrát 85,92 g Cukor 18,56 g Só 2,00 g	Fehérje 25,76 g Zsír 21,28 g T.Zsír 7,46 g Szénhidrát 101,48 g Cukor 32,00 g Só 3,60 g	Fehérje 23,03 g Zsír 16,05 g T.Zsír 6,38 g Szénhidrát 84,44 g Cukor 16,90 g Só 3,30 g	Fehérje 15,89 g Zsír 2,18 g T.Zsír 0,84 g Szénhidrát 117,33 g Cukor 47,75 g Só 1,62 g	Fehérje 27,36 g Zsír 8,48 g T.Zsír 4,85 g Szénhidrát 82,48 g Cukor 19,70 g Só 3,54 g	



Heti étlap 2021.10.04. - 2021.10.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00121) Epés szoc.otthon	Tízórai	Citromos tea	Banán	Citromos tea	Őszibarack befőtt	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: 87,80 Kcal / 367,00 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 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1,95 g 0,15 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,50 g 0,00 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,80 g 10,50 g 9,30 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 36,30 g 0,00 g 0,08 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 21,20 g 14,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 46,70 g 29,00 g 0,02 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g
	Ebéd	Reszelttészta leves , Majorannás aprópecsenye, Parajfőzelék tejmentes *mir. *, Féladagos burgonya	Köménymag leves zsemlekocka, Rizseshús (z), Almabefőtt	Zöldségleves , Natur szelet, Z.babpürefőzelék *mirelit-ből	Csontleves házi betéttel, Grill csirkecomb, Burgonyapure, 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: 856,73 Kcal / 3 581,13 KJ	Energia: 737,91 Kcal / 3 084,46 KJ	Energia: 638,43 Kcal / 2 668,64 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 42,75 g 36,59 g 6,43 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 30,16 g 23,91 g 3,63 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 39,91 g 27,42 g 5,49 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 57,38 g 22,85 g 5,41 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 34,44 g 18,73 g 5,81 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 29,72 g 14,96 g 3,42 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 45,53 g 23,84 g 2,81 g
		Szénhidrát Cukor Só 87,15 g 0,00 g 8,30 g	Szénhidrát Cukor Só 99,29 g 14,60 g 7,94 g	Szénhidrát Cukor Só 56,75 g 0,00 g 9,07 g	Szénhidrát Cukor Só 126,60 g 14,71 g 10,50 g	Szénhidrát Cukor Só 83,26 g 23,08 g 7,62 g	Szénhidrát Cukor Só 84,93 g 0,00 g 8,07 g	Szénhidrát Cukor Só 119,16 g 11,78 g 10,77 g
	Vacsora	Citromos tea, Finom májas, Zsemle, vizes	Citromos tea, Köleskása, kókuszos	Citromos tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes	Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefír, 140 g, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sajtos párizsi, Zsemle, vizes	Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes
		Energia: 570,75 Kcal / 2 385,74 KJ	Energia: 382,89 Kcal / 1 600,48 KJ	Energia: 479,39 Kcal / 2 003,85 KJ	Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 KJ	Energia: 943,32 Kcal / 3 943,08 KJ	Energia: 556,99 Kcal / 2 328,22 KJ	Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 23,39 g 12,13 g 3,58 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9,95 g 45,11 g 38,45 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 21,59 g 3,89 g 1,34 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,63 g 8,65 g 4,96 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 25,67 g 19,99 g 8,11 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 23,28 g 14,29 g 4,54 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,63 g 7,47 g 0,46 g
		Szénhidrát Cukor Só 88,80 g 16,50 g 3,54 g	Szénhidrát Cukor Só 89,26 g 40,76 g 0,67 g	Szénhidrát Cukor Só 87,00 g 16,90 g 3,78 g	Szénhidrát Cukor Só 87,06 g 19,00 g 1,99 g	Szénhidrát Cukor Só 93,89 g 22,94 g 2,94 g	Szénhidrát Cukor Só 84,31 g 16,90 g 3,13 g	Szénhidrát Cukor Só 85,03 g 16,50 g 1,54 g



Heti étlap 2021.10.04. - 2021.10.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap				
(00122) Epés pépes szoc. otthon	Ebéd	Energia: 856,73 Kcal / 3 581,13 KJ			Energia: 479,64 Kcal / 2 004,90 KJ			Energia: 488,02 Kcal / 2 039,92 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.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		
		42,75 g	36,59 g	6,43 g	26,75 g	18,83 g	3,85 g	34,36 g	16,42 g	3,86 g	53,21 g	17,18 g	4,62 g	34,59 g	20,70 g	6,46 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	Szénhidrát	Cukor
	87,15 g	0,00 g	8,30 g	49,80 g	0,00 g	8,76 g	49,63 g	0,00 g	6,08 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, Köleskása, kókuszos			Citromos tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes			Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes			Citromos tea, Kefír, 140 g, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes			Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes					
	Energia: 570,75 Kcal / 2 385,74 KJ			Energia: 382,89 Kcal / 1 600,48 KJ			Energia: 479,39 Kcal / 2 003,85 KJ			Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 KJ			Energia: 943,32 Kcal / 3 943,08 KJ			Energia: 597,79 Kcal / 2 498,76 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			
	23,39 g	12,13 g	3,58 g	9,95 g	45,11 g	38,45 g	21,59 g	3,89 g	1,34 g	17,63 g	8,65 g	4,96 g	25,67 g	19,99 g	8,11 g	20,63 g	18,53 g	6,22 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	Szénhidrát	Cukor	Só	
88,80 g	16,50 g	3,54 g	89,26 g	40,76 g	0,67 g	87,00 g	16,90 g	3,78 g	87,06 g	19,00 g	1,99 g	93,89 g	22,94 g	2,94 g	85,32 g	16,90 g	3,15 g	85,03 g	16,50 g	1,54 g				
(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	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				



Heti étlap 2021.10.04. - 2021.10.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00125) Epés tejmentes szoc. otthon	Tízórai	Citromos tea	Banán	Citromos tea	Őszibarack	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: 41,15 Kcal / 172,01 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 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1,95 g 0,15 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,70 g 0,10 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,80 g 10,50 g 9,30 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 36,30 g 0,00 g 0,08 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 9,00 g 0,00 g 0,01 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 46,70 g 29,00 g 0,02 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g
	Ebéd	Reszelttésztalevés , Majorannás aprópecsenye, Parajfőzelék tejmentes *mir.* , Féladagos burgonya	Rizseshús (z), Köménymag leves zsemlekocka, Almabefőtt	Zöldséglevés , Natúr szelet, Zöldbabpürefőz. tejment.*mir.*	Csontleves házi betéttel, Grill csirkecomb, Burgonya petrezselymes 400 gr, Almabefőtt	Rizsleves, Csemege sertés karaj, Almamartas tejmentes(friss gy, Féladagos burgonya 100 g	Tavaszi leves, Húsgombóc (diétás), Burgonyafőzelék tejmentes	Húsleves, Roston csirkemell , Parolt rizskoret 100. g., Almabefőtt
		Energia: 856,73 Kcal / 3 581,13 Kj	Energia: 737,91 Kcal / 3 084,46 Kj	Energia: 709,18 Kcal / 2 964,37 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.Zsírsv 42,75 g 36,59 g 6,43 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 30,16 g 23,91 g 3,63 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 41,87 g 32,03 g 6,10 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 55,68 g 24,05 g 3,90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 33,95 g 15,88 g 4,03 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 29,72 g 14,96 g 3,42 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 44,29 g 28,38 g 3,26 g
		Szénhidrát Cukor Só 87,15 g 0,00 g 8,30 g	Szénhidrát Cukor Só 99,29 g 14,60 g 7,94 g	Szénhidrát Cukor Só 62,01 g 0,00 g 7,61 g	Szénhidrát Cukor Só 124,21 g 14,68 g 9,44 g	Szénhidrát Cukor Só 64,00 g 0,00 g 7,08 g	Szénhidrát Cukor Só 84,93 g 0,00 g 8,07 g	Szénhidrát Cukor Só 118,77 g 11,76 g 6,91 g
	Vacsora	Citromos tea, Finom májas, Zsemle, vizes	Citromos tea, Köleskása, kókuszos	Citromos tea, Sonka szalámi, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes	Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes	Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes
		Energia: 570,75 Kcal / 2 385,74 Kj	Energia: 382,89 Kcal / 1 600,48 Kj	Energia: 524,59 Kcal / 2 192,79 Kj	Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 Kj	Energia: 586,32 Kcal / 2 450,82 Kj	Energia: 597,79 Kcal / 2 498,76 Kj	Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 23,39 g 12,13 g 3,58 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9,95 g 45,11 g 38,45 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 21,59 g 8,89 g 2,24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,63 g 7,47 g 0,46 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 21,47 g 15,51 g 5,17 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,63 g 18,53 g 6,22 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,63 g 7,47 g 0,46 g
		Szénhidrát Cukor Só 88,80 g 16,50 g 3,54 g	Szénhidrát Cukor Só 89,26 g 40,76 g 0,67 g	Szénhidrát Cukor Só 87,00 g 16,90 g 3,78 g	Szénhidrát Cukor Só 85,03 g 16,50 g 1,54 g	Szénhidrát Cukor Só 87,45 g 16,50 g 2,76 g	Szénhidrát Cukor Só 85,32 g 16,90 g 3,15 g	Szénhidrát Cukor Só 85,03 g 16,50 g 1,54 g





Heti étlap 2021.10.04. - 2021.10.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	Vacsora							
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	Reggeli	Keserű tea, Tej 2 dl., Zala felvágott, Zsemle, vizes	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Füst.trapista, Csészés margarin, Korpás zsemle	Keserű tea, Főtt krinolin, Korpás zsemle	Keserű tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes	Keserű tea, Kefír, 140 g, Tejes kifli	Keserű tea, Hagymás tojásrántotta, Zsemle, vizes
		Energia: 532,90 Kcal / 2 227,52 KJ	Energia: 335,09 Kcal / 1 400,68 KJ	Energia: 333,22 Kcal / 1 392,86 KJ	Energia: 239,62 Kcal / 1 001,61 KJ	Energia: 435,84 Kcal / 1 821,81 KJ	Energia: 651,54 Kcal / 2 723,44 KJ	Energia: 506,56 Kcal / 2 117,42 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
		26,68 g 18,64 g 7,90 g	9,86 g 6,28 g 1,25 g	31,58 g 28,16 g 15,94 g	21,11 g 20,78 g 7,11 g	19,88 g 15,64 g 6,27 g	14,12 g 6,86 g 3,90 g	21,83 g 21,11 g 4,13 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
62,89 g 1,53 g 3,19 g	57,70 g 1,13 g 1,19 g	49,52 g 0,40 g 2,68 g	39,32 g 0,50 g 2,90 g	52,29 g 1,53 g 2,92 g	61,84 g 10,54 g 1,16 g	55,25 g 1,12 g 4,42 g		
Tízórai	Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Alma	Keserű tea, Korpovit keksz	Keserű tea, Szilva	Keserű tea, Zsemle, vizes, Mini margarin 10g	Keserű tea, Tejes kifli	Keserű tea, Kefír, 140 g	
	Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ	Energia: 35,40 Kcal / 147,97 KJ	Energia: 13,30 Kcal / 55,59 KJ	Energia: 30,72 Kcal / 128,41 KJ	Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ	Energia: 74,10 Kcal / 309,74 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	
	3,23 g 2,93 g 0,57 g	0,50 g 0,42 g 0,00 g	0,53 g 0,43 g 0,04 g	0,45 g 0,10 g 0,00 g	3,23 g 2,93 g 0,57 g	2,56 g 0,61 g 0,24 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		
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	6,55 g 0,00 g 0,00 g	17,14 g 0,38 g 0,39 g	13,85 g 1,03 g 0,25 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g		





Heti étlap 2021.10.04. - 2021.10.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	Ebéd	Reszelttésztalesves , Majorannás aprópecsenye, Zöldborsófőz. diab.*mirelit*	Gombalesves konzerv gombából, Diab.Rizseshús (diétás), Ecetes cékla	Zöldséglesves, Rakott zöldbab *mirelit	Csontleves betéttel diab., Tejfölös sült csirke, Burgonya petrezselymes 200 g., Csemege uborka konzerv	Raguleves diétás, Diab.sajtos makaroni	Tavaszi leves, Húsgombóc (normál), Paradicsom martas diab.	Erőleves diab., Paprikás szelet, Párolt rizs diab., Csemege uborka konzerv	
		Energia: 729,48 Kcal / 3 049,23 KJ	Energia: 581,91 Kcal / 2 432,38 KJ	Energia: 548,11 Kcal / 2 291,10 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: 727,12 Kcal / 3 039,36 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	
		44,66 g 36,79 g 6,66 g	32,24 g 19,99 g 3,31 g	25,48 g 26,85 g 7,13 g	47,98 g 24,76 g 5,20 g	35,18 g 34,43 g 14,76 g	26,02 g 18,92 g 3,63 g	33,48 g 37,69 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		
	53,50 g 0,00 g 5,26 g	67,25 g 5,59 g 8,09 g	51,05 g 1,62 g 3,68 g	55,95 g 0,71 g 9,57 g	57,32 g 1,98 g 5,32 g	54,71 g 0,00 g 10,28 g	62,48 g 0,00 g 7,15 g		
	Uzsonna	Alma	Kefír, 140 g	Kenyér, félbarna, Huskrem, 48 g, 30g	Mini margarin 10g, Korpás zsemle	Alma	Korpovit keksz	Korpovit keksz	
		Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ	Energia: 158,07 Kcal / 660,73 KJ	Energia: 22,60 Kcal / 94,47 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 12,68 Kcal / 53,00 KJ	Energia: 12,68 Kcal / 53,00 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
0,40 g 0,40 g 0,00 g		4,20 g 4,48 g 2,94 g	8,32 g 5,54 g 1,56 g	2,67 g 2,88 g 0,48 g	0,40 g 0,40 g 0,00 g	0,43 g 0,41 g 0,04 g	0,43 g 0,41 g 0,04 g		
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
7,00 g 0,00 g 0,01 g		6,44 g 6,44 g 0,18 g	18,31 g 0,00 g 0,60 g	12,14 g 0,00 g 0,28 g	7,00 g 0,00 g 0,01 g	1,79 g 0,18 g 0,06 g	1,79 g 0,18 g 0,06 g		



Heti étlap 2021.10.04. - 2021.10.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	Vacsora	Keserű tea, Finom májas, Korpás zsemle, Zöldpaprika	Keserű tea, Diab. tejbendara	Keserű tea, Túrista felvágott, Zsemle, vizes, Retek jégcsap	Keserű tea, Derby tömlös natur, Zsemle, vizes	Keserű tea, Főtt császárszalonna, Korpás zsemle, Lilahagyma	Keserű tea, Sajtos párizsi, Zsemle, vizes, Paradicsom	Keserű tea, Főtt, füstölt tarja, Zsemle, vizes
		Energia: 169,42 Kcal / 708,18 Kj	Energia: 258,68 Kcal / 1 081,28 Kj	Energia: 395,22 Kcal / 1 652,02 Kj	Energia: 445,38 Kcal / 1 861,69 Kj	Energia: 294,14 Kcal / 1 229,51 Kj	Energia: 417,40 Kcal / 1 744,73 Kj	Energia: 407,04 Kcal / 1 701,43 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,35 g 11,78 g 3,23 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,36 g 4,17 g 2,04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 26,88 g 7,84 g 2,66 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,60 g 8,64 g 4,96 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 21,42 g 27,98 g 11,34 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,53 g 13,96 g 4,45 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,68 g 11,64 g 4,59 g
		Szénhidrát Cukor Só 42,86 g 0,00 g 2,84 g	Szénhidrát Cukor Só 42,61 g 0,00 g 0,83 g	Szénhidrát Cukor Só 52,62 g 1,13 g 1,16 g	Szénhidrát Cukor Só 72,04 g 4,00 g 1,99 g	Szénhidrát Cukor Só 51,82 g 0,40 g 3,36 g	Szénhidrát Cukor Só 53,76 g 1,53 g 2,76 g	Szénhidrát Cukor Só 53,25 g 1,77 g 3,72 g
(00139) Cukros pépes szoc. otthon	Reggeli	Keserű tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Kefír, 140 g, Reszelt sajt, Zsemle, vizes	Keserű tea, Tej 2 dl., Daráltvirslis, Zsemle, vizes	Keserű tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes	Keserű tea, Kefír, 140 g, Darált pulykafelv., Zsemle, vizes	Keserű tea, Kapros túró, Zsemle, vizes
		Energia: 435,84 Kcal / 1 821,81 Kj	Energia: 335,09 Kcal / 1 400,68 Kj	Energia: 915,94 Kcal / 3 828,63 Kj	Energia: 511,11 Kcal / 2 136,44 Kj	Energia: 435,84 Kcal / 1 821,81 Kj	Energia: 706,86 Kcal / 2 954,67 Kj	Energia: 491,12 Kcal / 2 052,88 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,88 g 15,64 g 6,27 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9,86 g 6,28 g 1,25 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 35,84 g 28,20 g 17,58 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 26,53 g 23,29 g 9,64 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,88 g 15,64 g 6,27 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 27,28 g 7,96 g 4,02 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 26,43 g 8,81 g 5,20 g
		Szénhidrát Cukor Só 52,29 g 1,53 g 2,92 g	Szénhidrát Cukor Só 57,70 g 1,13 g 1,19 g	Szénhidrát Cukor Só 59,13 g 7,57 g 3,28 g	Szénhidrát Cukor Só 48,52 g 1,36 g 3,47 g	Szénhidrát Cukor Só 52,29 g 1,53 g 2,92 g	Szénhidrát Cukor Só 61,21 g 7,57 g 1,34 g	Szénhidrát Cukor Só 60,19 g 5,83 g 3,31 g
	Tízórai	Keserű tea, Zsemle, vizes, Mini margarin 10g	Keserű tea, Reszelt alma	Keserű tea, Diab. almabefőtt	Keserű tea, Zsemle, vizes, Mini margarin 10g	Keserű tea, Kefír, 140 g	Keserű tea, Reszelt alma	Keserű tea, Knuspi
		Energia: 110,16 Kcal / 460,47 Kj	Energia: 59,76 Kcal / 249,80 Kj	Energia: 56,43 Kcal / 235,88 Kj	Energia: 110,16 Kcal / 460,47 Kj	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 Kj	Energia: 59,76 Kcal / 249,80 Kj	Energia: 119,22 Kcal / 498,34 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,23 g 2,93 g 0,57 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,78 g 0,70 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,46 g 0,37 g 0,01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,23 g 2,93 g 0,57 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,30 g 4,50 g 2,94 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,78 g 0,70 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,04 g 0,92 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só 17,14 g 0,38 g 0,39 g	Szénhidrát Cukor Só 11,90 g 0,00 g 0,02 g	Szénhidrát Cukor Só 12,30 g 0,00 g 0,33 g	Szénhidrát Cukor Só 17,14 g 0,38 g 0,39 g	Szénhidrát Cukor Só 6,44 g 6,44 g 0,18 g	Szénhidrát Cukor Só 11,90 g 0,00 g 0,02 g	Szénhidrát Cukor Só 27,30 g 0,00 g 0,00 g



Heti étlap 2021.10.04. - 2021.10.10.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00139) Cukros pépes szoc. otthon	Tízórai							
	Ebéd	Reszelttésztalevés, Majorannás darált serteshús, Parajfőzelék diétás, Feladagos burgonya 100 g	Gombaleves konzerv gombából, Vagdalt (diétás), Sárgarépa főz. diab. *mirelitből	Zöldséglevés, Pirított kacsamáj (darálva), Z.babpürefőzelék diab. *mir.*	Csontleves betéttel diab., Darált serteshús, Burgonyapure 200 gr., Almakompot (h) diab	Rizsleves, Darált serteshús, Almamartas diab. (friss gyum., Feladagos burgonya 100 g	Tavaszi leves, Darált serteshús, Paradicsom martas diab., Feladagos burgonya 100 g	Húsleves, diab., Darált csirkehús, Burgonyapüre 20 dkg, Almakompot (h) diab
	Energia: 770,21 Kcal / 3 219,48 KJ	Energia: 610,40 Kcal / 2 551,47 KJ	Energia: 1 701,12 Kcal / 7 110,68 KJ	Energia: 536,44 Kcal / 2 242,32 KJ	Energia: 495,21 Kcal / 2 069,98 KJ	Energia: 549,24 Kcal / 2 295,82 KJ	Energia: 461,88 Kcal / 1 930,66 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	
	40,02 g 42,12 g 7,63 g	33,26 g 25,35 g 5,03 g	11,87 g 164,27 g 46,91 g	33,22 g 15,77 g 5,29 g	27,25 g 15,98 g 4,74 g	32,44 g 20,18 g 4,23 g	40,85 g 13,55 g 3,25 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	56,28 g 0,00 g 7,16 g	61,05 g 0,00 g 8,71 g	41,28 g 0,00 g 6,40 g	63,91 g 0,08 g 5,98 g	58,71 g 0,66 g 4,31 g	58,24 g 0,00 g 8,38 g	43,44 g 0,06 g 6,55 g	
	Uzsonna	Reszelt alma	Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Kenyér, félbarna, Huskrem, 48 g, 30g	Korpovit keksz	Diab.minijam * 20 g, Kenyér, félbarna	Sajt kocka (8 db), Kenyér, félbarna	Korpovit keksz
	Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ	Energia: 136,44 Kcal / 570,32 KJ	Energia: 158,07 Kcal / 660,73 KJ	Energia: 12,68 Kcal / 53,00 KJ	Energia: 106,04 Kcal / 443,25 KJ	Energia: 127,09 Kcal / 531,24 KJ	Energia: 7,61 Kcal / 31,81 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		
0,68 g 0,68 g 0,00 g	5,88 g 4,16 g 2,57 g	8,32 g 5,54 g 1,56 g	0,43 g 0,41 g 0,04 g	3,32 g 0,34 g 0,00 g	5,69 g 4,05 g 2,45 g	0,26 g 0,25 g 0,02 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	18,32 g 1,41 g 0,62 g	18,31 g 0,00 g 0,60 g	1,79 g 0,18 g 0,06 g	21,98 g 0,00 g 0,63 g	16,87 g 1,03 g 0,83 g	1,08 g 0,11 g 0,04 g		





Heti étlap 2021.10.04. - 2021.10.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00139) Cukros pépes szoc. otthon	Vacsora	Keserű tea, Finom májas, Zsemle, vizes	Keserű tea, Diab. tejbendara	Keserű tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes	Keserű tea, Derby tömlös natur, Zsemle, vizes	Keserű tea, Májkrem 65 g, 62 g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes	Keserű tea, Pástétom, Zsemle, vizes
		Energia: 422,40 Kcal / 1 765,63 KJ	Energia: 258,68 Kcal / 1 081,28 KJ	Energia: 331,04 Kcal / 1 383,75 KJ	Energia: 358,44 Kcal / 1 498,28 KJ	Energia: 437,97 Kcal / 1 830,71 KJ	Energia: 449,44 Kcal / 1 878,66 KJ	Energia: 332,85 Kcal / 1 391,31 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,24 g 11,72 g 3,47 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,36 g 4,17 g 2,04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,44 g 3,48 g 1,23 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14,48 g 8,24 g 4,85 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,32 g 15,10 g 5,06 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,48 g 18,12 g 6,11 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,48 g 7,06 g 0,35 g
		Szénhidrát Cukor Só 56,65 g 1,13 g 3,16 g	Szénhidrát Cukor Só 42,61 g 0,00 g 0,83 g	Szénhidrát Cukor Só 54,85 g 1,53 g 3,40 g	Szénhidrát Cukor Só 54,91 g 3,63 g 1,61 g	Szénhidrát Cukor Só 55,30 g 1,13 g 2,38 g	Szénhidrát Cukor Só 53,17 g 1,53 g 2,77 g	Szénhidrát Cukor Só 52,88 g 1,13 g 1,16 g
(00143) Epés, húsmentes	Reggeli	Citromos tea, Minimargarin 20g, Miniméz 25g., Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefír, 140 g, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Citromos tea, Minijam *, 25 g, 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: 851,42 Kcal / 3 558,94 KJ	Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 KJ	Energia: 595,80 Kcal / 2 490,44 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 12,71 g 6,65 g 1,36 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,96 g 8,66 g 3,85 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,13 g 9,15 g 5,36 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,88 g 6,68 g 1,36 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,83 g 11,13 g 4,30 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,89 g 2,18 g 0,84 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 27,36 g 8,48 g 4,85 g
		Szénhidrát Cukor Só 99,76 g 32,70 g 1,54 g	Szénhidrát Cukor Só 105,02 g 37,94 g 1,72 g	Szénhidrát Cukor Só 85,92 g 18,56 g 2,00 g	Szénhidrát Cukor Só 117,93 g 47,79 g 1,55 g	Szénhidrát Cukor Só 90,00 g 22,94 g 1,72 g	Szénhidrát Cukor Só 117,33 g 47,75 g 1,62 g	Szénhidrát Cukor Só 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 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1,95 g 0,15 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,68 g 0,68 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,80 g 10,50 g 9,30 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 36,30 g 0,00 g 0,08 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 11,90 g 0,00 g 0,02 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 46,70 g 29,00 g 0,02 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	
Ebéd								



Heti étlap 2021.10.04. - 2021.10.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00165) Sószegény szoc. otthon	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, Csirkemell sonka, 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: 501,79 Kcal / 2 097,48 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	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	21,88 g 2,05 g 0,56 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	88,26 g 21,20 g 2,68 g	101,48 g 32,00 g 3,60 g	85,92 g 25,06 g 1,10 g	104,19 g 50,35 g 1,06 g	83,96 g 16,70 g 2,84 g	
	Tízórai	Citromos tea	Banán	Citromos tea	Szilva	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: 60,21 Kcal / 251,68 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	0,70 g 0,17 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	13,10 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	Reszeltésztales , Majorannás aprópecsenye, Parajfőzelék diétás, Féladagos burgonya	Köménymag leves zsemlekočka, Rizseshús (z), Almabefőtt	Zöldségleves , Natur szelet, Z.babpürefőzelék *mirelit-ből	Csontleves házi betéttel, Grill csirkecomb, Burgonyapure, 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: 638,43 Kcal / 2 668,64 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.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	
	46,04 g 42,52 g 7,61 g	30,16 g 23,91 g 3,63 g	39,91 g 27,42 g 5,49 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		
90,35 g 0,00 g 8,43 g	99,29 g 14,60 g 7,94 g	56,75 g 0,00 g 9,07 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		





Heti étlap 2021.10.04. - 2021.10.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap													
(00165) Sószegény szoc. otthon	Ebéd																				
	Vacsora	Citromos tea, Finom májas, Zsemle, vizes, Zöldpaprika		Citromos tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes, Retek jégcsap			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: 578,59 Kcal / 2 418,51 KJ		Energia: 573,85 Kcal / 2 398,69 KJ			Energia: 485,04 Kcal / 2 027,47 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						
		Fehérje 23,87 g	Zsír 12,25 g	T.Zsírsv 3,58 g	Fehérje 18,80 g	Zsír 6,96 g	T.Zsírsv 3,51 g	Fehérje 22,03 g	Zsír 3,93 g	T.Zsírsv 1,35 g	Fehérje 16,83 g	Zsír 11,13 g	T.Zsírsv 4,30 g	Fehérje 14,21 g	Zsír 5,51 g	T.Zsírsv 2,94 g	Fehérje 23,68 g	Zsír 14,37 g	T.Zsírsv 4,56 g	Fehérje 16,95 g	Zsír 6,13 g
	Szénhidrát 90,00 g	Cukor 16,50 g	Só 3,54 g	Szénhidrát 108,10 g	Cukor 49,97 g	Só 1,08 g	Szénhidrát 88,05 g	Cukor 16,90 g	Só 3,78 g	Szénhidrát 90,00 g	Cukor 22,94 g	Só 1,72 g	Szénhidrát 89,96 g	Cukor 37,64 g	Só 2,18 g	Szénhidrát 85,91 g	Cukor 16,90 g	Só 3,14 g	Szénhidrát 109,35 g	Cukor 39,23 g	Só 1,73 g

.....
éllelmezésvezet

.....
intézményvezet

.....
érdekképviseleti fórum

