

Heti étlap 2021.10.25. - 2021.10.31.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
<b>(00101) Normál szoc.otthon</b>	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Tejeskávé, Búrkifli, dejós	Citromos tea, Soproni, Csészés margarin, Korpás kenyér	Citromos tea, Körözött túró házi, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sült kolbász, Mustár, Tönköly kenyér	Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Madárka, sajtós	Citromos tea, Tej 3dl, Teljes kiórl. kakaós csiga	Citromos tea, Tojásrántotta, Korpás kenyér		
		Energia: 870,82 Kcal / 3 640,03 KJ	Energia: 762,90 Kcal / 3 188,92 KJ	Energia: 604,14 Kcal / 2 525,31 KJ	Energia: 479,93 Kcal / 2 006,11 KJ	Energia: 578,13 Kcal / 2 416,58 KJ	Energia: 1 083,65 Kcal / 4 529,66 KJ	Energia: 644,26 Kcal / 2 693,01 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 18,79 g 20,27 g 11,04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 22,99 g 31,32 g 10,98 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 29,28 g 13,16 g 7,93 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 29,13 g 28,69 g 7,51 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 16,96 g 8,39 g 5,28 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 26,32 g 25,30 g 16,34 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 26,21 g 23,27 g 4,73 g		
		Szénhidrát Cukor Só 128,52 g 69,60 g 0,92 g	Szénhidrát Cukor Só 93,14 g 31,64 g 3,51 g	Szénhidrát Cukor Só 89,30 g 21,34 g 2,88 g	Szénhidrát Cukor Só 104,82 g 31,12 g 12,77 g	Szénhidrát Cukor Só 100,01 g 42,75 g 1,28 g	Szénhidrát Cukor Só 151,46 g 74,76 g 1,40 g	Szénhidrát Cukor Só 80,17 g 16,64 g 4,72 g		
<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Körte	Citromos tea	Müzliszelet, gyümölcsös	Citromos tea	Szőlő	Citromos tea			
	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 52,99 Kcal / 221,50 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 79,18 Kcal / 330,97 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 80,63 Kcal / 337,03 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			
	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,40 g 0,30 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 1,20 g 2,80 g 1,40 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,60 g 0,30 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,13 g 0,03 g 0,00 g			
	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 12,00 g 0,00 g 0,01 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 12,20 g 4,20 g 0,08 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 18,10 g 0,00 g 0,01 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g			
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves, Túrós pogácsa	Tarhonyaleves, Petrezselymes fasírt, Gyöngybab főzelék, Rozskenyér	Bakonyi betyárgulyás, Rizsfelfújít, Gyümölcsöntet	Zöldborsóleves, Bolognai spagetti	Francia hagymaleves, Rántott csirkemell szezámmagos, Vajas burgonya, Trópusi gyümölcs konzerv	Erőleves, Székelykáposzta, Korpás kenyér	Alma leves, Rozmaringos csirke zöldségekke, Tört burgonya			
	Energia: 1 189,86 Kcal / 4 973,61 KJ	Energia: 1 600,66 Kcal / 6 690,76 KJ	Energia: 1 137,34 Kcal / 4 754,08 KJ	Energia: 958,76 Kcal / 4 007,62 KJ	Energia: 970,32 Kcal / 4 055,94 KJ	Energia: 705,22 Kcal / 2 947,82 KJ	Energia: 1 161,95 Kcal / 4 856,95 KJ			



Heti étlap 2021.10.25. - 2021.10.31.

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
45,48 g	61,48 g	26,98 g	58,92 g	78,23 g	11,85 g	41,02 g	31,28 g	11,33 g	49,38 g	34,41 g	8,49 g	46,00 g	32,54 g	8,19 g	41,75 g	26,65 g	7,09 g	63,87 g	44,90 g	8,08 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
113,92 g	6,53 g	5,27 g	162,62 g	0,47 g	6,60 g	170,19 g	50,04 g	3,98 g	111,29 g	0,00 g	6,03 g	121,26 g	0,09 g	7,73 g	73,02 g	1,81 g	7,01 g	122,13 g	30,28 g	6,60 g



Vacsora

Citromos tea, Csészés margarin, Kenyér, félbarna, Lilahagyma, Natur joghurt 140g			Citromos tea, Lángos házi			Citromos tea, Pulykamellsonka, Graham kenyér, Retek jégcsap			Citromos tea, Szendvicsskrém, Kenyér, félbarna, Paradicsom darabos			Citromos tea, Tepertő, Korpás kenyér, Zöldpaprika			Citromos tea, Tavaszi rolád, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Túrista felvágott, Kenyér, félbarna, Zöldhagyma db		
Energia: 865,90 Kcal / 3 619,46 KJ			Energia: 1 187,50 Kcal / 4 963,75 KJ			Energia: 476,09 Kcal / 1 990,06 KJ			Energia: 607,82 Kcal / 2 540,69 KJ			Energia: 1 094,68 Kcal / 4 575,76 KJ			Energia: 538,79 Kcal / 2 252,14 KJ			Energia: 506,98 Kcal / 2 119,18 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
19,55 g	10,75 g	4,20 g	27,58 g	69,75 g	17,19 g	24,50 g	6,18 g	1,85 g	20,89 g	20,68 g	7,89 g	24,41 g	68,65 g	25,05 g	19,89 g	14,83 g	5,44 g	29,22 g	7,83 g	2,31 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
101,85 g	21,72 g	3,33 g	110,37 g	19,42 g	2,04 g	74,93 g	16,90 g	3,25 g	83,86 g	16,14 g	3,82 g	91,65 g	16,97 g	1,67 g	81,06 g	15,80 g	3,92 g	79,41 g	15,00 g	2,40 g



(00112) Pépes szoc. otthon

Reggeli

Citromos tea, Kakaó, Tejes kifli			Citromos tea, Kefír, 140 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Körözött túró házi, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Daráltvirsli, Mustár, Tönköly kenyér			Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Kalocsai rúd			Citromos tea, Tej 3dl, Zebra rúd			Citromos tea, Tej 3dl, Tojásrántotta, Zsemle, vizes		
Energia: 570,27 Kcal / 2 383,73 KJ			Energia: 874,02 Kcal / 3 653,40 KJ			Energia: 566,74 Kcal / 2 368,97 KJ			Energia: 429,35 Kcal / 1 794,68 KJ			Energia: 587,73 Kcal / 2 456,71 KJ			Energia: 842,45 Kcal / 3 521,44 KJ			Energia: 817,61 Kcal / 3 417,61 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
20,89 g	7,76 g	3,91 g	16,96 g	11,16 g	4,30 g	28,54 g	12,74 g	7,47 g	26,43 g	23,49 g	8,63 g	16,00 g	7,93 g	6,24 g	24,22 g	18,38 g	7,80 g	37,14 g	27,77 g	7,22 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
100,73 g	33,09 g	1,38 g	105,02 g	37,94 g	1,72 g	83,52 g	19,84 g	3,74 g	94,34 g	31,02 g	10,53 g	105,27 g	36,71 g	3,04 g	145,94 g	45,76 g	1,58 g	101,75 g	16,50 g	5,27 g





Heti étlap 2021.10.25. - 2021.10.31.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																																																																																																																														
<b>(00112) Pépes szoc. otthon</b>	<b>Reggeli</b> 																																																																																																																																				
	<b>Tízórai</b> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">Citromos tea</th> <th colspan="3">Körte befőtt</th> <th colspan="3">Citromos tea</th> <th colspan="3">Müzliszelet, gyümölcsös</th> <th colspan="3">Citromos tea</th> <th colspan="3">Reszelt alma</th> <th colspan="3">Citromos tea</th> </tr> <tr> <td colspan="3">Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ</td> <td colspan="3">Energia: 96,71 Kcal / 404,25 KJ</td> <td colspan="3">Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ</td> <td colspan="3">Energia: 79,18 Kcal / 330,97 KJ</td> <td colspan="3">Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ</td> <td colspan="3">Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ</td> <td colspan="3">Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ</td> </tr> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <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> <td>0,30 g</td><td>0,00 g</td><td>0,00 g</td> <td>0,13 g</td><td>0,03 g</td><td>0,00 g</td> <td>1,20 g</td><td>2,80 g</td><td>1,40 g</td> <td>0,13 g</td><td>0,03 g</td><td>0,00 g</td> <td>0,68 g</td><td>0,68 g</td><td>0,00 g</td> <td>0,13 g</td><td>0,03 g</td><td>0,00 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>15,02 g</td><td>15,00 g</td><td>0,00 g</td> <td>23,70 g</td><td>14,10 g</td><td>0,02 g</td> <td>15,02 g</td><td>15,00 g</td><td>0,00 g</td> <td>12,20 g</td><td>4,20 g</td><td>0,08 g</td> <td>15,02 g</td><td>15,00 g</td><td>0,00 g</td> <td>11,90 g</td><td>0,00 g</td><td>0,02 g</td> <td>15,02 g</td><td>15,00 g</td><td>0,00 g</td> </tr> </thead> </table>							Citromos tea			Körte befőtt			Citromos tea			Müzliszelet, gyümölcsös			Citromos tea			Reszelt alma			Citromos tea			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 96,71 Kcal / 404,25 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 79,18 Kcal / 330,97 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 59,14 Kcal / 247,21 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	1,20 g	2,80 g	1,40 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,68 g	0,68 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	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	12,20 g	4,20 g	0,08 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	11,90 g	0,00 g	0,02 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g
	Citromos tea			Körte befőtt			Citromos tea			Müzliszelet, gyümölcsös			Citromos tea			Reszelt alma			Citromos tea																																																																																																																		
	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 96,71 Kcal / 404,25 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 79,18 Kcal / 330,97 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 59,14 Kcal / 247,21 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	1,20 g	2,80 g	1,40 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,68 g	0,68 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g																																																																																																																
	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	12,20 g	4,20 g	0,08 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	11,90 g	0,00 g	0,02 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g																																																																																																																
	<b>Ebéd</b> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">Csontleves házi betéttel, Vagdalt (diétás), Sárgarépa főzelék *mirelitből</th> <th colspan="3">Májgaluska leves, Darált csirkehús, Cukkínis sárgarépa főzelékpüré</th> <th colspan="3">Olasz zöldségleves, Húspuding, Burgonyapure, Őszibarack befőtt</th> <th colspan="3">Rizsleves, Darált csirkehús, Vegyes gyümölcsmártáspüré, Tört burgonya</th> <th colspan="3">Burgonyaleves zöldséges (d), Húspuding, Fin.foz.pure (Mir.vegy.foz.)</th> <th colspan="3">Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Zöldbabfőzelékpüré *mir.*</th> <th colspan="3">Kertészleves, Darált sajtos csirkemell, Burgonyapure dietas 300 g.</th> </tr> <tr> <td colspan="3">Energia: 536,06 Kcal / 2 240,73 KJ</td> <td colspan="3">Energia: 618,28 Kcal / 2 584,41 KJ</td> <td colspan="3">Energia: 943,47 Kcal / 3 943,70 KJ</td> <td colspan="3">Energia: 776,88 Kcal / 3 247,36 KJ</td> <td colspan="3">Energia: 680,69 Kcal / 2 845,28 KJ</td> <td colspan="3">Energia: 544,39 Kcal / 2 275,55 KJ</td> <td colspan="3">Energia: 840,74 Kcal / 3 514,29 KJ</td> </tr> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>32,01 g</td><td>16,41 g</td><td>3,49 g</td> <td>51,43 g</td><td>23,22 g</td><td>4,18 g</td> <td>42,37 g</td><td>22,55 g</td><td>6,97 g</td> <td>43,61 g</td><td>15,02 g</td><td>2,74 g</td> <td>41,01 g</td><td>18,17 g</td><td>4,84 g</td> <td>33,90 g</td><td>16,89 g</td><td>3,54 g</td> <td>51,89 g</td><td>25,62 g</td><td>7,92 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>64,12 g</td><td>3,08 g</td><td>9,17 g</td> <td>49,91 g</td><td>0,00 g</td><td>6,61 g</td> <td>139,76 g</td><td>17,07 g</td><td>10,60 g</td> <td>112,40 g</td><td>27,27 g</td><td>6,32 g</td> <td>86,40 g</td><td>5,24 g</td><td>8,85 g</td> <td>63,36 g</td><td>3,08 g</td><td>9,53 g</td> <td>91,72 g</td><td>0,68 g</td><td>7,45 g</td> </tr> </thead> </table>							Csontleves házi betéttel, Vagdalt (diétás), Sárgarépa főzelék *mirelitből			Májgaluska leves, Darált csirkehús, Cukkínis sárgarépa főzelékpüré			Olasz zöldségleves, Húspuding, Burgonyapure, Őszibarack befőtt			Rizsleves, Darált csirkehús, Vegyes gyümölcsmártáspüré, Tört burgonya			Burgonyaleves zöldséges (d), Húspuding, Fin.foz.pure (Mir.vegy.foz.)			Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Zöldbabfőzelékpüré *mir.*			Kertészleves, Darált sajtos csirkemell, Burgonyapure dietas 300 g.			Energia: 536,06 Kcal / 2 240,73 KJ			Energia: 618,28 Kcal / 2 584,41 KJ			Energia: 943,47 Kcal / 3 943,70 KJ			Energia: 776,88 Kcal / 3 247,36 KJ			Energia: 680,69 Kcal / 2 845,28 KJ			Energia: 544,39 Kcal / 2 275,55 KJ			Energia: 840,74 Kcal / 3 514,29 KJ			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	32,01 g	16,41 g	3,49 g	51,43 g	23,22 g	4,18 g	42,37 g	22,55 g	6,97 g	43,61 g	15,02 g	2,74 g	41,01 g	18,17 g	4,84 g	33,90 g	16,89 g	3,54 g	51,89 g	25,62 g	7,92 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	64,12 g	3,08 g	9,17 g	49,91 g	0,00 g	6,61 g	139,76 g	17,07 g	10,60 g	112,40 g	27,27 g	6,32 g	86,40 g	5,24 g	8,85 g	63,36 g	3,08 g	9,53 g	91,72 g	0,68 g	7,45 g
	Csontleves házi betéttel, Vagdalt (diétás), Sárgarépa főzelék *mirelitből			Májgaluska leves, Darált csirkehús, Cukkínis sárgarépa főzelékpüré			Olasz zöldségleves, Húspuding, Burgonyapure, Őszibarack befőtt			Rizsleves, Darált csirkehús, Vegyes gyümölcsmártáspüré, Tört burgonya			Burgonyaleves zöldséges (d), Húspuding, Fin.foz.pure (Mir.vegy.foz.)			Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Zöldbabfőzelékpüré *mir.*			Kertészleves, Darált sajtos csirkemell, Burgonyapure dietas 300 g.																																																																																																																		
Energia: 536,06 Kcal / 2 240,73 KJ			Energia: 618,28 Kcal / 2 584,41 KJ			Energia: 943,47 Kcal / 3 943,70 KJ			Energia: 776,88 Kcal / 3 247,36 KJ			Energia: 680,69 Kcal / 2 845,28 KJ			Energia: 544,39 Kcal / 2 275,55 KJ			Energia: 840,74 Kcal / 3 514,29 KJ																																																																																																																			
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																																																	
32,01 g	16,41 g	3,49 g	51,43 g	23,22 g	4,18 g	42,37 g	22,55 g	6,97 g	43,61 g	15,02 g	2,74 g	41,01 g	18,17 g	4,84 g	33,90 g	16,89 g	3,54 g	51,89 g	25,62 g	7,92 g																																																																																																																	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																																																	
64,12 g	3,08 g	9,17 g	49,91 g	0,00 g	6,61 g	139,76 g	17,07 g	10,60 g	112,40 g	27,27 g	6,32 g	86,40 g	5,24 g	8,85 g	63,36 g	3,08 g	9,53 g	91,72 g	0,68 g	7,45 g																																																																																																																	



Heti étlap 2021.10.25. - 2021.10.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
<b>(00112)</b> Pépes szoc. otthon	<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Derby tömlősajt 27%Áfa, Kenyér, félbarna, Natur joghurt 140g	Citromos tea, Köleskása, kókuszos	Citromos tea, Darált pulykafelv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Szendvicskrém, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tej 3dl, Darált zalai felv., Zsemle, vizes	
		Energia: 918,54 Kcal / 3 839,50 KJ	Energia: 417,87 Kcal / 1 746,70 KJ	Energia: 460,81 Kcal / 1 926,19 KJ	Energia: 585,92 Kcal / 2 449,15 KJ	Energia: 471,39 Kcal / 1 970,41 KJ	Energia: 519,59 Kcal / 2 171,89 KJ	Energia: 729,78 Kcal / 3 050,48 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		19,12 g 24,68 g 14,25 g	14,94 g 88,16 g 76,38 g	25,49 g 3,47 g 0,73 g	19,89 g 20,48 g 7,85 g	17,39 g 8,73 g 4,90 g	26,69 g 1,87 g 0,16 g	33,23 g 20,55 g 8,82 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
85,50 g 21,72 g 3,20 g	101,75 g 40,76 g 0,74 g	81,14 g 15,00 g 2,40 g	79,86 g 16,14 g 3,80 g	80,14 g 17,06 g 2,86 g	78,42 g 15,32 g 4,48 g	100,34 g 16,90 g 3,70 g			
<b>(00113)</b> Tej és tejtermékmentes szoc. otthon	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Soproni, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Miniméz 25g., Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sült kolbász, Zsemle, vizes, Mustár	Citromos tea, Párizsi, sertés, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Zala felvágott, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tojásrántotta, Kenyér, félbarna	
		Energia: 548,92 Kcal / 2 294,49 KJ	Energia: 702,26 Kcal / 2 935,45 KJ	Energia: 497,82 Kcal / 2 080,89 KJ	Energia: 789,41 Kcal / 3 299,73 KJ	Energia: 642,99 Kcal / 2 687,70 KJ	Energia: 608,82 Kcal / 2 544,87 KJ	Energia: 634,62 Kcal / 2 652,71 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	
		20,73 g 15,09 g 4,71 g	22,98 g 25,90 g 9,17 g	12,71 g 4,15 g 0,91 g	27,65 g 27,08 g 6,95 g	20,63 g 23,53 g 7,12 g	22,42 g 15,66 g 5,92 g	26,20 g 22,85 g 4,32 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
81,67 g 15,00 g 3,62 g	93,04 g 30,00 g 4,40 g	99,76 g 32,70 g 1,54 g	105,86 g 32,13 g 5,05 g	85,32 g 16,90 g 3,15 g	93,68 g 30,40 g 4,16 g	80,07 g 15,00 g 5,73 g			



Heti étlap 2021.10.25. - 2021.10.31.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00113) Tej és tejtermékmentes szoc. ottho	<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Körte	Citromos tea	Múzliszelet, gyümölcsös	Citromos tea	Szőlő	Citromos tea
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 52,99 Kcal / 221,50 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 79,18 Kcal / 330,97 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 80,63 Kcal / 337,03 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,40 g 0,30 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	1,20 g 2,80 g 1,40 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
	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	12,20 g 4,20 g 0,08 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	
	<b>Ebéd</b>	Csontleves házi betéttel, Majorannás aprópecsenye*L.É., Sárgarépa főzelék*mir.* TM.	Májgaluska leves, Grill csirkecomb, Cukkínis s.répa főzelék tej.	Olasz zöldségleves, Natur szelet, Parolt rizskorot 100. g., Őszibarack befőtt	Rizsleves, Roston csirkecomb, Vegyes gyümölcsmártás, Tört burgonya	Burgonyaleves zöldséges (d), Csemege sertés karaj, Finomfőzelék tejmentes *mir.*	Daragaluska leves, Grill csirkecomb, Zöldbabfőzelék *mir.* TM.	Kertészleves, Roston csirkecomb, Burgonya petrezselymes 400 gr, Almakompot (h) diab
		Energia: 626,95 Kcal / 2 620,65 KJ	Energia: 674,90 Kcal / 2 821,08 KJ	Energia: 1 036,69 Kcal / 4 333,36 KJ	Energia: 781,31 Kcal / 3 265,88 KJ	Energia: 591,18 Kcal / 2 471,13 KJ	Energia: 571,76 Kcal / 2 389,96 KJ	Energia: 852,19 Kcal / 3 562,15 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
36,74 g 29,07 g 5,57 g		55,10 g 28,85 g 4,97 g	36,10 g 37,86 g 6,26 g	39,85 g 17,18 g 2,00 g	40,86 g 16,20 g 4,19 g	51,05 g 18,39 g 3,28 g	46,43 g 23,12 g 2,76 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
53,50 g 6,07 g 7,10 g	47,65 g 0,00 g 8,72 g	136,25 g 16,80 g 7,39 g	112,42 g 27,27 g 7,15 g	68,89 g 0,00 g 8,34 g	49,64 g 3,08 g 8,62 g	111,49 g 0,00 g 8,36 g		
<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Sonka szalámi, Minimargarin 20g, Kenyér, félbarna, Lilahagyma	Citromos tea, Köleskása, kókuszos	Citromos tea, Pulykamellsonka, Kenyér, félbarna, Retek jégcsap	Citromos tea, Top löncs, Kenyér, félbarna, Paradicsom darabos	Citromos tea, Tepertő, Zsemle, vizes, Zöldpaprika	Citromos tea, Tavaszi rolád, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Túrista felvágott, Kenyér, félbarna, Zöldhagyma db	
	Energia: 495,11 Kcal / 2 069,56 KJ	Energia: 417,87 Kcal / 1 746,70 KJ	Energia: 464,44 Kcal / 1 941,36 KJ	Energia: 662,13 Kcal / 2 767,70 KJ	Energia: 1 058,44 Kcal / 4 424,28 KJ	Energia: 538,79 Kcal / 2 252,14 KJ	Energia: 506,98 Kcal / 2 119,18 KJ	



Heti étlap 2021.10.25. - 2021.10.31.

Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
21,09 g	8,49 g	1,78 g	14,94 g	88,16 g	76,38 g	21,93 g	5,27 g	1,29 g	23,85 g	26,07 g	9,20 g	22,79 g	68,33 g	25,02 g	19,89 g	14,83 g	5,44 g	29,22 g	7,83 g	2,31 g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82,88 g	15,40 g	4,64 g	101,75 g	40,76 g	0,74 g	80,91 g	16,04 g	4,16 g	82,02 g	15,00 g	5,78 g	84,76 g	16,50 g	1,54 g	81,06 g	15,80 g	3,92 g	79,41 g	15,00 g	2,40 g			



Reggeli

Citromos tea, Tej 2 dl., Tejpép	Citromos tea, Tej 2 dl., Tejpép, Miniméz 25g.	Citromos tea, Kefír, 140 g, Miniméz 25g., Ht darált keksz	Citromos tea, Tej 2 dl., Tejpép, Miniméz 25g.	Citromos tea, Tej 2 dl., Gyümölcs joghurt, Ht darált keksz	Citromos tea, Tej 2 dl., Tejpép, Miniméz 25g.	Citromos tea, Tej 2 dl., Tejpép, Miniméz 25g.
Energia: 422,99 Kcal / 1 768,10 KJ	Energia: 488,42 Kcal / 2 041,60 KJ	Energia: 484,46 Kcal / 2 025,04 KJ	Energia: 488,42 Kcal / 2 041,60 KJ	Energia: 251,59 Kcal / 1 051,65 KJ	Energia: 488,42 Kcal / 2 041,60 KJ	Energia: 488,42 Kcal / 2 041,60 KJ
Fehérje 17,33 g Zsír 9,08 g T.Zsír 3,58 g	Fehérje 17,41 g Zsír 9,08 g T.Zsír 3,58 g	Fehérje 4,41 g Zsír 4,51 g T.Zsír 2,94 g	Fehérje 17,41 g Zsír 9,08 g T.Zsír 3,58 g	Fehérje 10,06 g Zsír 3,53 g T.Zsír 2,01 g	Fehérje 17,41 g Zsír 9,08 g T.Zsír 3,58 g	Fehérje 17,41 g Zsír 9,08 g T.Zsír 3,58 g
Szénhidrát 66,57 g Cukor 27,35 g Só 0,52 g	Szénhidrát 82,77 g Cukor 43,55 g Só 0,52 g	Szénhidrát 37,66 g Cukor 37,64 g Só 0,18 g	Szénhidrát 82,77 g Cukor 43,55 g Só 0,52 g	Szénhidrát 44,37 g Cukor 31,25 g Só 0,35 g	Szénhidrát 82,77 g Cukor 43,55 g Só 0,52 g	Szénhidrát 82,77 g Cukor 43,55 g Só 0,52 g



(00115) Folyékony pépes szoc.otthon

Tízórai

Citromos tea	Gyümölcsle 0,2l-es különféle	Citromos tea	Gyümölcsle 0,2l-es különféle	Citromos tea	Gyümölcs joghurt	Citromos tea
Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 102,09 Kcal / 426,74 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 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
Fehérje 0,13 g Zsír 0,03 g T.Zsír 0,00 g	Fehérje 0,00 g Zsír 0,00 g T.Zsír 0,00 g	Fehérje 0,13 g Zsír 0,03 g T.Zsír 0,00 g	Fehérje 0,00 g Zsír 0,00 g T.Zsír 0,00 g	Fehérje 0,13 g Zsír 0,03 g T.Zsír 0,00 g	Fehérje 3,13 g Zsír 0,50 g T.Zsír 0,38 g	Fehérje 0,13 g Zsír 0,03 g T.Zsír 0,00 g
Szénhidrát 15,02 g Cukor 15,00 g Só 0,00 g	Szénhidrát 25,40 g Cukor 0,00 g Só 0,00 g	Szénhidrát 15,02 g Cukor 15,00 g Só 0,00 g	Szénhidrát 25,40 g Cukor 0,00 g Só 0,00 g	Szénhidrát 15,02 g Cukor 15,00 g Só 0,00 g	Szénhidrát 18,75 g Cukor 16,25 g Só 0,08 g	Szénhidrát 15,02 g Cukor 15,00 g Só 0,00 g



Ebéd

Csontleves házi betéttel, Darált serteshús, Sárgarépa főzelék *mirelitből	Májgaluska leves, Darált serteshús, Tökfőzelék diétás	Olasz zöldségleves, Darált serteshús, Burgonyapure dietas 300 g.	Csirkebecsinált leves, Darált serteshús, Vegyes gyümölcsmártáspüré	Burgonyaleves zöldséges (d), Darált serteshús, Fin.foz.pure (Mir.vegy.foz.)	Daragaluska leves, Darált serteshús, Zöldbabfőzelékpüré *mir.*	Kertészleves, Darált serteshús, Burgonyapure dietas 300 g.
Energia: 372,67 Kcal / 1 557,76 KJ	Energia: 478,96 Kcal / 2 002,05 KJ	Energia: 604,44 Kcal / 2 526,56 KJ	Energia: 729,74 Kcal / 3 050,31 KJ	Energia: 518,04 Kcal / 2 165,41 KJ	Energia: 394,66 Kcal / 1 649,68 KJ	Energia: 630,74 Kcal / 2 636,49 KJ



## Heti étlap 2021.10.25. - 2021.10.31.

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
27,81 g	10,42 g	2,79 g	35,93 g	13,91 g	4,62 g	31,82 g	17,65 g	5,40 g	41,43 g	32,51 g	9,27 g	32,90 g	13,41 g	3,27 g	30,76 g	11,04 g	2,86 g	33,37 g	17,82 g	5,44 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
41,16 g	3,05 g	5,67 g	44,92 g	0,97 g	5,33 g	77,77 g	0,03 g	5,76 g	64,82 g	27,27 g	3,88 g	65,05 g	5,00 g	4,99 g	42,43 g	3,09 g	5,57 g	82,40 g	0,03 g	5,21 g			

### Vacsora

Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Natur joghurt 140g			Citromos tea, Köleskása, kókuszos			Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Tehéntúró félszíros, Gyümölcs joghurt			Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Reszelt sajt, Kefír, 140 g			Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Tejföl 12 % poh. 140 g, Tehéntúró félszíros			Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Kefír, 140 g, Reszelt sajt			Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Tehéntúró félszíros, Gyümölcs joghurt					
Energia: 642,00 Kcal / 2 683,56 Kj			Energia: 417,87 Kcal / 1 746,70 Kj			Energia: 449,00 Kcal / 1 876,82 Kj			Energia: 865,12 Kcal / 3 616,20 Kj			Energia: 544,10 Kcal / 2 274,34 Kj			Energia: 865,12 Kcal / 3 616,20 Kj			Energia: 449,00 Kcal / 1 876,82 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
6,61 g	12,23 g	2,80 g	14,94 g	88,16 g	76,38 g	13,36 g	12,03 g	2,73 g	22,95 g	29,37 g	13,66 g	14,01 g	28,33 g	12,85 g	22,95 g	29,37 g	13,66 g	13,36 g	12,03 g	2,73 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
55,74 g	21,72 g	0,21 g	101,75 g	40,76 g	0,74 g	69,62 g	33,10 g	0,15 g	56,42 g	21,44 g	1,64 g	55,49 g	21,47 g	0,21 g	56,42 g	21,44 g	1,64 g	69,62 g	33,10 g	0,15 g			

### (00121) Epés szoc.otthon

### Reggeli

Citromos tea, Kefír, 140 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Barackíz, Csészés margarin, Zsemle, vizes			Citromos tea, Kéfires túró, Zsemle, vizes			Citromos tea, Főtt virsli, Zsemle, vizes			Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes			Citromos tea, Derby tömlös natur, Zsemle, vizes			Citromos tea, Csészés margarin, Sajt klf. Trappista, Zsemle, vizes					
Energia: 811,99 Kcal / 3 394,12 Kj			Energia: 696,26 Kcal / 2 910,37 Kj			Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 Kj			Energia: 699,12 Kcal / 2 922,32 Kj			Energia: 597,79 Kcal / 2 498,76 Kj			Energia: 568,82 Kcal / 2 377,67 Kj			Energia: 758,29 Kcal / 3 169,65 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
16,83 g	11,13 g	4,30 g	13,06 g	6,68 g	1,86 g	28,10 g	8,90 g	5,31 g	25,45 g	20,14 g	7,84 g	20,63 g	18,53 g	6,22 g	17,76 g	8,68 g	4,96 g	34,79 g	29,13 g	16,15 g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90,00 g	22,94 g	1,72 g	141,36 g	68,88 g	1,66 g	88,26 g	21,20 g	2,68 g	102,04 g	32,08 g	3,85 g	85,32 g	16,90 g	3,15 g	102,08 g	34,00 g	1,99 g	84,84 g	16,50 g	3,60 g			



Heti étlap 2021.10.25. - 2021.10.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
<b>(00121) Epés szoc.otthon</b>	<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Őszibarack befőtt	Citromos tea	Zabkeksz	Citromos tea	Hámozott alma	Citromos tea														
		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		Energia: 59,14 Kcal / 247,21 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	0,50 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	0,68 g	0,68 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	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	11,90 g	0,00 g	0,02 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	
	<b>Ebéd</b>	Csontleves házi betéttel, Majorannás aprópecsenye, Sárgarépa főzelékpüré *mir.*TM.	Májgaluska leves, Grill csirkecomb, Cukkínis s.répa főzelék tejm.	Olasz zöldségleves, Svájci sertésborda, Parolt rizskoret 100. g., Őszibarack befőtt	Rizsleves, Roston csirkemell, Vegyes gyümölcsmártás, Tört burgonya	Burgonyaleves zöldséges (d), Húspuding, Finomfőzelékpüré	Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Zöldbabfőzelékpüré *mir.*TM.	Zöldségleves, Sajtos csirkemell, Burgonya petrezselymes 400 gr, Almakompot (h) diab														
		Energia: 631,09 Kcal / 2 637,96 Kj		Energia: 674,90 Kcal / 2 821,08 Kj		Energia: 1 112,87 Kcal / 4 651,80 Kj		Energia: 781,31 Kcal / 3 265,88 Kj		Energia: 679,35 Kcal / 2 839,68 Kj		Energia: 543,39 Kcal / 2 271,37 Kj		Energia: 1 036,76 Kcal / 4 333,66 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		36,87 g	29,09 g	5,57 g	55,10 g	28,85 g	4,97 g	41,79 g	43,23 g	9,77 g	39,85 g	17,18 g	2,00 g	39,93 g	19,29 g	5,01 g	33,98 g	16,90 g	3,54 g	54,65 g	31,14 g	6,95 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	54,32 g	6,07 g	6,71 g	47,65 g	0,00 g	8,72 g	137,45 g	16,90 g	7,43 g	112,42 g	27,27 g	7,15 g	84,67 g	5,20 g	8,46 g	62,99 g	3,08 g	9,52 g	124,32 g	0,64 g	8,13 g	
<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes, Natur joghurt 140g	Citromos tea, Köleskása, kókuszos	Citromos tea, Pulykamellsonka, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sajtkocka (8 db), Zsemle, vizes	Citromos tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes	Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes															
	Energia: 836,39 Kcal / 3 496,11 Kj		Energia: 417,87 Kcal / 1 746,70 Kj		Energia: 496,19 Kcal / 2 074,07 Kj		Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 Kj		Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 Kj		Energia: 556,99 Kcal / 2 328,22 Kj		Energia: 584,19 Kcal / 2 441,91 Kj									
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	26,07 g	8,09 g	4,14 g	14,94 g	88,16 g	76,38 g	22,23 g	5,65 g	1,74 g	28,10 g	8,90 g	5,31 g	18,13 g	9,15 g	5,36 g	27,43 g	2,29 g	0,62 g	23,03 g	16,05 g	6,38 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
93,72 g	23,62 g	3,99 g	101,75 g	40,76 g	0,74 g	85,64 g	17,54 g	3,30 g	88,26 g	21,20 g	2,68 g	85,92 g	18,56 g	2,00 g	84,20 g	16,82 g	3,62 g	84,44 g	16,90 g	3,30 g		







## Heti étlap 2021.10.25. - 2021.10.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
(00121) Epés szoc.otthon	Vacsora								
(00122) Epés pépes szoc. otthon	Reggeli	Citromos tea, Májkrem 65 g, 62 g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Barackíz, Csészés margarin, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	Citromos tea, Daráltvirslis, Zsemle, vizes	Citromos tea, Darált párizsi, Graham kenyér	Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes	Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes	
		Energia: 586,32 Kcal / 2 450,82 KJ	Energia: 696,26 Kcal / 2 910,37 KJ	Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ	Energia: 711,37 Kcal / 2 973,53 KJ	Energia: 733,05 Kcal / 3 064,15 KJ	Energia: 568,82 Kcal / 2 377,67 KJ	Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		21,47 g 15,51 g 5,17 g	13,06 g 6,68 g 1,86 g	28,10 g 8,90 g 5,31 g	26,14 g 21,14 g 8,24 g	29,63 g 20,08 g 6,60 g	17,76 g 8,68 g 4,96 g	15,63 g 7,47 g 0,46 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
87,45 g 16,50 g 2,76 g	141,36 g 68,88 g 1,66 g	88,26 g 21,20 g 2,68 g	102,23 g 32,11 g 3,97 g	101,95 g 16,69 g 3,85 g	102,08 g 34,00 g 1,99 g	85,03 g 16,50 g 1,54 g			
(00122) Epés pépes szoc. otthon	Tízórai	Citromos tea	Őszibarack befőtt	Citromos tea	Zabkeksz	Citromos tea	Reszelt alma	Citromos tea	
		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	Energia: 59,14 Kcal / 247,21 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	0,50 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	0,68 g 0,68 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	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	11,90 g 0,00 g 0,02 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g			
(00122) Epés pépes szoc. otthon	Ebéd	Csontleves házi betéttel, Vagdalt (diétás), Sárgarépa főzelék üre *mir.*TM.	Májgaluska leves, Darált csirkehús, Cukkínis s.répa főzelék tejj.	Olasz zöldség leves, Húspuding, Burgonyapure dietas 300 g., Őszibarack befőtt	Rizsleves, Darált csirkehús, Vegyes gyümölcsmártáspüré, Tört burgonya	Burgonyaleves zöldséges (d), Húspuding, Finomfőzelékpüré	Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Zöldbabfőzelékpüré *mir.*TM.	Zöldség leves, Darált sajt csirkemell, Burgonyapure dietas 300 g., Almakompot (h) diab	



Heti étlap 2021.10.25. - 2021.10.31.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap			
(00122) Epés pépes szoc. otthon	Ebéd	Energia: 552,13 Kcal / 2 307,90 KJ			Energia: 606,68 Kcal / 2 535,92 KJ			Energia: 878,85 Kcal / 3 673,59 KJ			Energia: 776,88 Kcal / 3 247,36 KJ			Energia: 680,69 Kcal / 2 845,28 KJ			Energia: 543,39 Kcal / 2 271,37 KJ			Energia: 916,43 Kcal / 3 830,68 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		32,13 g	16,43 g	3,49 g	50,93 g	23,18 g	4,18 g	40,09 g	22,36 g	6,94 g	43,61 g	15,02 g	2,74 g	41,01 g	18,17 g	4,84 g	33,98 g	16,90 g	3,54 g	53,24 g	27,84 g	8,22 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát
		67,92 g	6,07 g	9,20 g	47,61 g	0,00 g	7,00 g	126,72 g	21,27 g	9,12 g	112,40 g	27,27 g	6,32 g	86,40 g	5,24 g	8,85 g	62,99 g	3,08 g	9,52 g	103,79 g	0,68 g	7,71 g	
(00122) Epés pépes szoc. otthon	Vacsora	Citromos tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes, Natur joghurt 140g			Citromos tea, Köleskása, kókuszos			Citromos tea, Darált pulykafelv., Zsemle, vizes			Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes			Citromos tea, Reszelt sajt, Kefír, 140 g, Korpás kenyér			Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Zsemle, vizes			Citromos tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes			
		Energia: 836,39 Kcal / 3 496,11 KJ			Energia: 417,87 Kcal / 1 746,70 KJ			Energia: 498,21 Kcal / 2 082,52 KJ			Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ			Energia: 1 100,53 Kcal / 4 600,22 KJ			Energia: 556,99 Kcal / 2 328,22 KJ			Energia: 584,19 Kcal / 2 441,91 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		26,07 g	8,09 g	4,14 g	14,94 g	88,16 g	76,38 g	26,23 g	3,89 g	1,19 g	28,10 g	8,90 g	5,31 g	40,61 g	28,93 g	17,72 g	27,43 g	2,29 g	0,62 g	23,03 g	16,05 g	6,38 g	
		93,72 g	23,62 g	3,99 g	101,75 g	40,76 g	0,74 g	86,92 g	16,50 g	1,54 g	88,26 g	21,20 g	2,68 g	98,17 g	23,41 g	3,79 g	84,20 g	16,82 g	3,62 g	84,44 g	16,90 g	3,30 g	
(00125) Epés tejmentes szoc. otthon	Reggeli	Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Huskrem, 48 g, 30g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Miniméz 25g., Mini margarin 10g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Főtt virsli, Zsemle, vizes			Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes			Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes			Citromos tea, Huskrem, 48 g, 30g, Zsemle, vizes			
		Energia: 586,32 Kcal / 2 450,82 KJ			Energia: 552,30 Kcal / 2 308,61 KJ			Energia: 497,82 Kcal / 2 080,89 KJ			Energia: 699,12 Kcal / 2 922,32 KJ			Energia: 597,79 Kcal / 2 498,76 KJ			Energia: 543,23 Kcal / 2 270,70 KJ			Energia: 490,27 Kcal / 2 049,33 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		21,47 g	15,51 g	5,17 g	18,14 g	6,92 g	2,02 g	12,71 g	4,15 g	0,91 g	25,45 g	20,14 g	7,84 g	20,63 g	18,53 g	6,22 g	15,76 g	7,50 g	0,46 g	18,01 g	6,89 g	2,02 g	
		87,45 g	16,50 g	2,76 g	101,20 g	31,50 g	1,54 g	99,76 g	32,70 g	1,54 g	102,04 g	32,08 g	3,85 g	85,32 g	16,90 g	3,15 g	100,05 g	31,50 g	1,54 g	86,18 g	16,50 g	1,54 g	



Heti étlap 2021.10.25. - 2021.10.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
<b>(00125) Epés tejtmentes szoc. otthon</b>	<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Őszibarack befőtt	Citromos tea	Zabkeksz	Citromos tea	Hámozott alma	Citromos tea														
		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		Energia: 59,14 Kcal / 247,21 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	0,50 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	0,68 g	0,68 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	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	11,90 g	0,00 g	0,02 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	
	<b>Ebéd</b>	Csontleves házi betéttel, Csemege sertés karaj, Sárgarépa főzelék *mir.* TM.	Májgaluska leves, Grill csirkecomb, Tökfőzelék tejtmentes	Olasz zöldség leves, Natur szelet, Tejmentes burg.pure, Őszibarack befőtt	Rizsleves, Csemege sertés karaj, Vegyes gyümölcs mártás	Burgonyaleves zöldséges (d), Húspuding, Finomfőzelékpüré	Daragaluska leves, Húspuding, Zöldbabfőzelékpüré *mir.* TM.	Zöldség leves, Roston csirkemell, Burgonya petrezselymes 400 gr, Almakompot (h) diab														
		Energia: 484,72 Kcal / 2 026,13 KJ		Energia: 567,72 Kcal / 2 373,07 KJ		Energia: 845,04 Kcal / 3 532,27 KJ		Energia: 567,25 Kcal / 2 371,11 KJ		Energia: 679,35 Kcal / 2 839,68 KJ		Energia: 549,43 Kcal / 2 296,62 KJ		Energia: 892,83 Kcal / 3 732,03 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		36,66 g	13,56 g	3,80 g	54,06 g	19,02 g	3,87 g	34,81 g	27,94 g	5,78 g	30,36 g	16,01 g	4,05 g	39,93 g	19,29 g	5,01 g	38,78 g	16,02 g	4,50 g	47,38 g	24,94 g	3,06 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	53,09 g	6,07 g	8,86 g	44,20 g	0,00 g	8,19 g	111,02 g	16,80 g	8,94 g	72,02 g	27,27 g	6,46 g	84,67 g	5,20 g	8,46 g	61,48 g	3,32 g	9,72 g	116,55 g	0,00 g	8,61 g	
<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes	Citromos tea, Venusz, Liga margarin, Minijam *, 25 g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Pulykamellsonka, Zsemle, vizes	Citromos tea, Minijam *, 25 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes	Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes															
	Energia: 479,39 Kcal / 2 003,85 KJ		Energia: 694,44 Kcal / 2 902,76 KJ		Energia: 496,19 Kcal / 2 074,07 KJ		Energia: 533,77 Kcal / 2 231,16 KJ		Energia: 520,42 Kcal / 2 175,36 KJ		Energia: 556,99 Kcal / 2 328,22 KJ		Energia: 584,19 Kcal / 2 441,91 KJ									
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	21,59 g	3,89 g	1,34 g	12,91 g	15,65 g	4,26 g	22,23 g	5,65 g	1,74 g	12,75 g	6,65 g	1,36 g	12,71 g	6,65 g	1,36 g	27,43 g	2,29 g	0,62 g	23,03 g	16,05 g	6,38 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
87,00 g	16,90 g	3,78 g	122,34 g	49,08 g	1,76 g	85,64 g	17,54 g	3,30 g	102,91 g	32,79 g	1,55 g	99,76 g	32,70 g	1,54 g	84,20 g	16,82 g	3,62 g	84,44 g	16,90 g	3,30 g		





## Heti étlap 2021.10.25. - 2021.10.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
<b>Vacsora</b>									
<b>(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon</b>		<b>Reggeli</b>							
		Keserű tea, Kefír, 140 g, Grissini	Keserű tea, Soproni, Csészés margarin, Korpás zsemle	Keserű tea, Körözött túró házi, Korpás zsemle	Keserű tea, Sült kolbász, Korpás zsemle, Mustár	Keserű tea, Párizsi, sertés, Korpás zsemle	Keserű tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes	Keserű tea, Tojásrántotta, Zsemle, vizes	
		Energia: 734,95 Kcal / 3 072,09 KJ	Energia: 319,46 Kcal / 1 335,34 KJ	Energia: 194,97 Kcal / 814,97 KJ	Energia: 318,21 Kcal / 1 330,12 KJ	Energia: 188,62 Kcal / 788,43 KJ	Energia: 358,44 Kcal / 1 498,28 KJ	Energia: 523,67 Kcal / 2 188,94 KJ	
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav 13,29 g    15,00 g    8,61 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav 21,74 g    31,20 g    10,71 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav 24,76 g    12,69 g    7,58 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav 23,00 g    26,58 g    6,60 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav 16,11 g    18,06 g    5,87 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav 14,48 g    8,24 g    4,85 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav 23,79 g    22,86 g    4,67 g	
		Szénhidrát    Cukor    Só 54,26 g    11,26 g    2,96 g	Szénhidrát    Cukor    Só 48,80 g    0,00 g    3,24 g	Szénhidrát    Cukor    Só 42,16 g    4,84 g    2,18 g	Szénhidrát    Cukor    Só 43,70 g    0,63 g    4,35 g	Szénhidrát    Cukor    Só 38,18 g    0,40 g    2,45 g	Szénhidrát    Cukor    Só 54,91 g    3,63 g    1,61 g	Szénhidrát    Cukor    Só 53,70 g    1,13 g    4,49 g	
		<b>Tízórai</b>							
		Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Grissini	Keserű tea, Körte	Keserű tea, Mini margarin 10g, Korpás zsemle	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Korpás zsemle	Keserű tea, Kefír, 140 g, Korpás zsemle	Keserű tea, Diab. almabefőtt	Keserű tea, Kefír, 140 g	
		Energia: 175,90 Kcal / 735,26 KJ	Energia: 53,61 Kcal / 224,09 KJ	Energia: 23,22 Kcal / 97,06 KJ	Energia: 29,07 Kcal / 121,51 KJ	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ	Energia: 56,43 Kcal / 235,88 KJ	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ	
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav 5,85 g    7,27 g    4,34 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav 0,50 g    0,32 g    0,00 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav 2,77 g    2,91 g    0,49 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav 3,15 g    0,45 g    0,04 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav 6,97 g    4,89 g    2,98 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav 0,46 g    0,37 g    0,01 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsvav 4,30 g    4,50 g    2,94 g	
Szénhidrát    Cukor    Só 17,12 g    2,64 g    1,16 g	Szénhidrát    Cukor    Só 12,00 g    0,00 g    0,01 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 18,58 g    6,44 g    0,46 g	Szénhidrát    Cukor    Só 12,30 g    0,00 g    0,33 g	Szénhidrát    Cukor    Só 6,44 g    6,44 g    0,18 g			
<b>Ebéd</b>									



Heti étlap 2021.10.25. - 2021.10.31.

		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>	Csontleves házi betéttel, Sertés tokány, Tarhonya korét diab., Csemege uborka konzerv	Májgaluska leves, Grill csirkecomb, Cukkínis sárgarépa főzelék	Olasz zöldségleves, Svájci sertésborda, Párolt rizs diab., Csemege uborka konzerv	Zöldborsóleves diab., Bolognai spagetti*diab.	Burgonyaleves zöldséges (d), Rakott karfiol *mirelit*	Daragal.leves diab., Grill csirkecomb, Zöldbabfőzelék *mir*	Erőleves diab., Rozmaringos csirke zöldségekke, Tört burgonya	
		Energia: 689,57 Kcal / 2 882,40 KJ	Energia: 785,11 Kcal / 3 281,76 KJ	Energia: 798,41 Kcal / 3 337,35 KJ	Energia: 742,45 Kcal / 3 103,44 KJ	Energia: 690,60 Kcal / 2 886,71 KJ	Energia: 742,33 Kcal / 3 102,94 KJ	Energia: 834,88 Kcal / 3 489,80 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	
		39,05 g 33,65 g 7,04 g	69,53 g 32,71 g 6,17 g	34,97 g 44,15 g 9,69 g	39,34 g 31,41 g 8,24 g	33,89 g 30,73 g 8,89 g	62,61 g 35,66 g 5,58 g	60,33 g 41,80 g 6,52 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
	56,86 g 0,55 g 10,38 g	52,06 g 0,00 g 8,15 g	64,19 g 0,10 g 8,92 g	74,49 g 0,00 g 4,35 g	68,20 g 1,98 g 6,75 g	41,75 g 0,04 g 7,46 g	52,34 g 0,00 g 6,83 g		
	<b>Uzsonna</b>	Alma	Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes	Alma	Kefír, 140 g	Korpoovit keksz	Sajt klf. Trappista, Zsemle, vizes	Alma	
		Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 115,39 Kcal / 482,33 KJ	Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ	Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ	Energia: 5,07 Kcal / 21,19 KJ	Energia: 235,69 Kcal / 985,18 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		3,51 g 0,45 g 0,12 g	0,60 g 0,60 g 0,00 g	4,20 g 4,48 g 2,94 g	0,17 g 0,17 g 0,02 g	14,21 g 11,65 g 7,26 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	23,43 g 0,38 g 0,42 g	10,50 g 0,00 g 0,02 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g	0,72 g 0,07 g 0,02 g	17,78 g 0,38 g 1,36 g	7,00 g 0,00 g 0,01 g			
<b>Vacsora</b>	Keserű tea, Csészés margarin, Korpás zsemle, Lilahagyma, Natur joghurt 140g	Keserű tea, Lángos házi	Keserű tea, Pulykamellsonka, Zsemle, vizes, Retek jégcsap	Keserű tea, Szendvicskrém, Zsemle, vizes, Paradicsom darabos	Keserű tea, Tepertő, Zsemle, vizes, Zöldpaprika	Keserű tea, Tavaszi rolád, Zsemle, vizes	Keserű tea, Túrista felvágott, Zsemle, vizes, Zöldhagyma db		
	Energia: 416,54 Kcal / 1 741,14 KJ	Energia: 563,36 Kcal / 2 354,84 KJ	Energia: 353,49 Kcal / 1 477,59 KJ	Energia: 409,93 Kcal / 1 713,51 KJ	Energia: 910,09 Kcal / 3 804,18 KJ	Energia: 427,84 Kcal / 1 788,37 KJ	Energia: 482,97 Kcal / 2 018,81 KJ		



## Heti étlap 2021.10.25. - 2021.10.31.

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
12,83 g	10,40 g	4,31 g	13,83 g	34,88 g	8,60 g	19,52 g	5,28 g	1,64 g	15,35 g	20,28 g	8,12 g	19,64 g	67,92 g	24,91 g	17,48 g	14,84 g	5,79 g	29,93 g	8,24 g	2,77 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44,80 g	6,72 g	1,17 g	47,68 g	2,21 g	1,02 g	54,54 g	2,17 g	2,92 g	40,35 g	1,89 g	2,19 g	52,61 g	1,13 g	1,16 g	54,69 g	1,93 g	2,68 g	70,17 g	1,50 g	1,54 g



**(00139)  
Cukros  
pépes szoc.  
otthon**

**Reggeli**

Keserű tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes			Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes			Keserű tea, Körözött túró házi, Zsemle, vizes			Keserű tea, Daráltvirslis, Korpás zsemle			Keserű tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes			Keserű tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes			Keserű tea, Tej 2 dl., Pástétom, Zsemle, vizes		
Energia: 351,03 Kcal / 1 467,31 KJ			Energia: 289,89 Kcal / 1 211,74 KJ			Energia: 368,85 Kcal / 1 541,79 KJ			Energia: 240,17 Kcal / 1 003,91 KJ			Energia: 362,50 Kcal / 1 515,25 KJ			Energia: 358,44 Kcal / 1 498,28 KJ			Energia: 342,97 Kcal / 1 433,61 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
15,19 g	14,69 g	4,94 g	9,86 g	1,28 g	0,35 g	23,00 g	12,34 g	7,70 g	21,49 g	20,64 g	7,89 g	14,35 g	17,71 g	5,99 g	14,48 g	8,24 g	4,85 g	16,15 g	9,65 g	1,86 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38,16 g	0,75 g	1,99 g	57,70 g	1,13 g	1,19 g	40,01 g	5,59 g	2,11 g	40,07 g	0,61 g	3,27 g	36,03 g	1,15 g	2,38 g	54,91 g	3,63 g	1,61 g	46,34 g	0,75 g	1,04 g



**Tízórai**

Keserű tea, Reszelt alma			Keserű tea, Diab. almabefőtt			Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes			Keserű tea, Reszelt alma			Keserű tea, Kefír, 140 g, Korpovit keksz			Keserű tea, Reszelt alma, Korpovit keksz			Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Kenyér, félbarna		
Energia: 59,76 Kcal / 249,80 KJ			Energia: 45,27 Kcal / 189,23 KJ			Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ			Energia: 59,76 Kcal / 249,80 KJ			Energia: 360,16 Kcal / 1 505,47 KJ			Energia: 64,83 Kcal / 270,99 KJ			Energia: 106,66 Kcal / 445,84 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
0,78 g	0,70 g	0,00 g	0,39 g	0,30 g	0,01 g	3,23 g	2,93 g	0,57 g	0,78 g	0,70 g	0,00 g	4,39 g	4,58 g	2,95 g	0,95 g	0,87 g	0,02 g	3,42 g	0,36 g	0,00 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
11,90 g	0,00 g	0,02 g	9,84 g	0,00 g	0,26 g	17,14 g	0,38 g	0,39 g	11,90 g	0,00 g	0,02 g	6,80 g	6,48 g	0,19 g	12,62 g	0,07 g	0,04 g	21,98 g	0,00 g	0,63 g



Heti étlap 2021.10.25. - 2021.10.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
<b>(00139) Cukros pépes szoc. otthon</b>	<b>Ebéd</b>	Csontleves betéttel diab., Vagdalt (diétás), Sárgarépa főz.diab. *mirelitből	Májgaluska leves, Darált csirkehús, Cukkínis sárgarépa főzelékpüré	Olasz zöldségleves, Darált serteshús, Burgonyapure 200 gr.	Rizsleves, Darált serteshús, Vegyes gyümölcs mártás diab., Tört burgonya	Burgonyaleves zöldséges (d), Húspuding, Fin.föz.püre diab. *mir.*	Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Z.babpürefőzelék diab. *mir.*	Kertészleves, Darált sajtos csirkemell, Burgonyapüré, Almakompot (h) diab		
		Energia: 534,74 Kcal / 2 235,21 KJ	Energia: 611,16 Kcal / 2 554,65 KJ	Energia: 528,65 Kcal / 2 209,76 KJ	Energia: 607,64 Kcal / 2 539,94 KJ	Energia: 615,17 Kcal / 2 571,41 KJ	Energia: 484,80 Kcal / 2 026,46 KJ	Energia: 764,47 Kcal / 3 195,48 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír		
		30,85 g 20,79 g 4,28 g	51,07 g 23,15 g 4,18 g	31,69 g 18,40 g 5,75 g	28,11 g 14,09 g 3,30 g	39,35 g 17,81 g 4,78 g	32,18 g 16,30 g 3,41 g	48,92 g 26,35 g 8,27 g		
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
	55,05 g 0,05 g 8,89 g	48,71 g 0,00 g 6,61 g	57,74 g 0,03 g 5,98 g	87,94 g 9,29 g 4,68 g	72,68 g 0,24 g 8,31 g	51,60 g 0,09 g 8,68 g	74,11 g 0,68 g 6,74 g			
	<b>Uzsonna</b>	Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Kefír, 140 g	Reszelt alma	Kefír, 140 g	Reszelt alma	Zsemle, vizes, Reszelt sajt	Kefír, 140 g		
Energia: 136,44 Kcal / 570,32 KJ		Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ	Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ	Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ	Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ	Energia: 310,06 Kcal / 1 296,05 KJ	Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ			
Fehérje Zsír T.Zsír		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír			
5,88 g 4,16 g 2,57 g		4,20 g 4,48 g 2,94 g	0,68 g 0,68 g 0,00 g	4,20 g 4,48 g 2,94 g	0,68 g 0,68 g 0,00 g	19,75 g 17,27 g 10,84 g	4,20 g 4,48 g 2,94 g			
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só				
18,32 g 1,41 g 0,62 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g	11,90 g 0,00 g 0,02 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g	11,90 g 0,00 g 0,02 g	18,10 g 0,38 g 1,85 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g				
<b>Vacsora</b>	Keserű tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes, Natur joghurt 140g	Keserű tea, Köleskása, kókuszos*diab.	Keserű tea, Darált pulykafelv., Zsemle, vizes	Keserű tea, Szendvicsskrém, Zsemle, vizes	Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Keserű tea, Darált csirkemell rolád, Zsemle, vizes	Keserű tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes			
	Energia: 688,04 Kcal / 2 876,01 KJ	Energia: 244,47 Kcal / 1 021,88 KJ	Energia: 349,86 Kcal / 1 462,41 KJ	Energia: 388,03 Kcal / 1 621,97 KJ	Energia: 360,44 Kcal / 1 506,64 KJ	Energia: 408,64 Kcal / 1 708,12 KJ	Energia: 348,90 Kcal / 1 458,40 KJ			
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír			
	22,92 g 7,68 g 4,03 g	17,49 g 34,05 g 28,89 g	23,08 g 3,48 g 1,08 g	14,35 g 20,08 g 8,08 g	14,98 g 8,74 g 5,25 g	24,28 g 1,88 g 0,51 g	16,75 g 15,23 g 6,15 g			



## Heti étlap 2021.10.25. - 2021.10.31.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
61,57 g	8,25 g	3,61 g	55,35 g	5,78 g	0,66 g	54,77 g	1,13 g	1,16 g	36,35 g	1,89 g	2,17 g	53,77 g	3,19 g	1,62 g	52,05 g	1,45 g	3,24 g	35,15 g	1,15 g	2,53 g

<b>Reggeli</b>	<b>Citromos tea, Kefír, 140 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes</b>	<b>Citromos tea, Barackíz, Csészés margarin, Zsemle, vizes</b>	<b>Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes</b>	<b>Citromos tea, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes, Gyümölcs joghurt</b>	<b>Citromos tea, Minijam *, 25 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes</b>	<b>Citromos tea, Derby tömlös natur, Zsemle, vizes</b>	<b>Citromos tea, Csészés margarin, Sajt klf. Trappista, Zsemle, vizes</b>
	Energia: 811,99 Kcal / 3 394,12 KJ	Energia: 696,26 Kcal / 2 910,37 KJ	Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ	Energia: 654,72 Kcal / 2 736,73 KJ	Energia: 533,77 Kcal / 2 231,16 KJ	Energia: 568,82 Kcal / 2 377,67 KJ	Energia: 758,29 Kcal / 3 169,65 KJ
	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 16,83 g    11,13 g    4,30 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 13,06 g    6,68 g    1,86 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 28,10 g    8,90 g    5,31 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 15,89 g    12,18 g    2,64 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 12,75 g    6,65 g    1,36 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 17,76 g    8,68 g    4,96 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 34,79 g    29,13 g    16,15 g
	Szénhidrát    Cukor    Só 90,00 g    22,94 g    1,72 g	Szénhidrát    Cukor    Só 141,36 g    68,88 g    1,66 g	Szénhidrát    Cukor    Só 88,26 g    21,20 g    2,68 g	Szénhidrát    Cukor    Só 117,33 g    47,75 g    1,62 g	Szénhidrát    Cukor    Só 102,91 g    32,79 g    1,55 g	Szénhidrát    Cukor    Só 102,08 g    34,00 g    1,99 g	Szénhidrát    Cukor    Só 84,84 g    16,50 g    3,60 g

<b>Tízórai</b>	<b>Citromos tea</b>	<b>Őszibarack befőtt</b>	<b>Citromos tea</b>	<b>Hámozott alma</b>	<b>Citromos tea</b>	<b>Zabkeksz</b>	<b>Citromos tea</b>
	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 87,81 Kcal / 367,05 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ
	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 0,13 g    0,03 g    0,00 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 0,50 g    0,00 g    0,00 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 0,13 g    0,03 g    0,00 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 0,68 g    0,68 g    0,00 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 0,13 g    0,03 g    0,00 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 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 21,20 g    14,00 g    0,01 g	Szénhidrát    Cukor    Só 15,02 g    15,00 g    0,00 g	Szénhidrát    Cukor    Só 11,90 g    0,00 g    0,02 g	Szénhidrát    Cukor    Só 15,02 g    15,00 g    0,00 g	Szénhidrát    Cukor    Só 0,00 g    0,00 g    0,00 g	Szénhidrát    Cukor    Só 15,02 g    15,00 g    0,00 g

<b>Ebéd</b>	<b>Csontleves házi betéttel, Panírozott zöldségtallér, Sárgarépa főzelék üre *mir.*TM.</b>	<b>Zöldség leves, Túrósasírt, Cukkínis s.répa főzelék tejml.</b>	<b>Olasz zöldség leves, Sajtropogós, Parolt rizskoret 100. g., Őszibarack befőtt</b>	<b>Rizsleves, Burgonyakrokkett, Vegyes gyümölcs mártás</b>	<b>Burgonyaleves zöldséges (d), Panírozott zöldségtallér, Finom főzelékpüré</b>	<b>Daragaluska leves, Burgonyakrokkett, Zöldbab főzelékpüré *mir.*TM.</b>	<b>Zöldség leves, Sajt csirkemell, Burgonya petrezselymes 400 gr, Almakompot (h) diab</b>
	Energia: 421,21 Kcal / 1 760,66 KJ	Energia: 759,18 Kcal / 3 173,37 KJ	Energia: 1 395,05 Kcal / 5 831,31 KJ	Energia: 577,47 Kcal / 2 413,82 KJ	Energia: 543,73 Kcal / 2 272,79 KJ	Energia: 490,22 Kcal / 2 049,12 KJ	Energia: 1 036,76 Kcal / 4 333,66 KJ
	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 12,75 g    15,35 g    1,66 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 35,71 g    36,66 g    9,33 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 45,09 g    67,41 g    21,28 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 8,25 g    13,67 g    1,82 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 16,83 g    17,97 g    2,05 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 16,52 g    11,71 g    1,62 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 54,65 g    31,14 g    6,95 g
	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só



**(00143) Epés, húsmentes**





Heti étlap 2021.10.25. - 2021.10.31.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		57,32 g	6,07 g	5,98 g	70,28 g	4,63 g	6,53 g	149,95 g	16,80 g	8,26 g	101,95 g	27,27 g	3,53 g	77,31 g	5,00 g	5,43 g	78,90 g	3,08 g	6,28 g	124,32 g	0,64 g	8,13 g
<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes, Natur joghurt 140g	Energia: 857,19 Kcal / 3 583,05 KJ			Energia: 417,87 Kcal / 1 746,70 KJ			Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 KJ			Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ			Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 KJ			Energia: 520,42 Kcal / 2 175,36 KJ			Energia: 409,79 Kcal / 1 712,92 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
		17,11 g	15,85 g	5,06 g	14,94 g	88,16 g	76,38 g	17,63 g	8,65 g	4,96 g	28,10 g	8,90 g	5,31 g	18,13 g	9,15 g	5,36 g	12,71 g	6,65 g	1,36 g	12,63 g	1,65 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
	90,28 g	23,22 g	1,75 g	101,75 g	40,76 g	0,74 g	87,06 g	19,00 g	1,99 g	88,26 g	21,20 g	2,68 g	85,92 g	18,56 g	2,00 g	99,76 g	32,70 g	1,54 g	83,56 g	16,50 g	1,54 g	
<b>(00165) Sószegegy szoc. otthon</b>	Citromos tea, Kakaó, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Energia: 714,51 Kcal / 2 986,65 KJ			Energia: 793,32 Kcal / 3 316,08 KJ			Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ			Energia: 699,12 Kcal / 2 922,32 KJ			Energia: 502,29 Kcal / 2 099,57 KJ			Energia: 1 083,65 Kcal / 4 529,66 KJ			Energia: 817,79 Kcal / 3 418,36 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
		23,57 g	17,02 g	5,21 g	19,86 g	9,68 g	3,49 g	28,10 g	8,90 g	5,31 g	25,45 g	20,14 g	7,84 g	15,76 g	2,15 g	0,84 g	26,32 g	25,30 g	16,34 g	16,83 g	11,13 g	4,80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	113,87 g	30,49 g	1,94 g	151,96 g	68,88 g	1,93 g	88,26 g	21,20 g	2,68 g	102,04 g	32,08 g	3,85 g	102,31 g	32,75 g	1,62 g	151,46 g	74,76 g	1,40 g	90,00 g	22,94 g	1,84 g	

Heti étlap 2021.10.25. - 2021.10.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
<b>(00165)</b> <b>Sószegény</b> <b>szoc. otthon</b>	<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Körte	Citromos tea	Múzliszelet, gyümölcsös	Citromos tea	Szőlő	Citromos tea														
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 52,99 Kcal / 221,50 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 79,18 Kcal / 330,97 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 80,63 Kcal / 337,03 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ														
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,40 g	0,30 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	1,20 g	2,80 g	1,40 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
	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	12,20 g	4,20 g	0,08 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	
	<b>Ebéd</b>	Csontleves házi betéttel, Majorannás aprópecsenye, Sárgarépa-főzelék űre *mir.*TM.	Májgaluska leves, Grill csirkecomb, Cukkínis sárgarépa főzelék	Olasz zöldség leves, Svájci sertésborda, Parolt rizskorot 100. g., Őszibarack befőtt	Rizsleves, Roston csirkemell , Vegyes gyümölcsmártás, Tört burgonya	Burgonyaleves zöldséges (d), Húspuding, Finomfőzelékpüré	Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Zöldbabfőzelékpüré é *mir.*TM.	Zöldség leves , Sajtos csirkemell, Burgonya petrezselymes 400 gr, Almakompot (h) diab														
		Energia: 631,09 Kcal / 2 637,96 KJ	Energia: 711,79 Kcal / 2 975,28 KJ	Energia: 1 112,87 Kcal / 4 651,80 KJ	Energia: 781,31 Kcal / 3 265,88 KJ	Energia: 679,35 Kcal / 2 839,68 KJ	Energia: 543,39 Kcal / 2 271,37 KJ	Energia: 1 036,76 Kcal / 4 333,66 KJ														
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
36,87 g		29,09 g	5,57 g	57,33 g	29,64 g	5,38 g	41,79 g	43,23 g	9,77 g	39,85 g	17,18 g	2,00 g	39,93 g	19,29 g	5,01 g	33,98 g	16,90 g	3,54 g	54,65 g	31,14 g	6,95 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
54,32 g	6,07 g	6,71 g	52,81 g	0,00 g	8,69 g	137,45 g	16,90 g	7,43 g	112,42 g	27,27 g	7,15 g	84,67 g	5,20 g	8,46 g	62,99 g	3,08 g	9,52 g	124,32 g	0,64 g	8,13 g		
<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes, Lilahagyma	Citromos tea, Köleskása, kókuszos	Citromos tea, Pulykamellsonka, Zsemle, vizes, Retek jégcsap	Citromos tea, Kefires túró, Zsemle, vizes, Paradicsom darabos	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes, Zöldpaprika	Citromos tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes	Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes, Zöldhagyma db															
	Energia: 487,31 Kcal / 2 036,96 KJ	Energia: 417,87 Kcal / 1 746,70 KJ	Energia: 501,84 Kcal / 2 097,69 KJ	Energia: 636,13 Kcal / 2 659,02 KJ	Energia: 516,63 Kcal / 2 159,51 KJ	Energia: 556,99 Kcal / 2 328,22 KJ	Energia: 590,65 Kcal / 2 468,92 KJ															



## Heti étlap 2021.10.25. - 2021.10.31.

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
21,83 g	3,91 g	1,34 g	14,94 g	88,16 g	76,38 g	22,67 g	5,69 g	1,75 g	29,10 g	9,10 g	5,35 g	18,61 g	9,27 g	5,36 g	27,43 g	2,29 g	0,62 g	23,40 g	16,09 g	6,39 g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88,66 g	16,90 g	3,78 g	101,75 g	40,76 g	0,74 g	86,69 g	17,54 g	3,30 g	92,26 g	21,20 g	2,70 g	87,12 g	18,56 g	2,00 g	84,20 g	16,82 g	3,62 g	85,91 g	16,90 g	3,30 g			

**(00188)  
Cukros-  
tejmentes-  
pépes  
szoc.otthon**

**Reggeli**

Keserű tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes			Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes			Keserű tea, Mini margarin 10g, Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes			Keserű tea, Daráltvirsli, Korpás zsemle			Keserű tea, Darált párizsi, Korpás zsemle			Keserű tea, Pástétom, Zsemle, vizes			Keserű tea, Huskrem, 48 g, 30g, Zsemle, vizes					
Energia: 437,97 Kcal / 1 830,71 Kj			Energia: 312,49 Kcal / 1 306,21 Kj			Energia: 225,55 Kcal / 942,80 Kj			Energia: 240,17 Kcal / 1 003,91 Kj			Energia: 188,62 Kcal / 788,43 Kj			Energia: 332,85 Kcal / 1 391,31 Kj			Energia: 254,98 Kcal / 1 065,82 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
18,32 g	15,10 g	5,06 g	9,86 g	3,78 g	0,80 g	6,73 g	3,37 g	0,68 g	24,16 g	21,02 g	7,92 g	16,11 g	18,06 g	5,87 g	12,48 g	7,06 g	0,35 g	11,73 g	6,07 g	1,79 g	52,88 g	1,13 g	1,16 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
55,30 g	1,13 g	2,38 g	57,70 g	1,13 g	1,19 g	40,56 g	0,75 g	0,80 g	52,21 g	0,61 g	3,55 g	38,18 g	0,40 g	2,45 g	52,88 g	1,13 g	1,16 g	36,89 g	0,75 g	0,77 g			

**Tízórai**

Keserű tea, Reszelt alma			Keserű tea, Ham-Let rizs			Keserű tea, Korpovit keksz			Keserű tea, Ham-Let rizs			Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes			Keserű tea, Reszelt alma			Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes					
Energia: 59,76 Kcal / 249,80 Kj			Energia: 51,94 Kcal / 217,11 Kj			Energia: 13,30 Kcal / 55,59 Kj			Energia: 69,04 Kcal / 288,59 Kj			Energia: 110,16 Kcal / 460,47 Kj			Energia: 59,76 Kcal / 249,80 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
0,78 g	0,70 g	0,00 g	1,45 g	0,35 g	0,00 g	0,53 g	0,43 g	0,04 g	1,90 g	0,46 g	0,00 g	3,23 g	2,93 g	0,57 g	0,78 g	0,70 g	0,00 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	Szénhidrát	Cukor	Só
11,90 g	0,00 g	0,02 g	10,50 g	0,00 g	0,00 g	1,79 g	0,18 g	0,06 g	14,00 g	0,00 g	0,00 g	17,14 g	0,38 g	0,39 g	11,90 g	0,00 g	0,02 g	23,43 g	0,38 g	0,42 g			

Heti étlap 2021.10.25. - 2021.10.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
<b>(00188) Cukros- tejmentes- pépes szoc.otthon</b>	<b>Ebéd</b>	Csontleves házi betéttel, Majorannás darált serteshús, Sárgarépa főz.tejmentes*mir.*	Májgaluska leves, Darált csirkehús, Cukkínis s.répa főzelék tej.	Olasz zöldségleves, Húspuding, Tej mentes burg.pure	Rizsleves, Roston csirkemell , Vegyes gyümölcs mártás diab.	Burgonyaleves zöldséges (d), Darált serteshús, Finomfözpure,tej0, diab,*mir.	Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Zöldbabfőzelék tejmentes*mir.	Kertészleves, Darált csirkehús, Burgonyapure dietas 300 g., Almakompot (h) diab		
		Energia: 550,75 Kcal / 2 302,14 KJ	Energia: 599,56 Kcal / 2 506,16 KJ	Energia: 695,56 Kcal / 2 907,44 KJ	Energia: 494,42 Kcal / 2 066,68 KJ	Energia: 497,96 Kcal / 2 081,47 KJ	Energia: 484,80 Kcal / 2 026,46 KJ	Energia: 563,58 Kcal / 2 355,76 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv		
		34,20 g 28,36 g 5,42 g	50,57 g 23,11 g 4,18 g	35,06 g 22,96 g 6,09 g	33,90 g 16,89 g 2,01 g	32,90 g 13,41 g 3,27 g	32,18 g 16,30 g 3,41 g	43,50 g 16,76 g 3,84 g		
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
	38,70 g 0,05 g 6,30 g	46,41 g 0,00 g 7,00 g	84,88 g 0,20 g 8,86 g	48,46 g 9,29 g 5,18 g	60,05 g 0,00 g 4,99 g	51,60 g 0,09 g 8,68 g	58,01 g 0,02 g 5,10 g			
	<b>Uzsonna</b>	Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Reszelt alma	Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Alma	Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Reszelt alma		
		Energia: 109,54 Kcal / 457,88 KJ	Energia: 109,54 Kcal / 457,88 KJ	Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ	Energia: 109,54 Kcal / 457,88 KJ	Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ	Energia: 109,54 Kcal / 457,88 KJ	Energia: 59,14 Kcal / 247,21 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			
3,13 g 2,91 g 0,57 g		3,13 g 2,91 g 0,57 g	0,68 g 0,68 g 0,00 g	3,13 g 2,91 g 0,57 g	0,60 g 0,60 g 0,00 g	3,13 g 2,91 g 0,57 g	0,68 g 0,68 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				
17,14 g 0,38 g 0,39 g	17,14 g 0,38 g 0,39 g	11,90 g 0,00 g 0,02 g	17,14 g 0,38 g 0,39 g	10,50 g 0,00 g 0,02 g	17,14 g 0,38 g 0,39 g	11,90 g 0,00 g 0,02 g				
<b>Vacsora</b>	Keserű tea, Venusz, Liga margarin, Zsemle, vizes, Lilahagyma	Keserű tea, Köleskása, kókuszos*diab.	Keserű tea, Darált pulykafelv., Korpás zsemle	Keserű tea, Darált top löncs, Zsemle, vizes	Keserű tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes	Keserű tea, Darált csirkemell rolád, Zsemle, vizes	Keserű tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes			
	Energia: 396,45 Kcal / 1 657,16 KJ	Energia: 244,47 Kcal / 1 021,88 KJ	Energia: 89,04 Kcal / 372,19 KJ	Energia: 529,28 Kcal / 2 212,39 KJ	Energia: 261,44 Kcal / 1 092,82 KJ	Energia: 371,84 Kcal / 1 554,29 KJ	Energia: 435,84 Kcal / 1 821,81 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			
	9,76 g 15,26 g 4,15 g	17,49 g 34,05 g 28,89 g	21,71 g 3,42 g 0,84 g	20,44 g 25,88 g 9,51 g	9,48 g 1,24 g 0,35 g	20,58 g 1,72 g 0,47 g	19,88 g 15,64 g 6,27 g			
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só				





### Heti étlap 2021.10.25. - 2021.10.31.

	53,15 g	1,13 g	1,36 g	55,35 g	5,78 g	0,66 g	39,78 g	0,00 g	0,84 g	51,65 g	1,13 g	4,52 g	51,41 g	1,13 g	1,16 g	51,89 g	1,37 g	2,72 g	52,29 g	1,53 g	2,92 g

.....  
élelmezésvezet

.....  
intézményvezet

.....  
érdekképviseleti fórum

