



Heti étlap 2021.10.18. - 2021.10.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00101) Normál szoc.otthon	Ebéd							
	Vacsora	Citromos tea, Sajtos tavaszi rolád, Tönköly kenyér	Citromos tea, Sonkás-sajtos tekerecs	Citromos tea, Paprikás csem.szalami, Csészés margarin, Kenyér, félbarna, Paradicsom darabos	Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Csészés margarin, Kenyér, félbarna, Lilahagyma	Citromos tea, Olasz felv., Korpás kenyér, Uborka	Citromos tea, Abált szalonna, Kenyér, félbarna, Zöldhagyma db	Citromos tea, Fokhagymás sajtkrém, Korpás kenyér
	Energia: 317,34 Kcal / 1 326,48 KJ	Energia: 851,98 Kcal / 3 561,28 KJ	Energia: 692,37 Kcal / 2 894,11 KJ	Energia: 626,90 Kcal / 2 620,44 KJ	Energia: 790,44 Kcal / 3 304,04 KJ	Energia: 935,90 Kcal / 3 912,06 KJ	Energia: 659,22 Kcal / 2 755,54 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 28,51 g 20,86 g 8,47 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 32,05 g 30,28 g 14,24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 22,69 g 29,33 g 9,49 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,20 g 9,55 g 2,48 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 24,89 g 20,81 g 13,29 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,46 g 59,67 g 22,14 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 25,23 g 19,33 g 10,41 g	
	Szénhidrát Cukor Só 82,68 g 15,49 g 11,66 g	Szénhidrát Cukor Só 112,18 g 18,44 g 3,85 g	Szénhidrát Cukor Só 81,93 g 15,00 g 4,79 g	Szénhidrát Cukor Só 113,88 g 31,25 g 3,26 g	Szénhidrát Cukor Só 91,93 g 17,37 g 2,94 g	Szénhidrát Cukor Só 79,25 g 15,00 g 5,20 g	Szénhidrát Cukor Só 92,48 g 18,13 g 2,65 g	
(00112) Pépes szoc. otthon	Reggeli	Citromos tea, Aludttej poharas, Vajás jellegű kifli	Citromos tea, Tej 3dl, Miniméz 25g., Korpás kenyér	Citromos tea, Harcspástétom, zöldfűszeres, Graham kenyér	Citromos tea, Daráltvirslis, Kenyér, félbarna, Mustár	Citromos tea, Tejeskávé, Kalács kakaós 500g	Citromos tea, Kaporos túró, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna
	Energia: 492,41 Kcal / 2 058,27 KJ	Energia: 719,08 Kcal / 3 005,75 KJ	Energia: 384,04 Kcal / 1 605,29 KJ	Energia: 707,81 Kcal / 2 958,65 KJ	Energia: 592,82 Kcal / 2 477,99 KJ	Energia: 793,41 Kcal / 3 316,45 KJ	Energia: 443,80 Kcal / 1 855,08 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,67 g 10,35 g 5,49 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 24,66 g 6,50 g 2,93 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14,46 g 2,14 g 0,56 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 26,54 g 22,00 g 7,78 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,69 g 8,31 g 5,02 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 33,87 g 9,33 g 4,85 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14,89 g 7,05 g 0,00 g	
	Szénhidrát Cukor Só 78,04 g 17,80 g 1,54 g	Szénhidrát Cukor Só 137,57 g 48,17 g 2,07 g	Szénhidrát Cukor Só 71,80 g 15,86 g 1,49 g	Szénhidrát Cukor Só 100,85 g 30,61 g 5,21 g	Szénhidrát Cukor Só 101,10 g 38,52 g 1,13 g	Szénhidrát Cukor Só 127,73 g 34,70 g 5,55 g	Szénhidrát Cukor Só 79,25 g 15,00 g 2,40 g	



Heti étlap 2021.10.18. - 2021.10.24.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(00112) Pépes szoc. otthon	Tízórai	Citromos tea	Reszelt alma	Citromos tea	Banán	Citromos tea	Puding	Citromos tea														
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj		Energia: 59,14 Kcal / 247,21 Kj		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj		Energia: 157,45 Kcal / 658,14 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	0,68 g	0,68 g	0,00 g	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	0,00 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	11,90 g	0,00 g	0,02 g	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	0,00 g	0,00 g	0,00 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	
	Ebéd	Húsgaluskaleves, Tejbenrizs	Zöldségleves, Húspuding, Tökfőzelék diétás	Tarhonyaleves diétás, Húsgombóc (diétás), Fin.foz.pure (Mir.veg.y.foz.)	Csontleves házi betéttel, Vagdalt (diétás), Burgonyapure, Őszibarack befőtt	Csurgatott tésztaleves, Húspuding, Tejfölös burgonya főzelék	Zöldségleves, Vagdalt (Stefánia), Z.babpürefőzelék *mirelit-ből	Zöldségleves, Darált csirkehús, Burgonyapure, Almabefőtt														
		Energia: 845,70 Kcal / 3 535,03 Kj		Energia: 650,73 Kcal / 2 720,05 Kj		Energia: 661,70 Kcal / 2 765,91 Kj		Energia: 900,30 Kcal / 3 763,25 Kj		Energia: 749,22 Kcal / 3 131,74 Kj		Energia: 584,09 Kcal / 2 441,50 Kj		Energia: 944,40 Kcal / 3 947,59 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		38,60 g	18,90 g	6,72 g	37,89 g	21,40 g	6,12 g	34,60 g	16,42 g	3,56 g	40,36 g	21,12 g	5,67 g	38,07 g	28,91 g	7,46 g	34,71 g	22,04 g	4,43 g	52,74 g	21,48 g	5,31 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	129,09 g	35,02 g	4,30 g	68,35 g	1,21 g	8,98 g	92,20 g	5,00 g	8,80 g	134,84 g	9,91 g	10,73 g	82,10 g	0,90 g	9,50 g	60,53 g	0,00 g	9,40 g	132,11 g	14,63 g	8,83 g	
Vacsora	Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Tönköly kenyér	Citromos tea, Pásztor pite	Citromos tea, Darált olasz felv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált sonka felv., Kenyér, félbarna, Gyümölcs joghurt	Citromos tea, Reszelt sajt, Kefír, 140 g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált pulykafelv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tej 2 dl., Derby tömlős natur, Korpás kenyér															
	Energia: 247,51 Kcal / 1 034,59 Kj		Energia: 645,28 Kcal / 2 697,27 Kj		Energia: 660,37 Kcal / 2 760,35 Kj		Energia: 534,49 Kcal / 2 234,17 Kj		Energia: 1 026,89 Kcal / 4 292,40 Kj		Energia: 460,81 Kcal / 1 926,19 Kj		Energia: 576,09 Kcal / 2 408,06 Kj									
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	28,91 g	3,90 g	1,18 g	31,00 g	23,11 g	8,07 g	20,17 g	19,83 g	12,80 g	23,98 g	3,97 g	1,26 g	38,25 g	28,19 g	17,23 g	25,49 g	3,47 g	0,73 g	23,70 g	11,65 g	6,54 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
83,16 g	15,81 g	11,34 g	76,83 g	15,07 g	2,38 g	68,12 g	15,40 g	3,26 g	99,97 g	31,65 g	4,72 g	85,50 g	21,44 g	4,52 g	81,14 g	15,00 g	2,40 g	91,98 g	19,14 g	2,11 g		



Heti étlap 2021.10.18. - 2021.10.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
(00113) Tej és tejtermékmentes szociális otthon	Reggeli	Citromos tea, Bécsi felvágott, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Graham kenyér	Citromos tea, Főtt virsli, Kenyér, félbarna, Mustár	Citromos tea, Minijam *, 25 g, Minimargarin 20g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Csirkemell sonka, Csészés margarin, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Bacsikai hurka, Kenyér, félbarna		
		Energia: 560,74 Kcal / 2 343,89 KJ	Energia: 622,64 Kcal / 2 602,64 KJ	Energia: 448,44 Kcal / 1 874,48 KJ	Energia: 695,56 Kcal / 2 907,44 KJ	Energia: 573,96 Kcal / 2 399,15 KJ	Energia: 570,59 Kcal / 2 385,07 KJ	Energia: 534,18 Kcal / 2 232,87 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 26,42 g 8,46 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,04 g 6,56 g 0,90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,33 g 2,56 g 0,67 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 25,85 g 21,00 g 7,38 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14,95 g 6,53 g 0,90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 26,69 g 6,87 g 1,56 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 23,55 g 10,35 g 3,15 g		
		Szénhidrát Cukor Só 93,04 g 30,00 g 4,40 g	Szénhidrát Cukor Só 124,69 g 46,20 g 3,00 g	Szénhidrát Cukor Só 83,16 g 16,03 g 1,79 g	Szénhidrát Cukor Só 100,66 g 30,58 g 5,09 g	Szénhidrát Cukor Só 112,82 g 31,29 g 3,01 g	Szénhidrát Cukor Só 78,42 g 15,32 g 4,60 g	Szénhidrát Cukor Só 85,86 g 15,00 g 4,20 g		
	Tízórai	Citromos tea	Alma	Citromos tea	Banán	Citromos tea	Zabkeksz	Citromos tea		
Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			
Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g		Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,40 g 0,40 g 0,00 g	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 0,00 g 0,00 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g			
Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g		Szénhidrát Cukor Só 7,00 g 0,00 g 0,01 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 0,00 g 0,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g			
Ebéd	Húsgaluskaleves, Diosmetelt	Zöldségleves , Natur szelet, Tököfőzelék tejmentes	Tarhonyaleves diétás, Grill csirkecomb, Finomfőzelék tejmentes *mir.*	Karalábéleves, Köményes sertéssült, Tej mentes burg.pure, Őszibarack befőtt	Csurgatott tésztaleves, Natur szelet, Burgonyafőzelék tejmentes	Raguleves diétás, Szilvas gomboc *mirelit*	Zöldségleves , Gombés sertés szelet (diétás), Parolt rizskoret 100. g., Almabefőtt			
	Energia: 1 000,78 Kcal / 4 183,26 KJ	Energia: 643,40 Kcal / 2 689,41 KJ	Energia: 648,33 Kcal / 2 710,02 KJ	Energia: 1 199,54 Kcal / 5 014,08 KJ	Energia: 667,76 Kcal / 2 791,24 KJ	Energia: 968,27 Kcal / 4 047,37 KJ	Energia: 1 021,32 Kcal / 4 269,12 KJ			
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 40,23 g 43,07 g 9,43 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 38,14 g 27,14 g 5,49 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 45,78 g 22,36 g 3,61 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 29,12 g 75,87 g 23,61 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 34,37 g 24,83 g 4,94 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 32,00 g 20,42 g 2,66 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 40,41 g 35,13 g 6,04 g			
	Szénhidrát Cukor Só 111,65 g 17,03 g 4,35 g	Szénhidrát Cukor Só 60,42 g 0,00 g 8,64 g	Szénhidrát Cukor Só 64,34 g 0,00 g 8,96 g	Szénhidrát Cukor Só 97,25 g 11,20 g 7,96 g	Szénhidrát Cukor Só 74,94 g 0,00 g 9,13 g	Szénhidrát Cukor Só 157,86 g 19,98 g 5,17 g	Szénhidrát Cukor Só 134,14 g 14,60 g 8,56 g			

Heti étlap 2021.10.18. - 2021.10.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																																																																																			
(00113) Tej és tejtermékmentes szoc.ottho	Ebéd																																																																																										
	Vacsora	Citromos tea, Csirkemell sonka, Tönköly kenyér	Citromos tea, Pásztor pite*TM, Csemege uborka konzerv	Citromos tea, Paprikás csem.szalami, Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna, Paradicsom darabos	Citromos tea, Sonka szalámi, Kenyér, félbarna, Lillahagyma	Citromos tea, Olasz felv., Kenyér, félbarna, Uborka	Citromos tea, Abált szalonna, Kenyér, félbarna, Zöldhagyma db	Citromos tea, Fokhagymás felvágott, Csészés margarin, Kenyér, félbarna																																																																																			
	Energia: 241,13 Kcal / 1 007,92 KJ	Energia: 642,06 Kcal / 2 683,81 KJ	Energia: 768,46 Kcal / 3 212,16 KJ	Energia: 449,91 Kcal / 1 880,62 KJ	Energia: 716,80 Kcal / 2 996,22 KJ	Energia: 935,90 Kcal / 3 912,06 KJ	Energia: 740,19 Kcal / 3 093,99 KJ																																																																																				
	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>26,58 g</td><td>3,36 g</td><td>1,01 g</td><td>30,41 g</td><td>22,69 g</td><td>7,79 g</td><td>22,73 g</td><td>38,33 g</td><td>11,89 g</td><td>21,09 g</td><td>3,49 g</td><td>0,88 g</td><td>22,53 g</td><td>20,07 g</td><td>12,80 g</td><td>19,46 g</td><td>59,67 g</td><td>22,14 g</td><td>20,29 g</td><td>37,35 g</td><td>13,16 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>71,91 g</td><td>15,73 g</td><td>9,80 g</td><td>77,57 g</td><td>15,07 g</td><td>4,73 g</td><td>82,01 g</td><td>15,00 g</td><td>4,87 g</td><td>82,88 g</td><td>15,40 g</td><td>4,64 g</td><td>79,26 g</td><td>15,40 g</td><td>3,67 g</td><td>79,25 g</td><td>15,00 g</td><td>5,20 g</td><td>78,58 g</td><td>15,40 g</td><td>3,54 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	26,58 g	3,36 g	1,01 g	30,41 g	22,69 g	7,79 g	22,73 g	38,33 g	11,89 g	21,09 g	3,49 g	0,88 g	22,53 g	20,07 g	12,80 g	19,46 g	59,67 g	22,14 g	20,29 g	37,35 g	13,16 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	71,91 g	15,73 g	9,80 g	77,57 g	15,07 g	4,73 g	82,01 g	15,00 g	4,87 g	82,88 g	15,40 g	4,64 g	79,26 g	15,40 g	3,67 g	79,25 g	15,00 g	5,20 g	78,58 g	15,40 g	3,54 g						
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																							
26,58 g	3,36 g	1,01 g	30,41 g	22,69 g	7,79 g	22,73 g	38,33 g	11,89 g	21,09 g	3,49 g	0,88 g	22,53 g	20,07 g	12,80 g	19,46 g	59,67 g	22,14 g	20,29 g	37,35 g	13,16 g																																																																							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																							
71,91 g	15,73 g	9,80 g	77,57 g	15,07 g	4,73 g	82,01 g	15,00 g	4,87 g	82,88 g	15,40 g	4,64 g	79,26 g	15,40 g	3,67 g	79,25 g	15,00 g	5,20 g	78,58 g	15,40 g	3,54 g																																																																							
(00115) Folyékony pépes szoc.otthon	Reggeli	Citromos tea, Minijam *, 25 g, Aludttej poharas, Ht darált keksz	Citromos tea, Tej 2 dl., Tejpép, Miniméz 25g.	Citromos tea, Tej 2 dl., Tejpép, Miniméz 25g.	Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Tehéntúró félzsíros, Ht darált keksz	Citromos tea, Tej 2 dl., Tejpép, Miniméz 25g.	Citromos tea, Tej 2 dl., Tejpép, Miniméz 25g.	Citromos tea, Tej 2 dl., Kefír, 140 g, Minijam *, 25 g, Ht darált keksz																																																																																			
	Energia: 349,01 Kcal / 1 458,86 KJ	Energia: 488,42 Kcal / 2 041,60 KJ	Energia: 488,42 Kcal / 2 041,60 KJ	Energia: 268,93 Kcal / 1 124,13 KJ	Energia: 488,42 Kcal / 2 041,60 KJ	Energia: 550,45 Kcal / 2 300,88 KJ	Energia: 673,65 Kcal / 2 815,86 KJ																																																																																				
	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>7,17 g</td><td>7,23 g</td><td>3,91 g</td><td>17,41 g</td><td>9,08 g</td><td>3,58 g</td><td>17,41 g</td><td>9,08 g</td><td>3,58 g</td><td>16,22 g</td><td>6,13 g</td><td>4,14 g</td><td>17,41 g</td><td>9,08 g</td><td>3,58 g</td><td>17,54 g</td><td>9,11 g</td><td>3,58 g</td><td>11,37 g</td><td>7,51 g</td><td>4,57 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>62,92 g</td><td>47,58 g</td><td>0,62 g</td><td>82,77 g</td><td>43,55 g</td><td>0,52 g</td><td>82,77 g</td><td>43,55 g</td><td>0,52 g</td><td>36,73 g</td><td>34,21 g</td><td>0,18 g</td><td>82,77 g</td><td>43,55 g</td><td>0,52 g</td><td>97,79 g</td><td>58,55 g</td><td>0,52 g</td><td>70,76 g</td><td>54,02 g</td><td>0,47 g</td> </tr> </table>	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	7,17 g	7,23 g	3,91 g	17,41 g	9,08 g	3,58 g	17,41 g	9,08 g	3,58 g	16,22 g	6,13 g	4,14 g	17,41 g	9,08 g	3,58 g	17,54 g	9,11 g	3,58 g	11,37 g	7,51 g	4,57 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	62,92 g	47,58 g	0,62 g	82,77 g	43,55 g	0,52 g	82,77 g	43,55 g	0,52 g	36,73 g	34,21 g	0,18 g	82,77 g	43,55 g	0,52 g	97,79 g	58,55 g	0,52 g	70,76 g	54,02 g	0,47 g						
	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																																																																						
7,17 g	7,23 g	3,91 g	17,41 g	9,08 g	3,58 g	17,41 g	9,08 g	3,58 g	16,22 g	6,13 g	4,14 g	17,41 g	9,08 g	3,58 g	17,54 g	9,11 g	3,58 g	11,37 g	7,51 g	4,57 g																																																																							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																							
62,92 g	47,58 g	0,62 g	82,77 g	43,55 g	0,52 g	82,77 g	43,55 g	0,52 g	36,73 g	34,21 g	0,18 g	82,77 g	43,55 g	0,52 g	97,79 g	58,55 g	0,52 g	70,76 g	54,02 g	0,47 g																																																																							



Heti étlap 2021.10.18. - 2021.10.24.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56,42 g	21,44 g	1,64 g	76,83 g	15,07 g	2,38 g	58,42 g	24,40 g	0,28 g	56,42 g	21,44 g	1,64 g	70,73 g	34,21 g	0,18 g	58,42 g	24,40 g	0,28 g	70,73 g	34,21 g	0,18 g



(00121) Epés szoc.otthon

Reggeli

Citromos tea, Sajtos párizsi, Zsemle, vizes			Citromos tea, Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Graham kenyér			Citromos tea, Főtt virsli, Zsemle, vizes			Citromos tea, Minijam *, 25 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes			Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes		
Energia: 556,99 Kcal / 2 328,22 KJ			Energia: 582,45 Kcal / 2 434,64 KJ			Energia: 384,04 Kcal / 1 605,29 KJ			Energia: 699,12 Kcal / 2 922,32 KJ			Energia: 533,77 Kcal / 2 231,16 KJ			Energia: 676,26 Kcal / 2 826,77 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
23,28 g	14,29 g	4,54 g	12,84 g	6,68 g	1,36 g	14,46 g	2,14 g	0,56 g	25,45 g	20,14 g	7,84 g	12,75 g	6,65 g	1,36 g	28,23 g	8,93 g	5,31 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
84,31 g	16,90 g	3,13 g	114,78 g	47,70 g	1,54 g	71,80 g	15,86 g	1,49 g	102,04 g	32,08 g	3,85 g	102,91 g	32,79 g	1,55 g	103,28 g	36,20 g	2,68 g	85,03 g	16,50 g	1,54 g



Tízórai

Citromos tea			Hámozott alma			Citromos tea			Banán			Citromos tea			Napolyi szelet, kakaós			Citromos tea		
Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 142,89 Kcal / 597,28 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	0,68 g	0,68 g	0,00 g	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	1,71 g	7,17 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
15,02 g	15,00 g	0,00 g	11,90 g	0,00 g	0,02 g	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	18,99 g	0,00 g	0,00 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g

Ebéd

Húsgaluskaleves, Rizsfelfújt, Barackíz			Zöldségleves , Natur szelet, Tökfőzelék diétás			Tarhonyaleves diétás, Grill csirkecomb, Fin.foz.pure (Mir.vegy.foz.)			Csontleves házi betéttel, Köményes sertéssült, Burgonyapure, Almabefőtt			Csurgatott tésztalesves, Csemege sertés karaj, Burgonyafőzelék tejmentes			Zöldségleves , Natur szelet, Z.babpürefőzelék *mirelit-ből			Zöldségleves , Fűszeres sertéscsík, Burgonyapure, Almabefőtt		
Energia: 1 011,24 Kcal / 4 226,98 KJ			Energia: 699,86 Kcal / 2 925,41 KJ			Energia: 668,41 Kcal / 2 793,95 KJ			Energia: 1 323,71 Kcal / 5 533,11 KJ			Energia: 581,05 Kcal / 2 428,79 KJ			Energia: 638,43 Kcal / 2 668,64 KJ			Energia: 1 077,36 Kcal / 4 503,36 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
35,90 g	20,28 g	6,36 g	39,09 g	28,81 g	6,53 g	45,78 g	22,36 g	3,61 g	37,26 g	73,29 g	24,11 g	37,22 g	17,07 g	4,46 g	39,91 g	27,42 g	5,49 g	52,72 g	35,12 g	8,78 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só





Heti étlap 2021.10.18. - 2021.10.24.

169,56 g	57,93 g	3,18 g	62,88 g	0,97 g	8,67 g	69,34 g	5,00 g	8,96 g	125,73 g	11,79 g	10,55 g	67,98 g	0,00 g	8,97 g	56,75 g	0,00 g	9,07 g	134,88 g	14,63 g	9,34 g
----------	---------	--------	---------	--------	--------	---------	--------	--------	----------	---------	---------	---------	--------	--------	---------	--------	--------	----------	---------	--------

Vacsora			Citromos tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes			Citromos tea, Pásztor pite			Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes			Citromos tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes, Gyümölcs joghurt			Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes			Citromos tea, Pulykamellsonka, Zsemle, vizes			Citromos tea, Zala felvágott, Kefír, 140 g, Zsemle, vizes		
Energia: 556,99 Kcal / 2 328,22 KJ			Energia: 645,28 Kcal / 2 697,27 KJ			Energia: 597,79 Kcal / 2 498,76 KJ			Energia: 571,89 Kcal / 2 390,50 KJ			Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 KJ			Energia: 496,19 Kcal / 2 074,07 KJ			Energia: 941,19 Kcal / 3 934,17 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			
27,43 g	2,29 g	0,62 g	31,00 g	23,11 g	8,07 g	20,63 g	18,53 g	6,22 g	24,72 g	4,39 g	1,72 g	18,13 g	9,15 g	5,36 g	22,23 g	5,65 g	1,74 g	27,23 g	20,53 g	9,32 g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
84,20 g	16,82 g	3,62 g	76,83 g	15,07 g	2,38 g	85,32 g	16,90 g	3,15 g	105,75 g	33,15 g	3,86 g	85,92 g	18,56 g	2,00 g	85,64 g	17,54 g	3,30 g	90,88 g	23,34 g	3,48 g			

(00122) Epés pépes szoc. otthon

Reggeli			Citromos tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes			Citromos tea, Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Graham kenyér			Citromos tea, Daráltvirsli, Zsemle, vizes			Citromos tea, Minimargarin 20g, Minijam *, 25 g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Kefíres túró, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes		
Energia: 597,79 Kcal / 2 498,76 KJ			Energia: 582,45 Kcal / 2 434,64 KJ			Energia: 384,04 Kcal / 1 605,29 KJ			Energia: 711,37 Kcal / 2 973,53 KJ			Energia: 533,77 Kcal / 2 231,16 KJ			Energia: 638,86 Kcal / 2 670,43 KJ			Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 KJ					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
20,63 g	18,53 g	6,22 g	12,84 g	6,68 g	1,36 g	14,46 g	2,14 g	0,56 g	26,14 g	21,14 g	8,24 g	12,75 g	6,65 g	1,36 g	27,49 g	8,51 g	4,85 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			
85,32 g	16,90 g	3,15 g	114,78 g	47,70 g	1,54 g	71,80 g	15,86 g	1,49 g	102,23 g	32,11 g	3,97 g	102,91 g	32,79 g	1,55 g	97,50 g	34,70 g	3,54 g	85,03 g	16,50 g	1,54 g			



Heti étlap 2021.10.18. - 2021.10.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(00122) Epés pépes szoc. otthon	Tízórai	Citromos tea	Reszelt alma	Citromos tea	Banán	Citromos tea	Zabkeksz	Citromos tea														
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		Energia: 157,45 Kcal / 658,14 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	0,68 g	0,68 g	0,00 g	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	0,00 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	11,90 g	0,00 g	0,02 g	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	0,00 g	0,00 g	0,00 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	
	Ebéd	Húsgaluskaleves, Darált serteshús, Sárgarépa főzelék *mirelitből	Zöldségleves, Húspuding, Tökfőzelék diétás	Tarhonyaleves diétás, Húsgombóc (diétás), Finomfőzelék tejmentes *mir.*	Csontleves házi betéttel, Vagdalt (diétás), Burgonyapure, Almabefőtt	Csurgatott tésztales, Húspuding, Burgonyafőzelék tejmentes	Zöldségleves, Vagdalt (diétás), Z.babpürefőzelék *mirelit-ből	Zöldségleves, Darált csirkehús, Burgonyapure, Almabefőtt														
		Energia: 534,88 Kcal / 2 235,80 KJ		Energia: 649,39 Kcal / 2 714,45 KJ		Energia: 641,62 Kcal / 2 681,97 KJ		Energia: 907,95 Kcal / 3 795,23 KJ		Energia: 650,48 Kcal / 2 719,01 KJ		Energia: 583,26 Kcal / 2 438,03 KJ		Energia: 944,40 Kcal / 3 947,59 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		42,86 g	19,89 g	5,57 g	36,81 g	22,52 g	6,29 g	34,60 g	16,42 g	3,56 g	40,25 g	21,36 g	5,67 g	37,37 g	19,04 g	5,11 g	33,91 g	20,89 g	4,12 g	52,74 g	21,48 g	5,31 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	44,82 g	3,05 g	5,45 g	66,62 g	1,17 g	8,59 g	87,20 g	0,00 g	8,80 g	136,16 g	11,79 g	10,73 g	80,49 g	0,24 g	9,48 g	63,73 g	0,00 g	9,18 g	132,11 g	14,63 g	8,83 g	
Vacsora	Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Graham kenyér	Citromos tea, Pásztor pite	Citromos tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes	Citromos tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes, Gyümölcs joghurt	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Citromos tea, Darált pulykafelv., Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefír, 140 g, Darált zalai felv., Zsemle, vizes															
	Energia: 531,24 Kcal / 2 220,58 KJ		Energia: 645,28 Kcal / 2 697,27 KJ		Energia: 597,79 Kcal / 2 498,76 KJ		Energia: 571,89 Kcal / 2 390,50 KJ		Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 KJ		Energia: 498,21 Kcal / 2 082,52 KJ		Energia: 941,19 Kcal / 3 934,17 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	
	29,26 g	2,78 g	0,72 g	31,00 g	23,11 g	8,07 g	20,63 g	18,53 g	6,22 g	24,72 g	4,39 g	1,72 g	18,13 g	9,15 g	5,36 g	26,23 g	3,89 g	1,19 g	27,23 g	20,53 g	9,32 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
72,44 g	16,18 g	3,57 g	76,83 g	15,07 g	2,38 g	85,32 g	16,90 g	3,15 g	105,75 g	33,15 g	3,86 g	85,92 g	18,56 g	2,00 g	86,92 g	16,50 g	1,54 g	90,88 g	23,34 g	3,48 g		



Heti étlap 2021.10.18. - 2021.10.24.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap			
(00125) Epés tejmentes szoc. otthon	Reggeli	Citromos tea, Minijam *, 25 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Huskrem, 48 g, 30g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Graham kenyér	Citromos tea, Főtt virsli, Zsemle, vizes	Citromos tea, Minijam *, 25 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes		
		Energia: 533,77 Kcal / 2 231,16 KJ	Energia: 552,30 Kcal / 2 308,61 KJ	Energia: 384,04 Kcal / 1 605,29 KJ	Energia: 699,12 Kcal / 2 922,32 KJ	Energia: 533,77 Kcal / 2 231,16 KJ	Energia: 648,35 Kcal / 2 710,10 KJ	Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír		
		12,75 g 6,65 g 1,36 g	18,14 g 6,92 g 2,02 g	14,46 g 2,14 g 0,56 g	25,45 g 20,14 g 7,84 g	12,75 g 6,65 g 1,36 g	21,60 g 15,54 g 5,17 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		
		102,91 g 32,79 g 1,55 g	101,20 g 31,50 g 1,54 g	71,80 g 15,86 g 1,49 g	102,04 g 32,08 g 3,85 g	102,91 g 32,79 g 1,55 g	102,47 g 31,50 g 2,76 g	85,03 g 16,50 g 1,54 g		
	Tízórai	Citromos tea	Hámozott alma	Citromos tea	Banán	Citromos tea	Zabkeksz	Citromos tea		
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 157,45 Kcal / 658,14 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	0,68 g 0,68 g 0,00 g	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	0,00 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		11,90 g 0,00 g 0,02 g	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	0,00 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g			
Ebéd	Húsgaluskaleves, Natur szelet, Sárgarépa főz.tejmentes*mir.*	Zöldségleves , Natur szelet, Tökfőzelék tejmentes	Tarhonyaleves diétás, Grill csirkecomb, Finomfőzelék tejmentes *mir.*	Csontleves házi betéttel, Köményes sertéssült, Tej mentes burg.pure, Almabefőtt	Csurgatott tésztaleves, Csemege sertés karaj, Burgonyafőzelék tejmentes	Zöldségleves , Natur szelet, Zöldbabpürefőz.tej ment.*mir.*	Zöldségleves , Fűszeres sertéscsík, Tej mentes burg.pure, Almabefőtt			
	Energia: 641,39 Kcal / 2 681,01 KJ	Energia: 643,40 Kcal / 2 689,41 KJ	Energia: 648,33 Kcal / 2 710,02 KJ	Energia: 1 208,00 Kcal / 5 049,44 KJ	Energia: 581,05 Kcal / 2 428,79 KJ	Energia: 648,81 Kcal / 2 712,03 KJ	Energia: 961,65 Kcal / 4 019,70 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			
	44,21 g 29,27 g 6,62 g	38,14 g 27,14 g 5,49 g	45,78 g 22,36 g 3,61 g	32,70 g 72,89 g 23,09 g	37,22 g 17,07 g 4,46 g	40,31 g 27,45 g 5,49 g	48,16 g 34,72 g 7,76 g			
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
	48,86 g 0,05 g 8,40 g	60,42 g 0,00 g 8,64 g	64,34 g 0,00 g 8,96 g	102,54 g 11,76 g 9,24 g	67,98 g 0,00 g 8,97 g	58,86 g 0,00 g 9,07 g	111,69 g 14,60 g 8,03 g			

Heti étlap 2021.10.18. - 2021.10.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																																																																														
(00125) Epés tejszentes szoc. otthon	Ebéd																																																																																					
	Vacsora	Citromos tea, Csirkemell sonka, Graham kenyér	Citromos tea, Pásztor pite*TM	Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes, Minimargarin 20g	Citromos tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes	Citromos tea, Pulykamellsonka, Zsemle, vizes	Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes																																																																														
		Energia: 531,24 Kcal / 2 220,58 KJ	Energia: 628,29 Kcal / 2 626,25 KJ	Energia: 597,79 Kcal / 2 498,76 KJ	Energia: 524,59 Kcal / 2 192,79 KJ	Energia: 479,39 Kcal / 2 003,85 KJ	Energia: 496,19 Kcal / 2 074,07 KJ	Energia: 584,19 Kcal / 2 441,91 KJ																																																																														
		<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>29,26 g</td> <td>2,78 g</td> <td>0,72 g</td> <td>29,81 g</td> <td>22,59 g</td> <td>7,79 g</td> <td>20,63 g</td> <td>18,53 g</td> <td>6,22 g</td> <td>21,59 g</td> <td>8,89 g</td> <td>2,24 g</td> <td>21,59 g</td> <td>3,89 g</td> <td>1,34 g</td> <td>22,23 g</td> <td>5,65 g</td> <td>1,74 g</td> <td>23,03 g</td> <td>16,05 g</td> <td>6,38 g</td> </tr> </table>	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	29,26 g	2,78 g	0,72 g	29,81 g	22,59 g	7,79 g	20,63 g	18,53 g	6,22 g	21,59 g	8,89 g	2,24 g	21,59 g	3,89 g	1,34 g	22,23 g	5,65 g	1,74 g	23,03 g	16,05 g	6,38 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>72,44 g</td> <td>16,18 g</td> <td>3,57 g</td> <td>74,97 g</td> <td>15,07 g</td> <td>2,33 g</td> <td>85,32 g</td> <td>16,90 g</td> <td>3,15 g</td> <td>87,00 g</td> <td>16,90 g</td> <td>3,78 g</td> <td>87,00 g</td> <td>16,90 g</td> <td>3,78 g</td> <td>85,64 g</td> <td>17,54 g</td> <td>3,30 g</td> <td>84,44 g</td> <td>16,90 g</td> <td>3,30 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	72,44 g	16,18 g	3,57 g	74,97 g	15,07 g	2,33 g	85,32 g	16,90 g	3,15 g	87,00 g	16,90 g	3,78 g	87,00 g	16,90 g	3,78 g	85,64 g	17,54 g	3,30 g	84,44 g	16,90 g
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																																																																		
29,26 g	2,78 g	0,72 g	29,81 g	22,59 g	7,79 g	20,63 g	18,53 g	6,22 g	21,59 g	8,89 g	2,24 g	21,59 g	3,89 g	1,34 g	22,23 g	5,65 g	1,74 g	23,03 g	16,05 g	6,38 g																																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																		
72,44 g	16,18 g	3,57 g	74,97 g	15,07 g	2,33 g	85,32 g	16,90 g	3,15 g	87,00 g	16,90 g	3,78 g	87,00 g	16,90 g	3,78 g	85,64 g	17,54 g	3,30 g	84,44 g	16,90 g	3,30 g																																																																		
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	Reggeli	Keserű tea, Bécsi felvágott, Korpás zsemle	Keserű tea, Pástétom, Korpás zsemle	Keserű tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Graham zsemle	Keserű tea, Főtt virsli, Korpás zsemle, Mustár	Keserű tea, Top löncs, Zsemle, vizes	Keserű tea, Kapros túró, Zsemle, vizes	Keserű tea, Bacskai hurka, Korpás zsemle																																																																														
Energia: 126,94 Kcal / 530,61 KJ		Energia: 72,03 Kcal / 301,09 KJ	Energia: 289,52 Kcal / 1 210,19 KJ	Energia: 261,76 Kcal / 1 094,16 KJ	Energia: 529,28 Kcal / 2 212,39 KJ	Energia: 491,12 Kcal / 2 052,88 KJ	Energia: 162,41 Kcal / 678,87 KJ																																																																															
<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>22,51 g</td> <td>8,38 g</td> <td>0,11 g</td> <td>11,11 g</td> <td>7,00 g</td> <td>0,11 g</td> <td>10,47 g</td> <td>2,41 g</td> <td>0,78 g</td> <td>19,27 g</td> <td>20,53 g</td> <td>7,45 g</td> <td>20,44 g</td> <td>25,88 g</td> <td>9,51 g</td> <td>26,43 g</td> <td>8,81 g</td> <td>5,20 g</td> <td>19,77 g</td> <td>10,30 g</td> <td>3,26 g</td> </tr> </table>		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	22,51 g	8,38 g	0,11 g	11,11 g	7,00 g	0,11 g	10,47 g	2,41 g	0,78 g	19,27 g	20,53 g	7,45 g	20,44 g	25,88 g	9,51 g	26,43 g	8,81 g	5,20 g	19,77 g	10,30 g	3,26 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>36,66 g</td> <td>0,00 g</td> <td>2,84 g</td> <td>37,89 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,84 g</td> <td>51,39 g</td> <td>0,61 g</td> <td>1,13 g</td> <td>32,14 g</td> <td>0,58 g</td> <td>3,25 g</td> <td>51,65 g</td> <td>1,13 g</td> <td>4,52 g</td> <td>60,19 g</td> <td>5,83 g</td> <td>3,31 g</td> <td>44,50 g</td> <td>0,00 g</td> <td>2,64 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	36,66 g	0,00 g	2,84 g	37,89 g	0,00 g	0,84 g	51,39 g	0,61 g	1,13 g	32,14 g	0,58 g	3,25 g	51,65 g	1,13 g	4,52 g	60,19 g	5,83 g	3,31 g	44,50 g	0,00 g	2,64 g
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																																																																		
22,51 g	8,38 g	0,11 g	11,11 g	7,00 g	0,11 g	10,47 g	2,41 g	0,78 g	19,27 g	20,53 g	7,45 g	20,44 g	25,88 g	9,51 g	26,43 g	8,81 g	5,20 g	19,77 g	10,30 g	3,26 g																																																																		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																		
36,66 g	0,00 g	2,84 g	37,89 g	0,00 g	0,84 g	51,39 g	0,61 g	1,13 g	32,14 g	0,58 g	3,25 g	51,65 g	1,13 g	4,52 g	60,19 g	5,83 g	3,31 g	44,50 g	0,00 g	2,64 g																																																																		



Heti étlap 2021.10.18. - 2021.10.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	Tízórai	Keserű tea, Minimargarin 20g, Korpás zsemle	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Korpás zsemle	Keserű tea, Csészés margarin, Graham zsemle	Keserű tea, Diab. almabefőtt	Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Alma	Keserű tea, Korpovit keksz		
		Energia: 45,82 Kcal / 191,53 KJ	Energia: 29,07 Kcal / 121,51 KJ	Energia: 196,07 Kcal / 819,57 KJ	Energia: 56,43 Kcal / 235,88 KJ	Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ	Energia: 52,80 Kcal / 220,70 KJ	Energia: 13,30 Kcal / 55,59 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 2,77 g 5,41 g 0,94 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,15 g 0,45 g 0,04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5,29 g 6,22 g 1,79 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 0,70 g 0,62 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,53 g 0,43 g 0,04 g		
		Szénhidrát Cukor Só 12,14 g 0,00 g 0,28 g	Szénhidrát Cukor Só 18,43 g 0,00 g 0,31 g	Szénhidrát Cukor Só 25,70 g 0,31 g 0,69 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 10,50 g 0,00 g 0,02 g	Szénhidrát Cukor Só 1,79 g 0,18 g 0,06 g		
	Ebéd	Húsgaluska leves, Diab.rizsfelfújt, Almakompot (h) diab	Paradicsomleves diab., Bajorrostélyos diab., Csemege uborka konzerv	Tarhonyaleves diétás, Grill csirkecomb, Finom főz. diab. *mirelitből*	Karalábéleves diab., Sertés vetreце, Diab.tészta koret (szarvacska), Csemege uborka konzerv	Csurgatott tésztaleves, Csemege sertés karaj, Diab.burgonyafozel ek	Zöldségleves, Vagdalt (Stefánia), Zöldbabfőz. diab. *mir.-ből*	Zöldségleves, Zöldfűszeres sült csirkecomb, Parolt rizskoret 50 g., Almakompot (h) diab		
		Energia: 559,15 Kcal / 2 337,25 KJ	Energia: 653,45 Kcal / 2 731,42 KJ	Energia: 685,13 Kcal / 2 863,84 KJ	Energia: 717,12 Kcal / 2 997,56 KJ	Energia: 512,58 Kcal / 2 142,58 KJ	Energia: 616,33 Kcal / 2 576,26 KJ	Energia: 709,63 Kcal / 2 966,25 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 26,90 g 18,31 g 5,49 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 33,02 g 29,13 g 7,84 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 45,81 g 29,31 g 4,71 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 36,78 g 33,62 g 6,74 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 31,85 g 14,91 g 3,78 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 32,87 g 30,00 g 6,49 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 41,23 g 24,35 g 4,27 g		
		Szénhidrát Cukor Só 70,63 g 0,02 g 3,77 g	Szénhidrát Cukor Só 63,12 g 1,32 g 8,04 g	Szénhidrát Cukor Só 57,96 g 0,00 g 8,40 g	Szénhidrát Cukor Só 65,87 g 0,33 g 7,82 g	Szénhidrát Cukor Só 61,30 g 0,00 g 8,24 g	Szénhidrát Cukor Só 52,42 g 0,66 g 8,48 g	Szénhidrát Cukor Só 67,13 g 1,27 g 5,00 g		



Heti étlap 2021.10.18. - 2021.10.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	Uzsonna	Aludttej poharas	Alma	Kefír, 140 g	Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Kefír, 140 g	Mini margarin 10g, Korpás zsemle	Huskrem, 48 g, 30g, Zsemle, vizes
		Energia: 129,42 Kcal / 540,98 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ	Energia: 136,44 Kcal / 570,32 KJ	Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ	Energia: 22,60 Kcal / 94,47 KJ	Energia: 167,42 Kcal / 699,82 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
		6,80 g 7,20 g 3,91 g	0,40 g 0,40 g 0,00 g	4,20 g 4,48 g 2,94 g	5,88 g 4,16 g 2,57 g	4,20 g 4,48 g 2,94 g	2,67 g 2,89 g 0,49 g	8,51 g 5,65 g 1,68 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	9,20 g 0,00 g 0,60 g	7,00 g 0,00 g 0,01 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g	18,32 g 1,41 g 0,62 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g	12,14 g 0,00 g 0,28 g	19,76 g 0,38 g 0,39 g	
	Vacsora	Keserű tea, Sajtos tavaszi rolád, Zsemle, vizes	Keserű tea, Pásztor pite	Keserű tea, Paprikás csem.szalami, Csészés margarin, Zsemle, vizes, Paradicsom	Keserű tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes, Lilahagyma	Keserű tea, Olasz felv., Zsemle, vizes, Uborka	Keserű tea, Abált szalonna, Korpás zsemle, Zöldhagyma db	Keserű tea, Fokhagymás sajtkrém, Zsemle, vizes
		Energia: 478,47 Kcal / 2 000,00 KJ	Energia: 583,87 Kcal / 2 440,58 KJ	Energia: 568,28 Kcal / 2 375,41 KJ	Energia: 338,96 Kcal / 1 416,85 KJ	Energia: 605,85 Kcal / 2 532,45 KJ	Energia: 564,13 Kcal / 2 358,06 KJ	Energia: 474,63 Kcal / 1 983,95 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
23,88 g 18,84 g 7,80 g		30,97 g 23,10 g 8,07 g	19,68 g 29,22 g 9,82 g	18,68 g 3,50 g 1,23 g	20,12 g 20,08 g 13,15 g	15,68 g 59,62 g 22,25 g	20,46 g 18,60 g 10,27 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
51,57 g 1,13 g 3,56 g	61,81 g 0,07 g 2,38 g	53,16 g 1,13 g 3,54 g	56,51 g 1,53 g 3,40 g	52,89 g 1,53 g 2,43 g	37,89 g 0,00 g 3,64 g	53,44 g 2,29 g 2,14 g		
(00139) Cukros pépes szoc. otthon	Reggeli	Keserű tea, Tej 2 dl., Darált párizsi, Zsemle, vizes	Keserű tea, Tej 2 dl., Pástétom, Korpás zsemle	Keserű tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Korpás zsemle	Keserű tea, Daráltvirslis, Zsemle, vizes, Mustár	Keserű tea, Darált top löncs, Zsemle, vizes	Keserű tea, Kapros túró, Zsemle, vizes	Keserű tea, Pástétom, Korpás zsemle
		Energia: 459,56 Kcal / 1 920,96 KJ	Energia: 169,09 Kcal / 706,80 KJ	Energia: 0,62 Kcal / 2,59 KJ	Energia: 534,83 Kcal / 2 235,59 KJ	Energia: 442,34 Kcal / 1 848,98 KJ	Energia: 404,18 Kcal / 1 689,47 KJ	Energia: 72,03 Kcal / 301,09 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		21,15 g 20,71 g 7,62 g	15,24 g 9,61 g 1,70 g	8,11 g 1,18 g 0,11 g	24,00 g 21,98 g 8,13 g	17,31 g 25,47 g 9,39 g	23,30 g 8,40 g 5,08 g	11,11 g 7,00 g 0,11 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
46,63 g 1,15 g 2,65 g	36,35 g 0,00 g 0,83 g	36,42 g 0,00 g 0,84 g	59,46 g 1,74 g 3,97 g	34,51 g 0,75 g 4,13 g	43,05 g 5,45 g 2,92 g	37,89 g 0,00 g 0,84 g		





Heti étlap 2021.10.18. - 2021.10.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00139) Cukros pépes szoc. otthon	Reggeli							
	Tízórai	Keserű tea, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Korpás zsemle	Keserű tea, Minimargarin 20g, Korpás zsemle	Keserű tea, Kefír, 140 g	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Kefír, 140 g	Keserű tea, Kefír, 140 g
		Energia: 132,76 Kcal / 554,94 KJ	Energia: 29,07 Kcal / 121,51 KJ	Energia: 45,82 Kcal / 191,53 KJ	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ	Energia: 116,01 Kcal / 484,92 KJ	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 3,23 g 5,43 g 1,02 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 3,15 g 0,45 g 0,04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 2,77 g 5,41 g 0,94 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 4,30 g 4,50 g 2,94 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 3,61 g 0,47 g 0,12 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 4,30 g 4,50 g 2,94 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 4,30 g 4,50 g 2,94 g
		Szénhidrát Cukor Só 17,14 g 0,38 g 0,39 g	Szénhidrát Cukor Só 18,43 g 0,00 g 0,31 g	Szénhidrát Cukor Só 12,14 g 0,00 g 0,28 g	Szénhidrát Cukor Só 6,44 g 6,44 g 0,18 g	Szénhidrát Cukor Só 23,43 g 0,38 g 0,42 g	Szénhidrát Cukor Só 6,44 g 6,44 g 0,18 g	Szénhidrát Cukor Só 6,44 g 6,44 g 0,18 g
	Ebéd	Húsgaluskaleves, Diab. tejbenrizs	Zöldségleves, Húspuding, Tökfőzelék diétás	Tarhonyaleves diétás, Húsgombóc (diétás), Fin.főz.püre diab. *mir.*	Csontleves betéttel diab., Húspuding, Burgonyapure 200 gr., Almakompot (h) diab	Csurgatott tésztaleves, Húspuding, Diab.burgonyafozel ek	Zöldségleves, Vagdalt (Stefánia), Z.babpürefőzelék diab. *mir.*	Zöldségleves, Darált csirkehús, Burgonyapure 200 gr.
		Energia: 471,71 Kcal / 1 971,75 KJ	Energia: 587,05 Kcal / 2 453,87 KJ	Energia: 505,13 Kcal / 2 111,44 KJ	Energia: 636,38 Kcal / 2 660,07 KJ	Energia: 613,86 Kcal / 2 565,93 KJ	Energia: 520,41 Kcal / 2 175,31 KJ	Energia: 611,65 Kcal / 2 556,70 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 25,01 g 13,53 g 3,94 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 35,45 g 19,53 g 5,83 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 30,97 g 12,58 g 3,11 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 36,49 g 20,48 g 6,68 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 36,20 g 18,50 g 5,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 32,27 g 20,17 g 4,14 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 45,34 g 19,06 g 5,05 g
		Szénhidrát Cukor Só 61,74 g 0,00 g 4,24 g	Szénhidrát Cukor Só 59,16 g 1,21 g 8,03 g	Szénhidrát Cukor Só 65,82 g 0,00 g 6,81 g	Szénhidrát Cukor Só 74,77 g 0,28 g 8,89 g	Szénhidrát Cukor Só 73,89 g 0,24 g 8,79 g	Szénhidrát Cukor Só 51,34 g 0,00 g 8,45 g	Szénhidrát Cukor Só 63,25 g 0,03 g 6,60 g



Heti étlap 2021.10.18. - 2021.10.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00139) Cukros pépes szoc. otthon	Uzsonna	Huskmarm, 48 g, 30g, Korpás zsemle	Reszelt alma	Kefir, 140 g, Zsemle, vizes	Reszelt alma	Kefir, 140 g	Kenyér, félbarna, Mini margarin 10g	Kenyér, félbarna, Diab. almabefőtt
		Energia: 80,48 Kcal / 336,41 KJ	Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ	Energia: 443,94 Kcal / 1 855,67 KJ	Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ	Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ	Energia: 100,19 Kcal / 418,79 KJ	Energia: 131,36 Kcal / 549,08 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8,05 g 5,63 g 1,60 g	0,68 g 0,68 g 0,00 g	7,33 g 4,89 g 3,06 g	0,68 g 0,68 g 0,00 g	4,20 g 4,48 g 2,94 g	2,94 g 2,80 g 0,45 g	4,10 g 0,58 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	
	14,76 g 0,00 g 0,28 g	11,90 g 0,00 g 0,02 g	23,58 g 6,82 g 0,57 g	11,90 g 0,00 g 0,02 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g	15,69 g 0,00 g 0,60 g	27,07 g 0,00 g 0,96 g	
						  	  	
	Vacsora	Keserű tea, Darált csirkemell rolád, Korpás zsemle	Keserű tea, Pásztor pite	Keserű tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes	Keserű tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes	Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Korpás zsemle	Keserű tea, Tej 2 dl., Darált pulykafelv., Zsemle, vizes	Keserű tea, Tej 2 dl., Derby tömlős natur, Zsemle, vizes
		Energia: 147,82 Kcal / 617,89 KJ	Energia: 583,87 Kcal / 2 440,58 KJ	Energia: 362,50 Kcal / 1 515,25 KJ	Energia: 244,10 Kcal / 1 020,34 KJ	Energia: 99,62 Kcal / 416,41 KJ	Energia: 446,92 Kcal / 1 868,13 KJ	Energia: 368,56 Kcal / 1 540,58 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
22,91 g 1,82 g 0,27 g		30,97 g 23,10 g 8,07 g	14,35 g 17,71 g 5,99 g	15,31 g 3,07 g 1,11 g	13,61 g 8,68 g 5,01 g	29,88 g 6,48 g 2,71 g	18,15 g 10,83 g 6,36 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
37,06 g 0,32 g 2,92 g	61,81 g 0,07 g 2,38 g	36,03 g 1,15 g 2,38 g	37,71 g 1,15 g 3,01 g	38,78 g 2,06 g 1,30 g	65,37 g 1,13 g 1,43 g	48,37 g 3,25 g 1,49 g		
  		   	  	 	  			
(00143) Epés, húsmentes	Reggeli	Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes	Citromos tea, Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes	Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes	Citromos tea, Minijam *, 25 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Szeletelt sajt, Csészés margarin, Zsemle, vizes	Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes
		Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 KJ	Energia: 582,45 Kcal / 2 434,64 KJ	Energia: 409,79 Kcal / 1 712,92 KJ	Energia: 568,82 Kcal / 2 377,67 KJ	Energia: 533,77 Kcal / 2 231,16 KJ	Energia: 736,79 Kcal / 3 079,78 KJ	Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		17,63 g 8,65 g 4,96 g	12,84 g 6,68 g 1,36 g	12,63 g 1,65 g 0,46 g	17,76 g 8,68 g 4,96 g	12,75 g 6,65 g 1,36 g	31,35 g 28,97 g 16,98 g	17,63 g 8,65 g 4,96 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
87,06 g 19,00 g 1,99 g	114,78 g 47,70 g 1,54 g	83,56 g 16,50 g 1,54 g	102,08 g 34,00 g 1,99 g	102,91 g 32,79 g 1,55 g	83,56 g 16,50 g 3,26 g	87,06 g 19,00 g 1,99 g		



Heti étlap 2021.10.18. - 2021.10.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
(00143) Epés, húsmentes	Reggeli								
	Tízórai	Citromos tea	Hámozott alma	Citromos tea	Banán	Citromos tea	Napolyi szelet, kakaós	Citromos tea	
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 142,89 Kcal / 597,28 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,68 g 0,68 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	1,95 g 0,15 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	1,71 g 7,17 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	Szénhidrát Cukor Só	
	15,02 g 15,00 g 0,00 g	11,90 g 0,00 g 0,02 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	36,30 g 0,00 g 0,08 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	18,99 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g		
	Ebéd	Zöldségleves , Rizsfelfujt, Barackíz	Zöldségleves , Panírozott zöldségtallér, Tökfőzelék diétás	Tarhonyaleves diétás, Burgonya krokett , Fin.foz.pure (Mir.veg.y.foz.)	Csontleves házi betéttel, Panírozott zöldségtallér, Burgonyapure, Őszibarack befőtt	Csurgatott tésztaleves, Rántott karfiol, Burgonyafőzelék tejmentes	Zöldségleves , Burgonyakrokett, Z.babpürefőzelék *mirelit-ből	Zöldségleves , Panírozott zöldségtallér, Burgonyapure, Almabefőtt	
		Energia: 977,64 Kcal / 4 086,54 KJ	Energia: 513,77 Kcal / 2 147,56 KJ	Energia: 645,91 Kcal / 2 699,90 KJ	Energia: 795,73 Kcal / 3 326,15 KJ	Energia: 527,74 Kcal / 2 205,95 KJ	Energia: 530,09 Kcal / 2 215,78 KJ	Energia: 854,77 Kcal / 3 572,94 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25,03 g 16,63 g 4,71 g	13,71 g 21,20 g 3,33 g	15,67 g 28,18 g 3,35 g	21,13 g 20,04 g 3,84 g	14,18 g 13,65 g 1,00 g	16,45 g 15,70 g 2,20 g	20,46 g 24,64 g 4,53 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	
180,31 g 57,88 g 3,85 g	59,26 g 0,97 g 5,56 g	80,76 g 5,00 g 5,68 g	130,60 g 14,11 g 7,52 g	84,60 g 0,00 g 5,97 g	79,64 g 0,00 g 5,94 g	135,15 g 14,63 g 7,56 g			
Vacsora	Citromos tea, Minimargarin 20g, Minijam *, 25 g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Pásztor pite *húsmentes	Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	Citromos tea, Mini margarin 10g, Gyümölcs joghurt , Zsemle, vizes	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Citromos tea, Minijam *, 25 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Gyümölcs joghurt , Minimargarin 20g, Zsemle, vizes		
	Energia: 533,77 Kcal / 2 231,16 KJ	Energia: 533,68 Kcal / 2 230,78 KJ	Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ	Energia: 524,89 Kcal / 2 194,04 KJ	Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 KJ	Energia: 533,77 Kcal / 2 231,16 KJ	Energia: 547,49 Kcal / 2 288,51 KJ		
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	12,75 g 6,65 g 1,36 g	13,19 g 20,07 g 8,48 g	28,10 g 8,90 g 5,31 g	15,76 g 4,65 g 1,29 g	18,13 g 9,15 g 5,36 g	12,75 g 6,65 g 1,36 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	Szénhidrát Cukor Só		



Heti étlap 2021.10.18. - 2021.10.24.

102,91 g	32,79 g	1,55 g	73,71 g	15,07 g	2,66 g	88,26 g	21,20 g	2,68 g	102,31 g	32,75 g	1,62 g	85,92 g	18,56 g	2,00 g	102,91 g	32,79 g	1,55 g	102,31 g	32,75 g	1,62 g
----------	---------	--------	---------	---------	--------	---------	---------	--------	----------	---------	--------	---------	---------	--------	----------	---------	--------	----------	---------	--------

Reggeli	Citromos tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes	Citromos tea, Tej 2 dl., Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Graham kenyér	Citromos tea, Főtt virsli, Zsemle, vizes	Citromos tea, Tej 2 dl., Kalács kakaós 500g	Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes
	Energia: 556,99 Kcal / 2 328,22 KJ	Energia: 679,51 Kcal / 2 840,35 KJ	Energia: 384,04 Kcal / 1 605,29 KJ	Energia: 699,12 Kcal / 2 922,32 KJ	Energia: 508,09 Kcal / 2 123,82 KJ	Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ	Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 27,43 g 2,29 g 0,62 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,64 g 9,68 g 2,99 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14,46 g 2,14 g 0,56 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 25,45 g 20,14 g 7,84 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,59 g 8,31 g 5,01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 28,10 g 8,90 g 5,31 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,63 g 7,47 g 0,46 g
	Szénhidrát Cukor Só 84,20 g 16,82 g 3,62 g	Szénhidrát Cukor Só 125,38 g 47,70 g 1,81 g	Szénhidrát Cukor Só 71,80 g 15,86 g 1,49 g	Szénhidrát Cukor Só 102,04 g 32,08 g 3,85 g	Szénhidrát Cukor Só 80,12 g 18,54 g 1,12 g	Szénhidrát Cukor Só 88,26 g 21,20 g 2,68 g	Szénhidrát Cukor Só 85,03 g 16,50 g 1,54 g

Tízórai	Citromos tea	Alma	Citromos tea	Banán	Citromos tea	Napolyi szelet, kakaós	Citromos tea
	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 142,89 Kcal / 597,28 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,40 g 0,40 g 0,00 g	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 1,71 g 7,17 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 7,00 g 0,00 g 0,01 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 18,99 g 0,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g

Ebéd	Húsgaluskaleves, Rizsfelfújt, Barackíz	Zöldségleves, Natur szelet, Tököfőzelék diétás	Tarhonyaleves diétás, Grill csirkemell, Fin.foz.pure (Mir.vegy.foz.)	Csontleves házi betéttel, Köményes sertéssült, Burgonyapure, Almabefőtt	Csurgatott tésztalesves, Csemege sertés karaj, Burgonyafőzelék tejmentes	Zöldségleves, Natur szelet, Z.babpüregőfőzelék *mirelit-ből	Zöldségleves, Zöldfűszeres sült csirkemell, Burgonyapure, Almabefőtt
	Energia: 1 011,24 Kcal / 4 226,98 KJ	Energia: 699,86 Kcal / 2 925,41 KJ	Energia: 668,41 Kcal / 2 793,95 KJ	Energia: 1 323,71 Kcal / 5 533,11 KJ	Energia: 581,05 Kcal / 2 428,79 KJ	Energia: 638,43 Kcal / 2 668,64 KJ	Energia: 1 044,65 Kcal / 4 366,64 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 35,90 g 20,28 g 6,36 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 39,09 g 28,81 g 6,53 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 45,78 g 22,36 g 3,61 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 37,26 g 73,29 g 24,11 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 37,22 g 17,07 g 4,46 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 39,91 g 27,42 g 5,49 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 51,64 g 26,53 g 6,24 g
	Szénhidrát Cukor Só 169,56 g 57,93 g 3,18 g	Szénhidrát Cukor Só 62,88 g 0,97 g 8,67 g	Szénhidrát Cukor Só 69,34 g 5,00 g 8,96 g	Szénhidrát Cukor Só 125,73 g 11,79 g 10,55 g	Szénhidrát Cukor Só 67,98 g 0,00 g 8,97 g	Szénhidrát Cukor Só 56,75 g 0,00 g 9,07 g	Szénhidrát Cukor Só 133,97 g 15,90 g 9,01 g



(00165)
Sószegény
szoc. otthon





Heti étlap 2021.10.18. - 2021.10.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
(00165) Sószegény szoc. otthon	Ebéd								
	Vacsora	Citromos tea, Sajt klf. Trappista, Tönköly kenyér	Citromos tea, Pásztor pite, Csemege uborka konzerv	Citromos tea, Párizsi, sertés, Kenyér, félbarna, Paradicsom darabos	Citromos tea, Csészés margarin, Gyümölcs joghurt, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Citromos tea, Pulykamellsonka, Zsemle, vizes, Zöldhagyma db	Citromos tea, Kefír, 140 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	
		Energia: 391,43 Kcal / 1 636,18 KJ	Energia: 659,05 Kcal / 2 754,83 KJ	Energia: 582,29 Kcal / 2 433,97 KJ	Energia: 578,79 Kcal / 2 419,34 KJ	Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 KJ	Energia: 502,65 Kcal / 2 101,08 KJ	Energia: 811,99 Kcal / 3 394,12 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 33,94 g 25,20 g 15,14 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 31,60 g 23,21 g 8,07 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,89 g 18,31 g 5,80 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,76 g 9,65 g 2,94 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,13 g 9,15 g 5,36 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 22,60 g 5,69 g 1,75 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,83 g 11,13 g 4,30 g	
Szénhidrát Cukor Só 72,55 g 15,41 g 9,66 g	Szénhidrát Cukor Só 79,43 g 15,07 g 4,78 g	Szénhidrát Cukor Só 83,54 g 15,40 g 4,03 g	Szénhidrát Cukor Só 102,31 g 32,75 g 1,80 g	Szénhidrát Cukor Só 85,92 g 18,56 g 2,00 g	Szénhidrát Cukor Só 87,11 g 17,54 g 3,30 g	Szénhidrát Cukor Só 90,00 g 22,94 g 1,72 g			
(00188) Cukros- tejmentes- pépes szoc.otthon	Reggeli	Keserű tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes	Keserű tea, Pástétom, Korpás zsemle	Keserű tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Korpás zsemle	Keserű tea, Daráltvirslis, Korpás zsemle, Mustár	Keserű tea, Darált top löncs, Zsemle, vizes	Keserű tea, Darált csirkemell rolád, Zsemle, vizes	Keserű tea, Pástétom, Korpás zsemle	
		Energia: 362,50 Kcal / 1 515,25 KJ	Energia: 72,03 Kcal / 301,09 KJ	Energia: 0,62 Kcal / 2,59 KJ	Energia: 274,01 Kcal / 1 145,36 KJ	Energia: 442,34 Kcal / 1 848,98 KJ	Energia: 371,84 Kcal / 1 554,29 KJ	Energia: 72,03 Kcal / 301,09 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 14,35 g 17,71 g 5,99 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,11 g 7,00 g 0,11 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8,11 g 1,18 g 0,11 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 22,63 g 21,92 g 7,89 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,31 g 25,47 g 9,39 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,58 g 1,72 g 0,47 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 13,78 g 7,38 g 0,14 g	
	Szénhidrát Cukor Só 36,03 g 1,15 g 2,38 g	Szénhidrát Cukor Só 37,89 g 0,00 g 0,84 g	Szénhidrát Cukor Só 36,42 g 0,00 g 0,84 g	Szénhidrát Cukor Só 44,47 g 0,61 g 3,65 g	Szénhidrát Cukor Só 34,51 g 0,75 g 4,13 g	Szénhidrát Cukor Só 51,89 g 1,37 g 2,72 g	Szénhidrát Cukor Só 50,03 g 0,00 g 1,12 g		



Heti étlap 2021.10.18. - 2021.10.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00188) Cukros-tejmentes-pépes szoc.otthon	Tízórai	Keserű tea, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Korpás zsemle	Keserű tea, Minimargarin 20g, Korpás zsemle	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Korpás zsemle	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Diab. almabefőtt	Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes
		Energia: 132,76 Kcal / 554,94 KJ	Energia: 29,07 Kcal / 121,51 KJ	Energia: 45,82 Kcal / 191,53 KJ	Energia: 29,07 Kcal / 121,51 KJ	Energia: 116,01 Kcal / 484,92 KJ	Energia: 56,43 Kcal / 235,88 KJ	Energia: 110,16 Kcal / 460,47 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 5,43 g 1,02 g	3,15 g 0,45 g 0,04 g	2,77 g 5,41 g 0,94 g	3,15 g 0,44 g 0,03 g	3,61 g 0,47 g 0,12 g	0,46 g 0,37 g 0,00 g	3,23 g 2,93 g 0,57 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	18,43 g 0,00 g 0,31 g	12,14 g 0,00 g 0,28 g	18,43 g 0,00 g 0,31 g	23,43 g 0,38 g 0,42 g	12,29 g 0,00 g 0,32 g	17,14 g 0,38 g 0,39 g	
	Ebéd	Húsgaluskaleves, Tejbenrizs*kókusztej es diab.	Zöldségleves, Húspuding, Tökfőzelék diab. TM.	Tarhonyaleves diétás, Húsgombóc (diétás), Fin.főz.püre diab. *mir.*	Csontleves betéttel diab., Húspuding, Burgonyapure 200 gr., Almakompot (h) diab	Csurgatott tézstaleves, Húspuding, Diab.burgonyafőzelék	Zöldségleves, Vagdalt (Stefánia), Z.babpürefőzelék diab. *mir.*	Zöldségleves, Darált csirkehús, Tejment.burg.pure 200 g.
		Energia: 455,09 Kcal / 1 902,28 KJ	Energia: 522,72 Kcal / 2 184,97 KJ	Energia: 505,13 Kcal / 2 111,44 KJ	Energia: 636,38 Kcal / 2 660,07 KJ	Energia: 613,86 Kcal / 2 565,93 KJ	Energia: 520,41 Kcal / 2 175,31 KJ	Energia: 546,72 Kcal / 2 285,29 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
		27,14 g 54,25 g 40,77 g	34,20 g 17,83 g 4,79 g	30,97 g 12,58 g 3,11 g	36,49 g 20,48 g 6,68 g	36,20 g 18,50 g 5,00 g	32,27 g 20,17 g 4,14 g	42,93 g 14,51 g 2,83 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
74,20 g 19,98 g 3,55 g	55,12 g 0,24 g 8,00 g	65,82 g 0,00 g 6,81 g	74,77 g 0,28 g 8,89 g	73,89 g 0,24 g 8,79 g	51,34 g 0,00 g 8,45 g	59,51 g 0,00 g 6,50 g		
Uzsonna	Huskrem, 48 g, 30g, Korpás zsemle	Reszelt alma	Diab. almabefőtt	Reszelt alma	Abonett	Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Korpvit keksz	
	Energia: 80,48 Kcal / 336,41 KJ	Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ	Energia: 55,81 Kcal / 233,29 KJ	Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ	Energia: 85,87 Kcal / 358,94 KJ	Energia: 109,54 Kcal / 457,88 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	
	8,05 g 5,63 g 1,60 g	0,68 g 0,68 g 0,00 g	0,36 g 0,35 g 0,01 g	0,68 g 0,68 g 0,00 g	4,58 g 0,59 g 0,07 g	3,13 g 2,91 g 0,57 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		





Heti étlap 2021.10.18. - 2021.10.24.

	14,76 g	0,00 g	0,28 g	11,90 g	0,00 g	0,02 g	12,30 g	0,00 g	0,33 g	11,90 g	0,00 g	0,02 g	15,45 g	0,00 g	0,00 g	17,14 g	0,38 g	0,39 g	1,79 g	0,18 g	0,06 g	
Vacsora	Keserű tea, Darált csirkemell rolád, Korpás zsemle			Keserű tea, Pásztor pite*TM			Keserű tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes			Keserű tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes			Keserű tea, Pástétom, Korpás zsemle			Keserű tea, Darált pulykafelv., Zsemle, vizes			Keserű tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes			
	Energia: 147,82 Kcal / 617,89 KJ			Energia: 566,88 Kcal / 2 369,56 KJ			Energia: 449,44 Kcal / 1 878,66 KJ			Energia: 244,10 Kcal / 1 020,34 KJ			Energia: 72,03 Kcal / 301,09 KJ			Energia: 349,86 Kcal / 1 462,41 KJ			Energia: 437,97 Kcal / 1 830,71 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	22,91 g	1,82 g	0,27 g	29,78 g	22,58 g	7,79 g	17,48 g	18,12 g	6,11 g	15,31 g	3,07 g	1,11 g	11,11 g	7,00 g	0,11 g	23,08 g	3,48 g	1,08 g	18,32 g	15,10 g	5,06 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
37,06 g	0,32 g	2,92 g	59,95 g	0,07 g	2,33 g	53,17 g	1,53 g	2,77 g	37,71 g	1,15 g	3,01 g	37,89 g	0,00 g	0,84 g	54,77 g	1,13 g	1,16 g	55,30 g	1,13 g	2,38 g		

.....
élmezésvezet

.....
intézményvezet

.....
érdekképviselői fórum

