

Heti étlap 2021.10.11. - 2021.10.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(00101) Normál szoc.otthon</b>	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Kakaó, Pogácsa, tepertős	Citromos tea, Tojáskrém, Rozskenyér	Citromos tea, Kefír, 140 g, Vajkrém, Korpás kifli	Citromos tea, Zala felvágott, Töngöly kenyér	Citromos tea, Bundás kenyér	Citromos tea, Tej 3dl, Csészés margarin, Barackíz, Kukoricás kenyér	Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Rozskenyér, Kaliforniai paprika
		Energia: 1 212,35 Kcal / 5 067,62 KJ	Energia: 605,08 Kcal / 2 529,23 KJ	Energia: 940,23 Kcal / 3 930,16 KJ	Energia: 336,74 Kcal / 1 407,57 KJ	Energia: 596,77 Kcal / 2 494,50 KJ	Energia: 797,37 Kcal / 3 333,01 KJ	Energia: 730,90 Kcal / 3 055,16 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		34,43 g 59,12 g 27,93 g	20,19 g 14,66 g 3,72 g	21,79 g 13,49 g 8,12 g	24,64 g 17,69 g 6,94 g	18,91 g 22,78 g 3,36 g	24,23 g 11,26 g 4,30 g	26,83 g 16,61 g 5,20 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	129,87 g 33,61 g 6,38 g	94,66 g 30,93 g 1,97 g	109,74 g 27,31 g 2,87 g	98,42 g 30,89 g 11,02 g	78,09 g 15,00 g 2,58 g	145,25 g 50,69 g 2,62 g	116,41 g 16,40 g 3,59 g	
	<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Körte	Citromos tea	Szőlő	Citromos tea	Puding	Citromos tea
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 52,99 Kcal / 221,50 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 80,63 Kcal / 337,03 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,40 g 0,30 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,60 g 0,30 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
15,02 g 15,00 g 0,00 g	12,00 g 0,00 g 0,01 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	18,10 g 0,00 g 0,01 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g		
<b>Ebéd</b>	Jókai bableves, Túrós tészta, Porcukor	Zabgaluskás leves F*, Sertés sült, Paradicsomos káposzta főzelék, Korpás kenyér	Csurgatott tojásleves, Rakott karfiol bulgur	Kertészleves, Paprikás burgonya kolbásszal, Kovászos uborka	Somogyi kanászleves, Tiroli rétes, almás, Tiroli rétes, túrós	Lebbencsleves, Csirkemell rizottó, Almabefőtt	Csontleves, Búbos sertésszelet, Petrezselymes burgonya, Vágott vegyes savanyú konzerv.	
	Energia: 1 328,48 Kcal / 5 553,05 KJ	Energia: 1 137,59 Kcal / 4 755,13 KJ	Energia: 670,60 Kcal / 2 803,11 KJ	Energia: 711,09 Kcal / 2 972,36 KJ	Energia: 943,24 Kcal / 3 942,74 KJ	Energia: 981,24 Kcal / 4 101,58 KJ	Energia: 987,84 Kcal / 4 129,17 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	
	55,66 g 53,64 g 22,05 g	32,23 g 70,65 g 20,33 g	39,02 g 36,81 g 10,41 g	25,64 g 29,56 g 6,31 g	35,69 g 31,89 g 17,38 g	49,10 g 33,70 g 6,86 g	47,53 g 44,40 g 10,18 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
148,33 g 27,00 g 7,14 g	90,46 g 12,81 g 6,21 g	46,27 g 1,98 g 2,92 g	83,73 g 0,50 g 9,27 g	101,47 g 35,08 g 5,07 g	118,47 g 14,60 g 4,41 g	98,35 g 0,19 g 5,91 g		





## Heti étlap 2021.10.11. - 2021.10.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(00101) Normál szoc.otthon</b>	<b>Ebéd</b>							
	<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Húspástétom, Korpás kenyér, Retek jégcsap	Citromos tea, Tavaszi vagdalt, Kenyér, félbarna, Céklás vitaminaláta	Citromos tea, Top löncs, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Kenyér, félbarna, Zöldpaprika	Citromos tea, Tepertőkrém, Kenyér, félbarna, Zöldhagyma db	Citromos tea, Májusi csemege, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Füst. sertés kolbász, Kenyér, félbarna
		Energia: 806,30 Kcal / 3 370,33 KJ	Energia: 614,24 Kcal / 2 567,52 KJ	Energia: 640,23 Kcal / 2 676,16 KJ	Energia: 556,82 Kcal / 2 327,51 KJ	Energia: 1 114,99 Kcal / 4 660,66 KJ	Energia: 372,39 Kcal / 1 556,59 KJ	Energia: 911,58 Kcal / 3 810,40 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 36,73 g 19,61 g 7,25 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 27,56 g 23,29 g 4,22 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 22,85 g 25,87 g 9,16 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,81 g 9,15 g 4,90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 25,78 g 68,88 g 24,70 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,16 g 12,93 g 4,41 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 29,79 g 37,13 g 16,40 g
Szénhidrát Cukor Só 116,80 g 17,46 g 2,91 g		Szénhidrát Cukor Só 72,34 g 17,50 g 6,32 g	Szénhidrát Cukor Só 78,02 g 15,00 g 5,76 g	Szénhidrát Cukor Só 97,03 g 17,06 g 3,46 g	Szénhidrát Cukor Só 96,75 g 15,00 g 6,04 g	Szénhidrát Cukor Só 79,68 g 15,00 g 3,88 g	Szénhidrát Cukor Só 98,75 g 15,40 g 5,48 g	
<b>(00112) Pépes szoc. otthon</b>	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Darált olasz felv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tojáskrém, Rozskenyér	Citromos tea, Kefír, 140 g, Vajkrém, Korpás kenyér	Citromos tea, Tej 2 dl., Kalács kakaós 500g	Citromos tea, Brios cukor nélküli, Gyümölcs joghurt	Citromos tea, Tej 2 dl., Barackíz, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Kenyér, félbarna
		Energia: 712,10 Kcal / 2 976,58 KJ	Energia: 605,08 Kcal / 2 529,23 KJ	Energia: 782,23 Kcal / 3 269,72 KJ	Energia: 570,12 Kcal / 2 383,10 KJ	Energia: 874,53 Kcal / 3 655,54 KJ	Energia: 618,20 Kcal / 2 584,08 KJ	Energia: 548,92 Kcal / 2 294,49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 22,13 g 20,03 g 12,80 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,19 g 14,66 g 3,72 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,10 g 10,13 g 5,95 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,72 g 8,34 g 5,01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 24,36 g 9,91 g 6,34 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,97 g 4,26 g 1,63 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,73 g 15,09 g 4,71 g
		Szénhidrát Cukor Só 78,58 g 15,40 g 3,66 g	Szénhidrát Cukor Só 94,66 g 30,93 g 1,97 g	Szénhidrát Cukor Só 85,12 g 23,58 g 1,75 g	Szénhidrát Cukor Só 95,14 g 33,54 g 1,12 g	Szénhidrát Cukor Só 154,83 g 50,85 g 1,72 g	Szénhidrát Cukor Só 124,79 g 48,69 g 2,67 g	Szénhidrát Cukor Só 81,67 g 15,00 g 3,62 g



Heti étlap 2021.10.11. - 2021.10.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
<b>(00112)</b> <b>Pépes szoc.</b> <b>otthon</b>	<b>Tízórai</b>	Citromos tea		Körte befőtt			Citromos tea			Őszibarack befőtt			Citromos tea			Puding			Citromos tea			
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 96,71 Kcal / 404,25 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 87,81 Kcal / 367,05 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,30 g	0,00 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,50 g	0,00 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	15,02 g 15,00 g 0,00 g			23,70 g 14,10 g 0,02 g			15,02 g 15,00 g 0,00 g			21,20 g 14,00 g 0,01 g			15,02 g 15,00 g 0,00 g			0,00 g 0,00 g 0,00 g			15,02 g 15,00 g 0,00 g			
	<b>Ebéd</b>	Olasz zöldségleves, Húspuding, Őszibarack mártás		Zöldbabpure leves *mirelitből, Darált serteshús, Tej.f.burgonyafőzelék diétás			Köménymag leves zsemlekocka, Húsgombóc (diétás), Sárgarépa-főzelék üré (friss)			Zöldségleves, Húspuding, Burgonyapure, Almabefőtt			Daragaluska leves, Vagdalt, Cukkinifőzelék			Rizsleves, Darált csirkehús, Meggy mártáspüré *mir.* TM., Piritott dara (80 g.)			Erőleves, Darált csirkehús, Burgonyapure diétás 300 g., Almabefőtt			
		Energia: 639,21 Kcal / 2 671,90 KJ			Energia: 576,37 Kcal / 2 409,23 KJ			Energia: 634,55 Kcal / 2 652,42 KJ			Energia: 990,39 Kcal / 4 139,83 KJ			Energia: 770,97 Kcal / 3 222,65 KJ			Energia: 915,69 Kcal / 3 827,58 KJ			Energia: 746,31 Kcal / 3 119,58 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32,86 g	20,10 g	6,26 g	33,46 g	16,65 g	5,08 g	28,79 g	25,67 g	4,93 g	43,56 g	25,96 g	7,49 g	31,38 g	39,44 g	10,25 g	47,13 g	20,82 g	3,30 g	48,86 g	16,32 g	4,41 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	79,80 g 24,46 g 6,79 g			71,54 g 2,66 g 6,24 g			70,80 g 5,99 g 9,75 g			142,51 g 14,83 g 10,59 g			66,05 g 1,28 g 8,23 g			131,63 g 25,55 g 8,12 g			98,96 g 14,63 g 5,90 g			
<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Húspástétom, Kenyér, félbarna		Citromos tea, Tavaszi vagdalt, Tört burgonya, Őszibarack befőtt			Citromos tea, Darált top löncs, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Tej 2 dl., Sajt kocka (8 db), Kenyér, félbarna			Citromos tea, Tej 2 dl., Darált zalai felv., Kenyér, félbarna			Citromos tea, Kapros túró, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Kenyér, félbarna				
	Energia: 631,01 Kcal / 2 637,62 KJ			Energia: 856,53 Kcal / 3 580,30 KJ			Energia: 769,54 Kcal / 3 216,68 KJ			Energia: 516,72 Kcal / 2 159,89 KJ			Energia: 643,85 Kcal / 2 691,29 KJ			Energia: 605,86 Kcal / 2 532,49 KJ			Energia: 519,59 Kcal / 2 171,89 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	30,39 g	18,34 g	6,62 g	30,80 g	23,27 g	4,30 g	27,75 g	26,37 g	9,16 g	22,23 g	11,53 g	6,53 g	29,09 g	18,63 g	7,55 g	26,71 g	8,07 g	4,36 g	26,69 g	1,87 g	0,16 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 3,22 g			128,22 g 29,00 g 5,20 g			104,17 g 15,00 g 6,76 g			80,28 g 17,06 g 2,73 g			89,26 g 15,40 g 4,43 g			86,46 g 19,60 g 3,56 g			78,42 g 15,32 g 4,48 g				





Heti étlap 2021.10.11. - 2021.10.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	<b>Vacsora</b>							
<b>(00113) Tej és tejtermékmentes szoc. otthon</b>	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Venusz, Liga margarin, Bécsi felvágott, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tojáskrém, Zsemle, vizes	Citromos tea, Venusz, Liga margarin, Miniméz 25g., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Zala felvágott, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Bundás kenyér	Citromos tea, Venusz, Liga margarin, Barackíz, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Kenyér, félbarna, Kaliforniai paprika
		Energia: 703,39 Kcal / 2 940,17 KJ	Energia: 632,84 Kcal / 2 645,27 KJ	Energia: 564,91 Kcal / 2 361,32 KJ	Energia: 608,82 Kcal / 2 544,87 KJ	Energia: 596,77 Kcal / 2 494,50 KJ	Energia: 648,23 Kcal / 2 709,60 KJ	Energia: 561,26 Kcal / 2 346,07 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
		29,27 g 22,73 g 3,80 g	21,05 g 14,55 g 3,86 g	12,01 g 15,23 g 3,80 g	22,42 g 15,66 g 5,92 g	18,91 g 22,78 g 3,36 g	12,21 g 15,26 g 3,80 g	21,13 g 15,21 g 4,72 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
93,79 g 15,00 g 5,20 g	99,81 g 31,50 g 1,93 g	94,06 g 31,20 g 2,60 g	93,68 g 30,40 g 4,16 g	78,09 g 15,00 g 2,58 g	114,27 g 48,69 g 2,60 g	84,08 g 15,00 g 3,62 g		
<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Körte	Citromos tea	Szőlő	Citromos tea	Zabkeksz	Citromos tea	
	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 52,99 Kcal / 221,50 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 80,63 Kcal / 337,03 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,40 g 0,30 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,60 g 0,30 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
15,02 g 15,00 g 0,00 g	12,00 g 0,00 g 0,01 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	18,10 g 0,00 g 0,01 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g		
<b>Ebéd</b>	Olasz zöldséglevés, Csemege sertés karaj, Őszibarack mártás tejm.	Zöldbableves *mir.* TM., Paprikás burgonya hússal, Csemege uborka konzerv	Köménymag leves zsemlekocta, Húsgombóc (diétás), Sárgarépa főzelék *mir.* TM.	Zöldséglevés, Grill csirkecomb, Petrezselymes rizskorot 80g, Csemege uborka konzerv	Daragaluska leves, Natur szelet, Cukkínifőzelék tejmentes	Rizsleves, Főtt hús, Meggymártás *mir.* TM., Piritott dara (80 g.)	Erőleves, Rozmaringos sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Vágott vegyes savanyú konzerv.	



Heti étlap 2021.10.11. - 2021.10.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap			
(00113) Tej és tejtermékmentes szoc.otthon	Ebéd	Energia: 511,13 Kcal / 2 136,52 KJ			Energia: 684,68 Kcal / 2 861,96 KJ			Energia: 509,23 Kcal / 2 128,58 KJ			Energia: 844,02 Kcal / 3 528,00 KJ			Energia: 669,03 Kcal / 2 796,55 KJ			Energia: 910,21 Kcal / 3 804,68 KJ			Energia: 949,67 Kcal / 3 969,62 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		27,97 g	14,11 g	3,54 g	34,47 g	21,86 g	4,45 g	26,37 g	15,55 g	3,46 g	51,37 g	29,38 g	4,75 g	39,48 g	31,34 g	5,76 g	40,99 g	23,04 g	4,95 g	69,13 g	34,91 g	5,59 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát
		66,55 g	23,56 g	6,22 g	85,41 g	2,00 g	8,53 g	64,90 g	5,99 g	8,60 g	92,33 g	0,00 g	10,16 g	56,54 g	0,08 g	7,94 g	131,44 g	25,55 g	7,03 g	88,82 g	0,00 g	6,43 g	
(00115) Folyékony pépes szoc.otthon	Reggeli	Citromos tea, Húspástétom, Kenyér, félbarna, Retek jégcsap			Citromos tea, Vagdalt (diétás), Kenyér, félbarna, Cékla vitaminaláta			Citromos tea, Top löncs, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Olasz felv., Kenyér, félbarna, Zöldpaprika			Citromos tea, Tepertőkrém, Kenyér, félbarna, Zöldhagyma db			Citromos tea, Májusi csemege, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Füst. sertés kolbász, Kenyér, félbarna			
		Energia: 636,66 Kcal / 2 661,24 KJ			Energia: 671,27 Kcal / 2 805,91 KJ			Energia: 640,23 Kcal / 2 676,16 KJ			Energia: 719,94 Kcal / 3 009,35 KJ			Energia: 1 037,40 Kcal / 4 336,33 KJ			Energia: 372,39 Kcal / 1 556,59 KJ			Energia: 833,99 Kcal / 3 486,08 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		30,83 g	18,38 g	6,63 g	33,55 g	14,02 g	3,16 g	22,85 g	25,87 g	9,16 g	22,61 g	20,15 g	12,80 g	22,84 g	68,58 g	24,70 g	20,16 g	12,93 g	4,41 g	26,85 g	36,83 g	16,40 g	
		85,27 g	15,00 g	3,22 g	101,45 g	17,50 g	7,84 g	78,02 g	15,00 g	5,76 g	79,78 g	15,40 g	3,66 g	81,06 g	15,00 g	5,44 g	79,68 g	15,00 g	3,88 g	83,06 g	15,40 g	4,88 g	





Heti étlap 2021.10.11. - 2021.10.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(00115) Folyékony pépes szoc.otthon</b>	<b>Reggeli</b>							
	<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Gyümölcslé 0,2l-es különféle	Citromos tea	Gyümölcs joghurt	Citromos tea	Puding	Citromos tea
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 102,09 Kcal / 426,74 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 92,50 Kcal / 386,65 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	3,13 g 0,50 g 0,38 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	15,02 g 15,00 g 0,00 g	25,40 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	18,75 g 16,25 g 0,08 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	
	<b>Ebéd</b>	Olasz zöldségleves, Darált serteshús, Öszibarack mártás, Feladagos burgonya 100 g	Zöldbabpure leves diab.*mir.*, Darált serteshús, Burgonyafőzelék tejmentes	Zellerkrémleves (frissből), Darált serteshús, Sárgarépa főzelék üre (friss)	Zöldségleves, Darált serteshús, Burgonyapure dietas 300 g.	Daragaluska leves, Darált serteshús, Tökfőzelék diétás	Rizsleves, Darált serteshús, Almamartas (friss gy.)	Csontleves házi betéttel, Darált serteshús, Burgonyapure 200 gr.
		Energia: 590,28 Kcal / 2 467,37 KJ	Energia: 515,44 Kcal / 2 154,54 KJ	Energia: 597,02 Kcal / 2 495,54 KJ	Energia: 633,49 Kcal / 2 647,99 KJ	Energia: 435,06 Kcal / 1 818,55 KJ	Energia: 478,81 Kcal / 2 001,43 KJ	Energia: 492,77 Kcal / 2 059,78 KJ
Fehérje Zsír T.Zsírsvav		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	
27,84 g 15,59 g 4,75 g		30,39 g 13,30 g 3,27 g	30,28 g 26,92 g 6,36 g	33,02 g 18,08 g 5,49 g	29,71 g 12,41 g 3,90 g	24,69 g 16,21 g 4,98 g	31,15 g 14,88 g 5,00 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
82,65 g 24,22 g 4,43 g	67,02 g 0,00 g 5,99 g	56,90 g 6,65 g 7,30 g	82,82 g 0,03 g 5,23 g	43,59 g 1,06 g 5,16 g	57,16 g 23,08 g 3,35 g	57,57 g 0,08 g 5,95 g		





Heti étlap 2021.10.11. - 2021.10.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(00115) Folyékony pépes szoc.otthon</b>	<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Reszelt sajt, Kefír, 140 g	Citromos tea, Darált serteshús, Tört burgonya	Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Tejföl 12 % poh. 140 g	Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Reszelt sajt, Kefír, 140 g	Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Tehéntúró félzsíros, Kefír, 140 g	Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Tejföl 12 % poh. 140 g	Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Reszelt sajt, Kefír, 140 g
		Energia: 939,50 Kcal / 3 927,11 KJ	Energia: 533,54 Kcal / 2 230,20 KJ	Energia: 472,60 Kcal / 1 975,47 KJ	Energia: 939,50 Kcal / 3 927,11 KJ	Energia: 713,50 Kcal / 2 982,43 KJ	Energia: 472,60 Kcal / 1 975,47 KJ	Energia: 939,50 Kcal / 3 927,11 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír 28,49 g 34,99 g 17,23 g	Fehérje Zsír T.Zsír 27,78 g 8,02 g 2,69 g	Fehérje Zsír T.Zsír 5,91 g 24,83 g 10,50 g	Fehérje Zsír T.Zsír 28,49 g 34,99 g 17,23 g	Fehérje Zsír T.Zsír 14,43 g 16,01 g 5,29 g	Fehérje Zsír T.Zsír 5,91 g 24,83 g 10,50 g	Fehérje Zsír T.Zsír 28,49 g 34,99 g 17,23 g
		Szénhidrát Cukor Só 56,74 g 21,44 g 2,12 g	Szénhidrát Cukor Só 85,38 g 15,00 g 2,19 g	Szénhidrát Cukor Só 53,64 g 19,62 g 0,14 g	Szénhidrát Cukor Só 56,74 g 21,44 g 2,12 g	Szénhidrát Cukor Só 57,31 g 23,29 g 0,25 g	Szénhidrát Cukor Só 53,64 g 19,62 g 0,14 g	Szénhidrát Cukor Só 56,74 g 21,44 g 2,12 g
<b>(00121) Epés szoc.otthon</b>	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	Citromos tea, Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes	Citromos tea, Csészés margarin, Barackíz, Zsemle, vizes	Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes
		Energia: 584,19 Kcal / 2 441,91 KJ	Energia: 570,82 Kcal / 2 386,03 KJ	Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ	Energia: 582,45 Kcal / 2 434,64 KJ	Energia: 409,79 Kcal / 1 712,92 KJ	Energia: 609,54 Kcal / 2 547,88 KJ	Energia: 586,32 Kcal / 2 450,82 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír 23,03 g 16,05 g 6,38 g	Fehérje Zsír T.Zsír 18,26 g 9,18 g 5,36 g	Fehérje Zsír T.Zsír 28,10 g 8,90 g 5,31 g	Fehérje Zsír T.Zsír 12,84 g 6,68 g 1,36 g	Fehérje Zsír T.Zsír 12,63 g 1,65 g 0,46 g	Fehérje Zsír T.Zsír 12,91 g 6,68 g 1,86 g	Fehérje Zsír T.Zsír 21,47 g 15,51 g 5,17 g
		Szénhidrát Cukor Só 84,44 g 16,90 g 3,30 g	Szénhidrát Cukor Só 100,94 g 33,56 g 2,00 g	Szénhidrát Cukor Só 88,26 g 21,20 g 2,68 g	Szénhidrát Cukor Só 114,78 g 47,70 g 1,54 g	Szénhidrát Cukor Só 83,56 g 16,50 g 1,54 g	Szénhidrát Cukor Só 119,97 g 50,19 g 1,66 g	Szénhidrát Cukor Só 87,45 g 16,50 g 2,76 g
	<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Körte befőtt	Citromos tea	Őszibarack befőtt	Citromos tea	Zabkeksz	Citromos tea
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 96,71 Kcal / 404,25 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 87,81 Kcal / 367,05 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír 0,30 g 0,00 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír 0,50 g 0,00 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír 0,00 g 0,00 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír 0,13 g 0,03 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 23,70 g 14,10 g 0,02 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 21,20 g 14,00 g 0,01 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 0,00 g 0,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g





## Heti étlap 2021.10.11. - 2021.10.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
<b>(00121) Epés szoc.otthon</b>	<b>Ebéd</b>	Olasz zöldségleves, Csemege sertés karaj, Öszibarack mártás tejm.	Zöldbabpure leves *mirelitből, Natur szelet, Burgonyafőzelék tejmentes	Köménymag leves zsemlekocta, Húsgombóc (diétás), Sárgarépa főz. tejszemes (friss)	Zöldségleves, Grill csirkecomb, Burgonyapure dietas 300 g., Almabefőtt	Daragaluska leves, Majorannás aprópecsenye, Cukkínifőzelék tejmentes	Rizsleves, Főtt hús, Meggy mártáspüré *mir.*, Piritott dara 20g.	Erőleves, Öszibarackos csirkemell, Burgonyapure dietas 300 g.		
		Energia: 542,98 Kcal / 2 269,66 KJ	Energia: 697,95 Kcal / 2 917,43 KJ	Energia: 582,46 Kcal / 2 434,68 KJ	Energia: 921,66 Kcal / 3 852,54 KJ	Energia: 692,82 Kcal / 2 895,99 KJ	Energia: 699,20 Kcal / 2 922,66 KJ	Energia: 797,15 Kcal / 3 332,09 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		
		32,17 g 15,73 g 4,11 g	38,40 g 25,22 g 5,21 g	27,42 g 23,09 g 4,32 g	54,48 g 26,96 g 6,07 g	38,22 g 37,47 g 6,47 g	33,79 g 22,17 g 5,95 g	52,38 g 25,30 g 8,13 g		
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
	66,63 g 23,56 g 6,26 g	77,61 g 2,00 g 9,21 g	65,02 g 0,00 g 11,65 g	112,75 g 14,63 g 9,07 g	49,92 g 0,08 g 5,56 g	88,02 g 26,21 g 6,04 g	87,90 g 0,03 g 8,14 g			
	<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes	Citromos tea, Vagdalt (diétás), Tört burgonya, Öszibarack befőtt	Citromos tea, Sajtos párizsi, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sajt klf. Trappista, Csészés margarin, Zsemle, vizes	Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefíres túró, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes		
Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 KJ		Energia: 732,52 Kcal / 3 061,93 KJ	Energia: 556,99 Kcal / 2 328,22 KJ	Energia: 783,79 Kcal / 3 276,24 KJ	Energia: 597,79 Kcal / 2 498,76 KJ	Energia: 576,83 Kcal / 2 411,15 KJ	Energia: 556,99 Kcal / 2 328,22 KJ			
Fehérje Zsír T.Zsír		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír			
15,63 g 7,47 g 0,46 g		29,93 g 13,30 g 3,24 g	23,28 g 14,29 g 4,54 g	34,79 g 31,63 g 16,85 g	20,63 g 18,53 g 6,22 g	27,36 g 8,48 g 4,85 g	27,43 g 2,29 g 0,62 g			
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
85,03 g 16,50 g 1,54 g	120,72 g 29,00 g 5,32 g	84,31 g 16,90 g 3,13 g	84,84 g 16,50 g 3,66 g	85,32 g 16,90 g 3,15 g	82,48 g 19,70 g 3,54 g	84,20 g 16,82 g 3,62 g				





Heti étlap 2021.10.11. - 2021.10.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(00122) Epés pépes szoc. otthon</b>	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefír, 140 g, Reszelt sajt, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	Citromos tea, Darált zalai felv., Kefír, 140 g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Kenyér, félbarna	Citromos tea, Reszelt sajt, Kefír, 140 g, Zsemle, vizes
		Energia: 584,19 Kcal / 2 441,91 KJ	Energia: 1 126,32 Kcal / 4 708,02 KJ	Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ	Energia: 1 003,22 Kcal / 4 193,46 KJ	Energia: 409,79 Kcal / 1 712,92 KJ	Energia: 533,42 Kcal / 2 229,70 KJ	Energia: 1 064,29 Kcal / 4 448,73 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	39,12 g 28,64 g 17,69 g	28,10 g 8,90 g 5,31 g	27,36 g 20,56 g 9,32 g	12,63 g 1,65 g 0,46 g	17,52 g 8,76 g 4,90 g	38,99 g 28,61 g 17,69 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	106,30 g 37,94 g 3,66 g	88,26 g 21,20 g 2,68 g	105,90 g 38,34 g 3,48 g	83,56 g 16,50 g 1,54 g	95,16 g 32,06 g 2,86 g	91,28 g 22,94 g 3,66 g	
	<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Körte befőtt	Citromos tea	Őszibarack befőtt	Citromos tea	Zabkeksz	Citromos tea
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 96,71 Kcal / 404,25 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 87,81 Kcal / 367,05 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,30 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,50 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
15,02 g 15,00 g 0,00 g	23,70 g 14,10 g 0,02 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	21,20 g 14,00 g 0,01 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g		
<b>Ebéd</b>	Olasz zöldségleves, Húspuding, Őszibarackpüre mártás D.TM.	Zöldbabpure leves *mirelitből, Darált serteshús, Burgonyafőzelék tejmentes	Köménymag leves zsemlekocka, Húsgombóc (diétás), Sárgarépa főz.püré (friss) TM.	Zöldségleves, Húspuding, Burgonyapüre dietas 300 g., Almabefőtt	Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Cukkínifőzelék tejmentes	Rizsleves, Darált serteshús, Meggy mártáspüre *mir.* TM., Piritott dara 20g.	Erőleves, Darált csirkehús, Tej mentes burg.pure, Almabefőtt	
	Energia: 529,06 Kcal / 2 211,47 KJ	Energia: 547,54 Kcal / 2 288,72 KJ	Energia: 610,28 Kcal / 2 550,97 KJ	Energia: 899,43 Kcal / 3 759,62 KJ	Energia: 613,86 Kcal / 2 565,93 KJ	Energia: 639,86 Kcal / 2 674,61 KJ	Energia: 721,56 Kcal / 3 016,12 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	
	31,91 g 17,65 g 4,76 g	32,85 g 14,22 g 3,58 g	27,09 g 24,92 g 4,53 g	41,13 g 25,77 g 7,46 g	33,48 g 24,81 g 4,39 g	29,04 g 18,13 g 3,88 g	46,73 g 16,11 g 3,42 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
58,91 g 5,81 g 6,76 g	70,49 g 2,00 g 6,22 g	68,15 g 5,99 g 9,68 g	123,11 g 14,83 g 9,11 g	63,52 g 0,08 g 8,05 g	87,13 g 25,55 g 5,98 g	95,17 g 14,60 g 6,07 g		



Heti étlap 2021.10.11. - 2021.10.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(00122) Epés pépes szoc. otthon	Ebéd																					
	Vacsora	Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes		Citromos tea, Vagdalt (diétás), Tört burgonya			Citromos tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes			Citromos tea, Reszelt sajt, Zsemle, vizes, Kefír, 140 g			Citromos tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes			Citromos tea, Kefíres túró, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Zsemle, vizes			
		Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 KJ		Energia: 644,71 Kcal / 2 694,89 KJ			Energia: 597,79 Kcal / 2 498,76 KJ			Energia: 1 064,29 Kcal / 4 448,73 KJ			Energia: 597,79 Kcal / 2 498,76 KJ			Energia: 576,83 Kcal / 2 411,15 KJ			Energia: 520,19 Kcal / 2 174,39 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15,63 g	7,47 g	0,46 g	29,43 g	13,30 g	3,24 g	20,63 g	18,53 g	6,22 g	38,99 g	28,61 g	17,69 g	20,63 g	18,53 g	6,22 g	27,36 g	8,48 g	4,85 g	23,73 g	2,13 g	0,58 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
85,03 g	16,50 g	1,54 g	99,52 g	15,00 g	5,31 g	85,32 g	16,90 g	3,15 g	91,28 g	22,94 g	3,66 g	85,32 g	16,90 g	3,15 g	82,48 g	19,70 g	3,54 g	84,04 g	16,74 g	3,10 g		
(00125) Epés tejmentes szoc. otthon	Reggeli	Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes		Citromos tea, Csirkemell sonka, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Minijam *, 25 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Minimargarin 20g, Miniméz 25g., Zsemle, vizes			Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes			Citromos tea, Zsemle, vizes, Barackíz, Csészés margarin			Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes			
		Energia: 584,19 Kcal / 2 441,91 KJ		Energia: 664,22 Kcal / 2 776,44 KJ			Energia: 533,77 Kcal / 2 231,16 KJ			Energia: 582,45 Kcal / 2 434,64 KJ			Energia: 409,79 Kcal / 1 712,92 KJ			Energia: 609,54 Kcal / 2 547,88 KJ			Energia: 586,32 Kcal / 2 450,82 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		23,03 g	16,05 g	6,38 g	27,56 g	7,32 g	1,52 g	12,75 g	6,65 g	1,36 g	12,84 g	6,68 g	1,36 g	12,63 g	1,65 g	0,46 g	12,91 g	6,68 g	1,86 g	21,47 g	15,51 g	5,17 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
84,44 g	16,90 g	3,30 g	99,22 g	31,82 g	3,62 g	102,91 g	32,79 g	1,55 g	114,78 g	47,70 g	1,54 g	83,56 g	16,50 g	1,54 g	119,97 g	50,19 g	1,66 g	87,45 g	16,50 g	2,76 g		





## Heti étlap 2021.10.11. - 2021.10.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
<b>(00125) Epés tejtmentes szoc. otthon</b>	<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Körte befőtt	Citromos tea	Őszibarack befőtt	Citromos tea	Zabkeksz	Citromos tea														
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj		Energia: 96,71 Kcal / 404,25 Kj		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj		Energia: 87,81 Kcal / 367,05 Kj		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj		Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,30 g	0,00 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,50 g	0,00 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	15,02 g	15,00 g	0,00 g	23,70 g	14,10 g	0,02 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	21,20 g	14,00 g	0,01 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	
	<b>Ebéd</b>	Olasz zöldséglevés, Csemege sertés karaj, Őszibarack mártás tejml.	Zöldbabbpure leves *mirelitből, Natur szelet, Burgonyafőzelék tejtmentes	Köménymag leves zsemlekocka, Húsgombóc (diétás), Sárgarépa-főzelék üré *mir.*TM.	Zöldséglevés, Grill csirkecomb, Tej mentes burg.pure, Almabefőtt	Daragaluska leves, Majorannás aprópecsenye, Cukkínifőzelék tejtmentes	Rizsleves, Főtt hús, Meggy mártáspüré *mir.* TM., Piritott dara 20g.	Csontleves házi betéttel, Zöldséges sertés szelet, Tej mentes burg.pure, Almabefőtt														
		Energia: 542,98 Kcal / 2 269,66 Kj		Energia: 697,95 Kcal / 2 917,43 Kj		Energia: 513,25 Kcal / 2 145,39 Kj		Energia: 896,91 Kcal / 3 749,08 Kj		Energia: 692,82 Kcal / 2 895,99 Kj		Energia: 671,71 Kcal / 2 807,75 Kj		Energia: 811,69 Kcal / 3 392,86 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
		32,17 g	15,73 g	4,11 g	38,40 g	25,22 g	5,21 g	26,49 g	15,57 g	3,46 g	52,35 g	26,75 g	5,08 g	38,22 g	37,47 g	6,47 g	33,24 g	19,75 g	4,45 g	37,34 g	24,10 g	5,24 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	66,63 g	23,56 g	6,26 g	77,61 g	2,00 g	9,21 g	65,71 g	5,99 g	8,63 g	108,96 g	14,60 g	9,24 g	49,92 g	0,08 g	5,56 g	87,21 g	25,55 g	6,02 g	109,00 g	14,68 g	9,36 g	
<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes	Citromos tea, Vagdalt (diétás), Tört burgonya, Őszibarack befőtt	Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes	Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes	Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes	Citromos tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes															
	Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 Kj		Energia: 732,52 Kcal / 3 061,93 Kj		Energia: 597,79 Kcal / 2 498,76 Kj		Energia: 584,19 Kcal / 2 441,91 Kj		Energia: 597,79 Kcal / 2 498,76 Kj		Energia: 479,39 Kcal / 2 003,85 Kj		Energia: 556,99 Kcal / 2 328,22 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				
	15,63 g	7,47 g	0,46 g	29,93 g	13,30 g	3,24 g	20,63 g	18,53 g	6,22 g	23,03 g	16,05 g	6,38 g	20,63 g	18,53 g	6,22 g	21,59 g	3,89 g	1,34 g	27,43 g	2,29 g	0,62 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
85,03 g	16,50 g	1,54 g	120,72 g	29,00 g	5,32 g	85,32 g	16,90 g	3,15 g	84,44 g	16,90 g	3,30 g	85,32 g	16,90 g	3,15 g	87,00 g	16,90 g	3,78 g	84,20 g	16,82 g	3,62 g		



Heti étlap 2021.10.11. - 2021.10.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	<b>Vacsora</b>							
<b>(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon</b>	<b>Reggeli</b>	Keserű tea, Tej 2 dl., Pogácsa, tepertős	Keserű tea, Tojáskrém, Korpás zsemle	Keserű tea, Kefír, 140 g, Vajkrém, Korpás kifli	Keserű tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes	Keserű tea, Bundás zsemle	Keserű tea, Tej 2 dl., Diab.minijam * 20 g, Csészés margarin, Zsemle, vizes	Keserű tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes, Kaliforniai paprika
		Energia: 565,68 Kcal / 2 364,54 KJ	Energia: 116,66 Kcal / 487,64 KJ	Energia: 743,12 Kcal / 3 106,24 KJ	Energia: 435,84 Kcal / 1 821,81 KJ	Energia: 413,56 Kcal / 1 728,68 KJ	Energia: 351,01 Kcal / 1 467,22 KJ	Energia: 363,37 Kcal / 1 518,89 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		18,58 g 29,88 g 14,12 g	16,91 g 10,73 g 2,55 g	17,27 g 10,74 g 6,50 g	19,88 g 15,64 g 6,27 g	11,51 g 16,66 g 2,40 g	13,53 g 8,87 g 3,26 g	15,59 g 14,81 g 4,95 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	52,87 g 2,31 g 3,26 g	49,59 g 0,00 g 2,39 g	72,55 g 10,78 g 2,18 g	52,29 g 1,53 g 2,92 g	52,53 g 1,13 g 4,17 g	51,16 g 0,75 g 1,19 g	40,57 g 0,75 g 1,99 g	
	<b>Tízórai</b>	Keserű tea, Mini margarin 10g, Korpás zsemle	Keserű tea, Kefír, 140 g	Keserű tea, Korpovit keksz	Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Kefír, 140 g	Keserű tea, Kefír, 140 g	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes
		Energia: 23,22 Kcal / 97,06 KJ	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ	Energia: 13,30 Kcal / 55,59 KJ	Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ	Energia: 116,01 Kcal / 484,92 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
2,77 g 2,91 g 0,49 g		4,30 g 4,50 g 2,94 g	0,53 g 0,43 g 0,04 g	3,23 g 2,93 g 0,57 g	4,30 g 4,50 g 2,94 g	4,30 g 4,50 g 2,94 g	3,61 g 0,47 g 0,12 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
12,14 g 0,00 g 0,28 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g	1,79 g 0,18 g 0,06 g	17,14 g 0,38 g 0,39 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g	23,43 g 0,38 g 0,42 g		
<b>Ebéd</b>								

Heti étlap 2021.10.11. - 2021.10.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
<b>(00130)</b> <b>Cukros 180 g</b> <b>CH</b> <b>szoc.otthon</b>	<b>Ebéd</b>	Olasz zöldségleves, Rakott brokkoli mir.	Zöldbableves diab.*mirelit*, Paprikásburgonya diab., Csemege uborka konzerv	Zellerkrémleves (frissből), Rakott karfiol bulgur	Zöldségleves, Gombás csirke, Petrezselymes rizskoret 50 g, Csemege uborka konzerv	Daragal.leves diab., Diab. milánói makaróni	Lebbencsleves, Csirkemell rizottó*diab., Diab. almabefőtt	Erőleves diab., Rozmaringos sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemege uborka konzerv	
		Energia: 629,09 Kcal / 2 629,60 KJ	Energia: 621,11 Kcal / 2 596,24 KJ	Energia: 684,67 Kcal / 2 861,92 KJ	Energia: 799,09 Kcal / 3 340,20 KJ	Energia: 665,79 Kcal / 2 783,00 KJ	Energia: 732,94 Kcal / 3 063,69 KJ	Energia: 760,59 Kcal / 3 179,27 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		36,85 g 30,15 g 8,79 g	32,35 g 25,25 g 5,75 g	36,37 g 36,17 g 10,44 g	50,76 g 36,48 g 6,70 g	39,51 g 28,91 g 9,29 g	44,70 g 26,60 g 6,07 g	62,56 g 29,69 g 5,18 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
	51,38 g 1,98 g 7,31 g	64,37 g 0,50 g 8,51 g	53,36 g 2,36 g 2,97 g	65,71 g 0,66 g 9,35 g	61,20 g 0,04 g 8,78 g	77,07 g 0,00 g 4,22 g	58,78 g 0,00 g 7,44 g		
	<b>Uzsonna</b>	Alma	Körte	Alma	Kefír, 140 g	Huskrem, 48 g, 30g, Korpás zsemle	Korpovit keksz	Alma	
Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ		Energia: 52,99 Kcal / 221,50 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ	Energia: 80,48 Kcal / 336,41 KJ	Energia: 12,68 Kcal / 53,00 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 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		
0,40 g 0,40 g 0,00 g		0,40 g 0,30 g 0,00 g	0,40 g 0,40 g 0,00 g	4,20 g 4,48 g 2,94 g	8,05 g 5,63 g 1,60 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	12,00 g 0,00 g 0,01 g	7,00 g 0,00 g 0,01 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g	14,76 g 0,00 g 0,28 g	1,79 g 0,18 g 0,06 g	7,00 g 0,00 g 0,01 g			



Heti étlap 2021.10.11. - 2021.10.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(00130)</b> Cukros 180 g CH szoc.otthon	<b>Vacsora</b>	Keserű tea, Húspástétom, Zsemle, vizes, Retek jégcsap	Keserű tea, Tavaszi vagdalt, Zsemle, vizes, Csemege uborka konzerv	Keserű tea, Top löncs, Korpás zsemle	Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Korpás zsemle, Zöldpaprika	Keserű tea, Tepertőkrém, Korpás zsemle, Zöldhagyma db	Keserű tea, Májusi csemege, Zsemle, vizes	Keserű tea, Füst- sertés kolbász, Korpás zsemle
		Energia: 525,71 Kcal / 2 197,47 KJ	Energia: 559,89 Kcal / 2 340,34 KJ	Energia: 268,46 Kcal / 1 122,16 KJ	Energia: 107,46 Kcal / 449,18 KJ	Energia: 665,63 Kcal / 2 782,33 KJ	Energia: 261,44 Kcal / 1 092,82 KJ	Energia: 462,22 Kcal / 1 932,08 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 28,42 g 18,39 g 6,98 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 28,07 g 23,42 g 4,44 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 21,74 g 26,20 g 9,30 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 14,09 g 8,80 g 5,01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 21,73 g 68,91 g 24,84 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 17,75 g 12,94 g 4,76 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 25,74 g 37,16 g 16,54 g
		Szénhidrát Cukor Só 58,90 g 1,13 g 1,98 g	Szénhidrát Cukor Só 57,57 g 0,75 g 5,16 g	Szénhidrát Cukor Só 48,80 g 0,00 g 4,48 g	Szénhidrát Cukor Só 39,98 g 2,06 g 1,30 g	Szénhidrát Cukor Só 51,84 g 0,00 g 4,16 g	Szénhidrát Cukor Só 53,31 g 1,13 g 2,64 g	Szénhidrát Cukor Só 53,84 g 0,40 g 3,60 g
<b>(00139)</b> Cukros pépes szoc. otthon	<b>Reggeli</b>	Keserű tea, Tej 2 dl., Darált zalai felv., Zsemle, vizes	Keserű tea, Reszelt sajt, Kefír, 140 g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Kefír, 140 g, Vajkrém, Zsemle, vizes	Keserű tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes, Kefír, 140 g	Keserű tea, Harcspástétom, zöldfűszeres, Korpás zsemle	Keserű tea, Tej 2 dl., Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes
		Energia: 445,96 Kcal / 1 864,11 KJ	Energia: 829,00 Kcal / 3 465,22 KJ	Energia: 683,24 Kcal / 2 855,94 KJ	Energia: 705,90 Kcal / 2 950,66 KJ	Energia: 0,62 Kcal / 2,59 KJ	Energia: 300,01 Kcal / 1 254,04 KJ	Energia: 351,03 Kcal / 1 467,31 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 23,55 g 18,23 g 7,78 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 32,71 g 27,79 g 17,46 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 15,18 g 11,72 g 7,19 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 20,95 g 19,71 g 9,09 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 8,11 g 1,18 g 0,11 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 13,53 g 3,87 g 1,86 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 15,19 g 14,69 g 4,94 g
		Szénhidrát Cukor Só 45,75 g 1,15 g 2,80 g	Szénhidrát Cukor Só 41,99 g 7,19 g 2,89 g	Szénhidrát Cukor Só 59,05 g 8,32 g 1,61 g	Szénhidrát Cukor Só 41,59 g 7,59 g 2,71 g	Szénhidrát Cukor Só 36,42 g 0,00 g 0,84 g	Szénhidrát Cukor Só 51,16 g 0,75 g 1,07 g	Szénhidrát Cukor Só 38,16 g 0,75 g 1,99 g





## Heti étlap 2021.10.11. - 2021.10.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
<b>(00139) Cukros pépes szoc. otthon</b>	<b>Tízórai</b>	Keserű tea, Kefír, 140 g	Keserű tea, Reszelt alma	Keserű tea, Korpovit keksz	Keserű tea, Korpovit keksz	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Korpás zsemle	Keserű tea, Korpovit keksz	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes	
		Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ	Energia: 59,76 Kcal / 249,80 KJ	Energia: 13,30 Kcal / 55,59 KJ	Energia: 5,69 Kcal / 23,78 KJ	Energia: 29,07 Kcal / 121,51 KJ	Energia: 13,30 Kcal / 55,59 KJ	Energia: 116,01 Kcal / 484,92 KJ	
		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 0,53 g 0,43 g 0,04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,27 g 0,19 g 0,02 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,15 g 0,45 g 0,04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,53 g 0,43 g 0,04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,61 g 0,47 g 0,12 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 1,79 g 0,18 g 0,06 g	Szénhidrát Cukor Só 0,72 g 0,07 g 0,02 g	Szénhidrát Cukor Só 18,43 g 0,00 g 0,31 g	Szénhidrát Cukor Só 1,79 g 0,18 g 0,06 g	Szénhidrát Cukor Só 23,43 g 0,38 g 0,42 g	
<b>Ebéd</b>	Olasz zöldségleves, Húspuding, Öszibarack mártás diab. tejn.	Zöldbabpure leves diab.*mir.*, Darált serteshús, Diab.burgonyafozel ek	Köménymag leves zsemlekocta, Darált serteshús, Sárgarépafoz.püré (friss) TM.	Zöldségleves, Darált serteshús, Burgonyapure 200 gr., Almakopot (h) diab	Daragal.leves diab., Húspuding, Cukkínifőzelék tejmentes	Rizsleves, Darált serteshús, Meggymártáspüré diab. *mir.*, Piritott dara 20g.	Erőleves, Darált csirkehús, Burgonyapure 200 gr., Almakopot (h) diab		
	Energia: 529,75 Kcal / 2 214,36 KJ	Energia: 514,64 Kcal / 2 151,20 KJ	Energia: 509,55 Kcal / 2 129,92 KJ	Energia: 592,75 Kcal / 2 477,70 KJ	Energia: 560,47 Kcal / 2 342,76 KJ	Energia: 515,36 Kcal / 2 154,20 KJ	Energia: 603,25 Kcal / 2 521,59 KJ		
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 31,92 g 17,67 g 4,76 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 32,06 g 14,10 g 3,56 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 27,92 g 23,73 g 4,66 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 33,29 g 19,23 g 5,84 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 36,06 g 23,14 g 5,17 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 26,81 g 17,47 g 3,63 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 46,73 g 16,36 g 4,47 g		
	Szénhidrát Cukor Só 59,05 g 5,81 g 6,77 g	Szénhidrát Cukor Só 63,45 g 0,00 g 6,00 g	Szénhidrát Cukor Só 44,94 g 5,99 g 6,74 g	Szénhidrát Cukor Só 69,80 g 0,03 g 5,46 g	Szénhidrát Cukor Só 51,30 g 0,28 g 7,89 g	Szénhidrát Cukor Só 59,93 g 0,00 g 5,28 g	Szénhidrát Cukor Só 65,70 g 0,03 g 6,11 g		



Heti étlap 2021.10.11. - 2021.10.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(00139) Cukros pépes szoc. otthon</b>	<b>Uzsonna</b>	Reszelt sajt, Zsemle, vizes	Kenyér, félbarna, Diab.minijam * 20 g	Kefír, 140 g	Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Reszelt alma	Kefír, 140 g	Kefír, 140 g
		Energia: 310,06 Kcal / 1 296,05 KJ	Energia: 131,90 Kcal / 551,34 KJ	Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ	Energia: 109,54 Kcal / 457,88 KJ	Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ	Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ	Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		19,75 g 17,27 g 10,84 g	4,30 g 0,44 g 0,00 g	4,20 g 4,48 g 2,94 g	3,13 g 2,91 g 0,57 g	0,68 g 0,68 g 0,00 g	4,20 g 4,48 g 2,94 g	4,20 g 4,48 g 2,94 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		18,10 g 0,38 g 1,85 g	27,21 g 0,00 g 0,83 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g	17,14 g 0,38 g 0,39 g	11,90 g 0,00 g 0,02 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g
	<b>Vacsora</b>	Keserű tea, Húspástétom, Zsemle, vizes	Keserű tea, Vagdalt (diétás), Tört burgonya	Keserű tea, Darált top löncs, Zsemle, vizes	Keserű tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes	Keserű tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes	Keserű tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	Keserű tea, Darált csirkemell rolád, Zsemle, vizes
		Energia: 520,06 Kcal / 2 173,85 KJ	Energia: 442,65 Kcal / 1 850,28 KJ	Energia: 616,22 Kcal / 2 575,80 KJ	Energia: 358,44 Kcal / 1 498,28 KJ	Energia: 449,44 Kcal / 1 878,66 KJ	Energia: 465,88 Kcal / 1 947,38 KJ	Energia: 371,84 Kcal / 1 554,29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27,98 g 18,35 g 6,97 g	25,65 g 12,99 g 3,20 g	23,56 g 26,28 g 9,62 g	14,48 g 8,24 g 4,85 g	17,48 g 18,12 g 6,11 g	24,95 g 8,49 g 5,20 g	20,58 g 1,72 g 0,47 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
57,85 g 1,13 g 1,98 g		54,50 g 0,00 g 4,81 g	68,78 g 1,50 g 4,90 g	54,91 g 3,63 g 1,61 g	53,17 g 1,53 g 2,77 g	56,11 g 5,83 g 2,30 g	51,89 g 1,37 g 2,72 g	
<b>(00143) Epés, húsmentes</b>	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	Citromos tea, Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes	Citromos tea, Csészés margarin, Barackíz, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Reszelt sajt, Csészés margarin, Zsemle, vizes
		Energia: 547,49 Kcal / 2 288,51 KJ	Energia: 570,82 Kcal / 2 386,03 KJ	Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ	Energia: 582,45 Kcal / 2 434,64 KJ	Energia: 409,79 Kcal / 1 712,92 KJ	Energia: 572,14 Kcal / 2 391,55 KJ	Energia: 783,79 Kcal / 3 276,24 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		15,76 g 7,15 g 1,74 g	18,26 g 9,18 g 5,36 g	28,10 g 8,90 g 5,31 g	12,84 g 6,68 g 1,36 g	12,63 g 1,65 g 0,46 g	12,17 g 6,26 g 1,40 g	34,79 g 31,63 g 16,85 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		102,31 g 32,75 g 1,62 g	100,94 g 33,56 g 2,00 g	88,26 g 21,20 g 2,68 g	114,78 g 47,70 g 1,54 g	83,56 g 16,50 g 1,54 g	114,19 g 48,69 g 2,52 g	84,84 g 16,50 g 3,66 g





Heti étlap 2021.10.11. - 2021.10.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
<b>(00143) Epés, húsmentes</b>	<b>Tízórai</b>	Citromos tea			Körte befőtt			Citromos tea			Őszibarack befőtt			Citromos tea			Zabkeksz			Citromos tea		
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 96,71 Kcal / 404,25 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 87,81 Kcal / 367,05 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,30 g	0,00 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,50 g	0,00 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	15,02 g 15,00 g 0,00 g			23,70 g 14,10 g 0,02 g			15,02 g 15,00 g 0,00 g			21,20 g 14,00 g 0,01 g			15,02 g 15,00 g 0,00 g			0,00 g 0,00 g 0,00 g			15,02 g 15,00 g 0,00 g			
	<b>Ebéd</b>	Olasz zöldséglevés, Panírozott zöldségtallér, Őszibarack mártás tej.			Zöldbabpure leves *mirelitből, Halrúd, Burgonyafőzelék tejmentes			Köménymag leves zsemlekocta, Túrófásirt, Sárgarépa főz. tejmentes (friss)			Zöldséglevés, Rántott karfiol mirelit, Burgonyapure dietas 300 g., Almabefőtt			Daragaluska leves, Burgonyakrokkett, Cukkínifőzelék tejmentes			Rizsleves, Burgonyakrokkett, Meggy mártáspüré *mir. *, Piritott dara 20g.			Erőleves, Panírozott zöldségtallér, Burgonyapure dietas 300 g., Őszibarack befőtt		
		Energia: 475,45 Kcal / 1 987,38 KJ			Energia: 603,47 Kcal / 2 522,50 KJ			Energia: 704,42 Kcal / 2 944,48 KJ			Energia: 910,85 Kcal / 3 807,35 KJ			Energia: 560,69 Kcal / 2 343,68 KJ			Energia: 709,42 Kcal / 2 965,38 KJ			Energia: 658,10 Kcal / 2 750,86 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
		8,14 g	17,50 g	1,97 g	21,15 g	17,19 g	1,32 g	32,77 g	34,46 g	9,11 g	19,26 g	32,95 g	4,66 g	16,02 g	19,62 g	2,47 g	11,68 g	19,83 g	3,72 g	16,78 g	19,18 g	3,63 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	70,05 g 23,56 g 3,35 g			88,29 g 2,00 g 6,01 g			64,53 g 4,63 g 10,01 g			130,85 g 14,63 g 5,99 g			79,43 g 0,08 g 4,81 g			117,95 g 26,21 g 5,86 g			103,00 g 14,03 g 4,64 g			
<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Minijam *, 25 g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Sajtropogós, Tört burgonya, Őszibarack befőtt			Citromos tea, Sajt klf. Trappista, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes			Citromos tea, Miniméz 25g., Zsemle, vizes, Kefír, 140 g			Citromos tea, Kefíres túró, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes			
	Energia: 567,35 Kcal / 2 371,52 KJ			Energia: 1 114,19 Kcal / 4 657,31 KJ			Energia: 752,49 Kcal / 3 145,41 KJ			Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 KJ			Energia: 832,22 Kcal / 3 478,68 KJ			Energia: 576,83 Kcal / 2 411,15 KJ			Energia: 547,49 Kcal / 2 288,51 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	12,87 g	1,65 g	0,46 g	40,72 g	47,76 g	19,05 g	34,79 g	29,13 g	15,65 g	18,13 g	9,15 g	5,36 g	16,91 g	6,13 g	3,40 g	27,36 g	8,48 g	4,85 g	15,76 g	7,15 g	1,74 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
122,26 g 49,08 g 1,56 g			127,36 g 29,00 g 6,03 g			84,84 g 16,50 g 3,48 g			85,92 g 18,56 g 2,00 g			106,20 g 39,14 g 1,72 g			82,48 g 19,70 g 3,54 g			102,31 g 32,75 g 1,62 g				

Heti étlap 2021.10.11. - 2021.10.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																																										
(00143) Epés, húsmentes	Vacsora																																																	
	Reggeli	<p>Citromos tea, Kakaó, Minijam *, 25 g, Zsemle, vizes</p> <p>Energia: 781,67 Kcal / 3 267,38 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>23,81 g</td><td>7,02 g</td><td>3,41 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>152,57 g 63,07 g 1,96 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	23,81 g	7,02 g	3,41 g	<p>Citromos tea, Kefír, 140 g, Csészés margarin, Rozskenyér</p> <p>Energia: 852,06 Kcal / 3 561,61 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>16,10 g</td><td>11,27 g</td><td>4,66 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>99,87 g 37,37 g 1,88 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	16,10 g	11,27 g	4,66 g	<p>Citromos tea, Kefíres túró, Korpás kifli</p> <p>Energia: 722,87 Kcal / 3 021,60 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>31,56 g</td><td>10,26 g</td><td>6,13 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>106,80 g 24,82 g 3,56 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	31,56 g	10,26 g	6,13 g	<p>Citromos tea, Csészés margarin, Miniméz 25g., Zsemle, vizes</p> <p>Energia: 588,25 Kcal / 2 458,89 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>12,84 g</td><td>6,68 g</td><td>1,86 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>114,78 g 47,70 g 1,66 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	12,84 g	6,68 g	1,86 g	<p>Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes</p> <p>Energia: 409,79 Kcal / 1 712,92 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>12,63 g</td><td>1,65 g</td><td>0,46 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>83,56 g 16,50 g 1,54 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	12,63 g	1,65 g	0,46 g	<p>Citromos tea, Tej 3dl, Csészés margarin, Barackiz, Zsemle, vizes</p> <p>Energia: 755,13 Kcal / 3 156,44 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>23,11 g</td><td>11,18 g</td><td>4,30 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>135,87 g 50,19 g 2,06 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	23,11 g	11,18 g	4,30 g	<p>Citromos tea, Reszelt sajt, Csészés margarin, Zsemle, vizes</p> <p>Energia: 783,79 Kcal / 3 276,24 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>34,79 g</td><td>31,63 g</td><td>16,85 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>84,84 g 16,50 g 3,66 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	34,79 g	31,63 g	16,85 g
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																
23,81 g	7,02 g	3,41 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																
16,10 g	11,27 g	4,66 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																
31,56 g	10,26 g	6,13 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																
12,84 g	6,68 g	1,86 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																
12,63 g	1,65 g	0,46 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																
23,11 g	11,18 g	4,30 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																
34,79 g	31,63 g	16,85 g																																																
(00165) Sószegény szoc. otthon	Tízórai	<p>Citromos tea</p> <p>Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>0,13 g</td><td>0,03 g</td><td>0,00 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>15,02 g 15,00 g 0,00 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	0,13 g	0,03 g	0,00 g	<p>Körte</p> <p>Energia: 52,99 Kcal / 221,50 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>0,40 g</td><td>0,30 g</td><td>0,00 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>12,00 g 0,00 g 0,00 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	0,40 g	0,30 g	0,00 g	<p>Citromos tea</p> <p>Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>0,13 g</td><td>0,03 g</td><td>0,00 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>15,02 g 15,00 g 0,00 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	0,13 g	0,03 g	0,00 g	<p>Szőlő</p> <p>Energia: 80,63 Kcal / 337,03 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>0,60 g</td><td>0,30 g</td><td>0,00 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>18,10 g 0,00 g 0,01 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	0,60 g	0,30 g	0,00 g	<p>Citromos tea</p> <p>Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>0,13 g</td><td>0,03 g</td><td>0,00 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>15,02 g 15,00 g 0,00 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	0,13 g	0,03 g	0,00 g	<p>Zabkeksz</p> <p>Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>0,00 g</td><td>0,00 g</td><td>0,00 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>0,00 g 0,00 g 0,00 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	0,00 g	0,00 g	0,00 g	<p>Citromos tea</p> <p>Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>0,13 g</td><td>0,03 g</td><td>0,00 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>15,02 g 15,00 g 0,00 g</p>	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																																																
0,40 g	0,30 g	0,00 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																
0,13 g	0,03 g	0,00 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																
0,60 g	0,30 g	0,00 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																
0,13 g	0,03 g	0,00 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																
0,00 g	0,00 g	0,00 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																
0,13 g	0,03 g	0,00 g																																																
Ebéd	Olasz zöldségleves, Csemege sertés karaj, Őszibarack mártás tejm.	<p>Zöldbableves *mirelitből, Paprikás burgonya hússal</p> <p>Energia: 673,98 Kcal / 2 817,24 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>34,36 g</td><td>21,79 g</td><td>4,43 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>82,96 g 0,00 g 7,02 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	34,36 g	21,79 g	4,43 g	<p>Köménymag leves zsemlekocta, Húsgombóc (diétás), Sárgarépafőz.tejmentes(frissr</p> <p>Energia: 582,46 Kcal / 2 434,68 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>27,42 g</td><td>23,09 g</td><td>4,32 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>65,02 g 0,00 g 11,65 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	27,42 g	23,09 g	4,32 g	<p>Zöldségleves, Grill csirkecomb, Burgonyapure dietas 300 g., Almabefőtt</p> <p>Energia: 921,66 Kcal / 3 852,54 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>54,48 g</td><td>26,96 g</td><td>6,07 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>112,75 g 14,63 g 9,07 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	54,48 g	26,96 g	6,07 g	<p>Daragaluska leves, Majorannás aprópecsenye, Cukkínifőzelék tejmentes</p> <p>Energia: 692,82 Kcal / 2 895,99 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>38,22 g</td><td>37,47 g</td><td>6,47 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>49,92 g 0,08 g 5,56 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	38,22 g	37,47 g	6,47 g	<p>Rizsleves, Főtt hús, Meggy mártáspüré *mir.*, Piritott dara 20g.</p> <p>Energia: 699,20 Kcal / 2 922,66 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>33,79 g</td><td>22,17 g</td><td>5,95 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>88,02 g 26,21 g 6,04 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	33,79 g	22,17 g	5,95 g	<p>Erőleves, Őszibarackos csirkemell, Burgonyapure dietas 300 g.</p> <p>Energia: 797,15 Kcal / 3 332,09 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>52,38 g</td><td>25,30 g</td><td>8,13 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>87,90 g 0,03 g 8,14 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	52,38 g	25,30 g	8,13 g							
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																															
	34,36 g	21,79 g	4,43 g																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																
27,42 g	23,09 g	4,32 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																
54,48 g	26,96 g	6,07 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																
38,22 g	37,47 g	6,47 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																
33,79 g	22,17 g	5,95 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																
52,38 g	25,30 g	8,13 g																																																
		<p>Energia: 542,98 Kcal / 2 269,66 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>32,17 g</td><td>15,73 g</td><td>4,11 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>66,63 g 23,56 g 6,26 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	32,17 g	15,73 g	4,11 g																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																
32,17 g	15,73 g	4,11 g																																																





## Heti étlap 2021.10.11. - 2021.10.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap												
<b>(00165) Sószegény szoc. otthon</b>	<b>Ebéd</b>																			
	<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Húspástétom, Zsemle, vizes, Retek jégcsap	Citromos tea, Vagdalt (diétás), Tört burgonya, Őszibarack befőtt	Citromos tea, Sajtos párizsi, Zsemle, vizes	Citromos tea, Tej 2 dl., Minimargarin 20g, Zsemle, vizes, Zöldpaprika	Citromos tea, Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	Citromos tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes												
	Energia: 674,06 Kcal / 2 817,57 KJ		Energia: 732,51 Kcal / 3 061,89 KJ		Energia: 556,99 Kcal / 2 328,22 KJ		Energia: 559,89 Kcal / 2 340,34 KJ		Energia: 520,42 Kcal / 2 175,36 KJ		Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ		Energia: 556,99 Kcal / 2 328,22 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
31,57 g	18,80 g	7,09 g	29,93 g	13,30 g	3,24 g	23,28 g	14,29 g	4,54 g	19,91 g	9,77 g	2,99 g	12,71 g	6,65 g	1,36 g	28,10 g	8,90 g	5,31 g	27,43 g	2,29 g	0,62 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
91,05 g	16,50 g	2,36 g	120,72 g	29,00 g	5,31 g	84,31 g	16,90 g	3,13 g	95,36 g	16,50 g	1,81 g	99,76 g	32,70 g	1,54 g	88,26 g	21,20 g	2,68 g	84,20 g	16,82 g	3,62 g

.....  
élelmezésvezet

.....  
intézményvezet

.....  
érdekképviseleti fórum

