

Heti étlap 2021.11.01. - 2021.11.07.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|---|---|---|---|--|--|---|--|---|
| (00101) Normál szoc.otthon | Reggeli | Citromos tea, Kakaó, Kuglóf | Citromos tea, Tojáskrém, Tönköly kenyér | Citromos tea, Füst.trapista, Csészés margarin, Korpás kenyér | Citromos tea, Tej 2 dl., Minijam *, 25 g, Minimargarin 20g, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Tejeskávé, Vajas pogácsa | Citromos tea, Kefír, 140 g, Kalocsai rúd | Citromos tea, Hagymás tojásrántotta, Kenyér, félbarna |
| | | Energia: 638,35 Kcal / 2 668,30 KJ | Energia: 333,59 Kcal / 1 394,41 KJ | Energia: 778,63 Kcal / 3 254,67 KJ | Energia: 655,46 Kcal / 2 739,82 KJ | Energia: 1 071,82 Kcal / 4 480,21 KJ | Energia: 914,26 Kcal / 3 821,61 KJ | Energia: 617,51 Kcal / 2 581,19 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 21,05 g 10,12 g 5,99 g | 26,08 g 16,97 g 4,68 g | 35,05 g 28,57 g 16,29 g | 18,94 g 9,26 g 2,53 g | 22,57 g 27,63 g 12,96 g | 17,20 g 11,94 g 8,80 g | 24,25 g 21,11 g 3,79 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | |
| | 107,69 g 45,35 g 1,17 g | 115,76 g 30,62 g 13,15 g | 91,41 g 17,37 g 3,23 g | 122,75 g 46,29 g 2,68 g | 150,90 g 64,62 g 2,06 g | 107,98 g 41,90 g 3,14 g | 81,63 g 15,00 g 5,67 g | |
| | | | | | | | | |
| | Tízórai | Citromos tea | Gesztenye Marci | Citromos tea | Banán | Citromos tea | Sült sütőtök | Citromos tea |
| | | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | Energia: 298,00 Kcal / 1 245,64 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 | 3,80 g 10,50 g 9,30 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 | 3,00 g 1,20 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 | 46,70 g 29,00 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 | 33,00 g 0,00 g 0,04 g | 15,02 g 15,00 g 0,00 g | | |
| Ebéd | Tavaszi leves, Borsos tokány, marha, Tarhonya köret, Ecetes paprika | Reszeltésztaleves, Sertés pörkölt, Sárgaborsófőzelék, Korpás kenyér | Palócleves, Aranygaluska, Vaniliasodó | Paradicsom leves, Rakott burgonya, Ecetes cékla | Zöldségleves sajtgaluskával, Rántott halfilé, Zöldséges rizs, Tartármártás | Burgonyaleves tárkonyos, Bacon-be göngyölt virsli, Finomfőzelék, Rozskenyér | Csontleves, Csülök Pékné módra, Vágott vegyes savanyú konzerv. | |
| | Energia: 1 011,89 Kcal / 4 229,70 KJ | Energia: 1 239,17 Kcal / 5 179,73 KJ | Energia: 1 388,32 Kcal / 5 803,18 KJ | Energia: 1 184,80 Kcal / 4 952,46 KJ | Energia: 1 374,59 Kcal / 5 745,79 KJ | Energia: 1 296,45 Kcal / 5 419,16 KJ | Energia: 1 176,97 Kcal / 4 919,73 KJ | |
| | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | |
| | 47,94 g 45,15 g 10,82 g | 68,73 g 41,66 g 7,48 g | 46,25 g 56,01 g 16,02 g | 34,66 g 54,22 g 18,84 g | 49,32 g 80,37 g 14,97 g | 47,77 g 67,39 g 20,19 g | 43,18 g 71,31 g 19,91 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | | |
| 102,07 g 1,00 g 9,12 g | 144,85 g 0,82 g 7,83 g | 173,51 g 61,09 g 3,19 g | 129,12 g 30,85 g 7,99 g | 111,35 g 4,68 g 8,52 g | 123,31 g 6,59 g 8,19 g | 89,51 g 0,00 g 4,66 g | | |





Heti étlap 2021.11.01. - 2021.11.07.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------------|---|---|--|---|---|--|---|------------|------------|---------|------------|------------|---------|------------|------------|---------|------------|------------|---------|---------|----------|---------|---------|----------|---------|---------|----------|---------|---------|----------|---------|---------|---------|---------|---------|----------|---------|---------|---------|---------|---------|--|------------|---|---------|------------|--------|---------|------------|--------|---------|------------|--------|---------|------------|--------|---------|------------|--------|---------|------------|--------|---------|----------|---------|---------|----------|---------|---------|----------|---------|---------|----------|---------|---------|---------|---------|---------|----------|---------|---------|---------|---------|---------|--|------------|---|---------|------------|--------|---------|------------|--------|---------|------------|--------|---------|------------|--------|---------|------------|--------|---------|------------|--------|---------|----------|---------|---------|----------|---------|---------|----------|---------|---------|----------|---------|---------|---------|---------|---------|----------|---------|---------|---------|---------|---------|--|------------|---|---------|------------|--------|---------|------------|--------|---------|------------|--------|---------|------------|--------|---------|------------|--------|---------|------------|--------|---------|----------|---------|---------|----------|---------|---------|----------|---------|---------|----------|---------|---------|---------|---------|---------|----------|---------|---------|---------|---------|---------|--|------------|---|---------|------------|--------|---------|------------|--------|---------|------------|--------|---------|------------|--------|---------|------------|--------|---------|------------|--------|---------|----------|---------|---------|----------|---------|---------|----------|---------|---------|----------|---------|---------|---------|---------|---------|----------|---------|---------|---------|---------|---------|--|------------|--|---------|------------|--------|---------|------------|--------|---------|------------|--------|---------|------------|--------|---------|------------|--------|---------|------------|--------|---------|----------|---------|---------|----------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|--|---------|------|--------|---------|------|--------|---------|------|--------|---------|------|--------|---------|------|--------|---------|------|--------|---------|------|--------|---------|--------|--------|---------|--------|--------|---------|--------|--------|---------|---------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|---------|---------|--------|
| (00101) Normál szoc.otthon | Ebéd | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Vacsora | <p>Citromos tea, Derby tömlős natur, Kenyér, félbarna, Alma</p> | <p>Citromos tea, Tejbedara, kakaós porcukor</p> | <p>Citromos tea, Bécsi felvágott, Graham kenyér, Retek jégcsap</p> | <p>Citromos tea, Finom májas, Kenyér, félbarna</p> | <p>Citromos tea, Főtt császárszalonna, Kenyér, félbarna, Lilahagyma</p> | <p>Citromos tea, Disznósajt, Kenyér, félbarna, Zöldpaprika</p> | <p>Citromos tea, Sajtos párizsi, Kenyér, félbarna, Paradicsom darabos</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | <p>Energia: 581,77 Kcal / 2 431,80 KJ</p> | <p>Energia: 573,85 Kcal / 2 398,69 KJ</p> | <p>Energia: 516,01 Kcal / 2 156,92 KJ</p> | <p>Energia: 533,35 Kcal / 2 229,40 KJ</p> | <p>Energia: 665,91 Kcal / 2 783,50 KJ</p> | <p>Energia: 632,23 Kcal / 2 642,72 KJ</p> | <p>Energia: 541,49 Kcal / 2 263,43 KJ</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><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>20,23 g</td><td>8,93 g</td><td>4,50 g</td><td>18,80 g</td><td>6,96 g</td><td>3,51 g</td><td>29,30 g</td><td>9,38 g</td><td>0,57 g</td><td>22,65 g</td><td>11,71 g</td><td>3,12 g</td><td>22,53 g</td><td>27,65 g</td><td>11,20 g</td><td>23,97 g</td><td>23,99 g</td><td>8,13 g</td><td>23,54 g</td><td>14,07 g</td><td>4,12 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 | 20,23 g | 8,93 g | 4,50 g | 18,80 g | 6,96 g | 3,51 g | 29,30 g | 9,38 g | 0,57 g | 22,65 g | 11,71 g | 3,12 g | 22,53 g | 27,65 g | 11,20 g | 23,97 g | 23,99 g | 8,13 g | 23,54 g | 14,07 g | 4,12 g | <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>20,23 g</td><td>8,93 g</td><td>4,50 g</td><td>18,80 g</td><td>6,96 g</td><td>3,51 g</td><td>29,30 g</td><td>9,38 g</td><td>0,57 g</td><td>22,65 g</td><td>11,71 g</td><td>3,12 g</td><td>22,53 g</td><td>27,65 g</td><td>11,20 g</td><td>23,97 g</td><td>23,99 g</td><td>8,13 g</td><td>23,54 g</td><td>14,07 g</td><td>4,12 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 | 20,23 g | 8,93 g | 4,50 g | 18,80 g | 6,96 g | 3,51 g | 29,30 g | 9,38 g | 0,57 g | 22,65 g | 11,71 g | 3,12 g | 22,53 g | 27,65 g | 11,20 g | 23,97 g | 23,99 g | 8,13 g | 23,54 g | 14,07 g | 4,12 g | <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>20,23 g</td><td>8,93 g</td><td>4,50 g</td><td>18,80 g</td><td>6,96 g</td><td>3,51 g</td><td>29,30 g</td><td>9,38 g</td><td>0,57 g</td><td>22,65 g</td><td>11,71 g</td><td>3,12 g</td><td>22,53 g</td><td>27,65 g</td><td>11,20 g</td><td>23,97 g</td><td>23,99 g</td><td>8,13 g</td><td>23,54 g</td><td>14,07 g</td><td>4,12 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 | 20,23 g | 8,93 g | 4,50 g | 18,80 g | 6,96 g | 3,51 g | 29,30 g | 9,38 g | 0,57 g | 22,65 g | 11,71 g | 3,12 g | 22,53 g | 27,65 g | 11,20 g | 23,97 g | 23,99 g | 8,13 g | 23,54 g | 14,07 g | 4,12 g | <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>20,23 g</td><td>8,93 g</td><td>4,50 g</td><td>18,80 g</td><td>6,96 g</td><td>3,51 g</td><td>29,30 g</td><td>9,38 g</td><td>0,57 g</td><td>22,65 g</td><td>11,71 g</td><td>3,12 g</td><td>22,53 g</td><td>27,65 g</td><td>11,20 g</td><td>23,97 g</td><td>23,99 g</td><td>8,13 g</td><td>23,54 g</td><td>14,07 g</td><td>4,12 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 | 20,23 g | 8,93 g | 4,50 g | 18,80 g | 6,96 g | 3,51 g | 29,30 g | 9,38 g | 0,57 g | 22,65 g | 11,71 g | 3,12 g | 22,53 g | 27,65 g | 11,20 g | 23,97 g | 23,99 g | 8,13 g | 23,54 g | 14,07 g | 4,12 g | <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>20,23 g</td><td>8,93 g</td><td>4,50 g</td><td>18,80 g</td><td>6,96 g</td><td>3,51 g</td><td>29,30 g</td><td>9,38 g</td><td>0,57 g</td><td>22,65 g</td><td>11,71 g</td><td>3,12 g</td><td>22,53 g</td><td>27,65 g</td><td>11,20 g</td><td>23,97 g</td><td>23,99 g</td><td>8,13 g</td><td>23,54 g</td><td>14,07 g</td><td>4,12 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 | 20,23 g | 8,93 g | 4,50 g | 18,80 g | 6,96 g | 3,51 g | 29,30 g | 9,38 g | 0,57 g | 22,65 g | 11,71 g | 3,12 g | 22,53 g | 27,65 g | 11,20 g | 23,97 g | 23,99 g | 8,13 g | 23,54 g | 14,07 g | 4,12 g | <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>20,23 g</td><td>8,93 g</td><td>4,50 g</td><td>18,80 g</td><td>6,96 g</td><td>3,51 g</td><td>29,30 g</td><td>9,38 g</td><td>0,57 g</td><td>22,65 g</td><td>11,71 g</td><td>3,12 g</td><td>22,53 g</td><td>27,65 g</td><td>11,20 g</td><td>23,97 g</td><td>23,99 g</td><td>8,13 g</td><td>23,54 g</td><td>14,07 g</td><td>4,12 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 | 20,23 g | 8,93 g | 4,50 g | 18,80 g | 6,96 g | 3,51 g | 29,30 g | 9,38 g | 0,57 g | 22,65 g | 11,71 g | 3,12 g | 22,53 g | 27,65 g | 11,20 g | 23,97 g | 23,99 g | 8,13 g | 23,54 g | 14,07 g | 4,12 g | <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>20,23 g</td><td>8,93 g</td><td>4,50 g</td><td>18,80 g</td><td>6,96 g</td><td>3,51 g</td><td>29,30 g</td><td>9,38 g</td><td>0,57 g</td><td>22,65 g</td><td>11,71 g</td><td>3,12 g</td><td>22,53 g</td><td>27,65 g</td><td>11,20 g</td><td>23,97 g</td><td>23,99 g</td><td>8,13 g</td><td>23,54 g</td><td>14,07 g</td><td>4,12 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 | 20,23 g | 8,93 g | 4,50 g | 18,80 g | 6,96 g | 3,51 g | 29,30 g | 9,38 g | 0,57 g | 22,65 g | 11,71 g | 3,12 g | 22,53 g | 27,65 g | 11,20 g | 23,97 g | 23,99 g | 8,13 g | 23,54 g | 14,07 g | 4,12 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20,23 g | 8,93 g | 4,50 g | 18,80 g | 6,96 g | 3,51 g | 29,30 g | 9,38 g | 0,57 g | 22,65 g | 11,71 g | 3,12 g | 22,53 g | 27,65 g | 11,20 g | 23,97 g | 23,99 g | 8,13 g | 23,54 g | 14,07 g | 4,12 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20,23 g | 8,93 g | 4,50 g | 18,80 g | 6,96 g | 3,51 g | 29,30 g | 9,38 g | 0,57 g | 22,65 g | 11,71 g | 3,12 g | 22,53 g | 27,65 g | 11,20 g | 23,97 g | 23,99 g | 8,13 g | 23,54 g | 14,07 g | 4,12 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20,23 g | 8,93 g | 4,50 g | 18,80 g | 6,96 g | 3,51 g | 29,30 g | 9,38 g | 0,57 g | 22,65 g | 11,71 g | 3,12 g | 22,53 g | 27,65 g | 11,20 g | 23,97 g | 23,99 g | 8,13 g | 23,54 g | 14,07 g | 4,12 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20,23 g | 8,93 g | 4,50 g | 18,80 g | 6,96 g | 3,51 g | 29,30 g | 9,38 g | 0,57 g | 22,65 g | 11,71 g | 3,12 g | 22,53 g | 27,65 g | 11,20 g | 23,97 g | 23,99 g | 8,13 g | 23,54 g | 14,07 g | 4,12 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20,23 g | 8,93 g | 4,50 g | 18,80 g | 6,96 g | 3,51 g | 29,30 g | 9,38 g | 0,57 g | 22,65 g | 11,71 g | 3,12 g | 22,53 g | 27,65 g | 11,20 g | 23,97 g | 23,99 g | 8,13 g | 23,54 g | 14,07 g | 4,12 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20,23 g | 8,93 g | 4,50 g | 18,80 g | 6,96 g | 3,51 g | 29,30 g | 9,38 g | 0,57 g | 22,65 g | 11,71 g | 3,12 g | 22,53 g | 27,65 g | 11,20 g | 23,97 g | 23,99 g | 8,13 g | 23,54 g | 14,07 g | 4,12 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20,23 g | 8,93 g | 4,50 g | 18,80 g | 6,96 g | 3,51 g | 29,30 g | 9,38 g | 0,57 g | 22,65 g | 11,71 g | 3,12 g | 22,53 g | 27,65 g | 11,20 g | 23,97 g | 23,99 g | 8,13 g | 23,54 g | 14,07 g | 4,12 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <table border="1"> <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>103,97 g</td><td>17,50 g</td><td>3,46 g</td><td>108,10 g</td><td>49,97 g</td><td>1,08 g</td><td>73,09 g</td><td>15,86 g</td><td>3,49 g</td><td>83,02 g</td><td>15,00 g</td><td>4,40 g</td><td>81,04 g</td><td>15,40 g</td><td>4,64 g</td><td>79,14 g</td><td>15,00 g</td><td>5,90 g</td><td>82,53 g</td><td>15,40 g</td><td>4,01 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 | 103,97 g | 17,50 g | 3,46 g | 108,10 g | 49,97 g | 1,08 g | 73,09 g | 15,86 g | 3,49 g | 83,02 g | 15,00 g | 4,40 g | 81,04 g | 15,40 g | 4,64 g | 79,14 g | 15,00 g | 5,90 g | 82,53 g | 15,40 g | 4,01 g | <table border="1"> <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>103,97 g</td><td>17,50 g</td><td>3,46 g</td><td>108,10 g</td><td>49,97 g</td><td>1,08 g</td><td>73,09 g</td><td>15,86 g</td><td>3,49 g</td><td>83,02 g</td><td>15,00 g</td><td>4,40 g</td><td>81,04 g</td><td>15,40 g</td><td>4,64 g</td><td>79,14 g</td><td>15,00 g</td><td>5,90 g</td><td>82,53 g</td><td>15,40 g</td><td>4,01 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 | 103,97 g | 17,50 g | 3,46 g | 108,10 g | 49,97 g | 1,08 g | 73,09 g | 15,86 g | 3,49 g | 83,02 g | 15,00 g | 4,40 g | 81,04 g | 15,40 g | 4,64 g | 79,14 g | 15,00 g | 5,90 g | 82,53 g | 15,40 g | 4,01 g | <table border="1"> <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>103,97 g</td><td>17,50 g</td><td>3,46 g</td><td>108,10 g</td><td>49,97 g</td><td>1,08 g</td><td>73,09 g</td><td>15,86 g</td><td>3,49 g</td><td>83,02 g</td><td>15,00 g</td><td>4,40 g</td><td>81,04 g</td><td>15,40 g</td><td>4,64 g</td><td>79,14 g</td><td>15,00 g</td><td>5,90 g</td><td>82,53 g</td><td>15,40 g</td><td>4,01 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 | 103,97 g | 17,50 g | 3,46 g | 108,10 g | 49,97 g | 1,08 g | 73,09 g | 15,86 g | 3,49 g | 83,02 g | 15,00 g | 4,40 g | 81,04 g | 15,40 g | 4,64 g | 79,14 g | 15,00 g | 5,90 g | 82,53 g | 15,40 g | 4,01 g | <table border="1"> <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>103,97 g</td><td>17,50 g</td><td>3,46 g</td><td>108,10 g</td><td>49,97 g</td><td>1,08 g</td><td>73,09 g</td><td>15,86 g</td><td>3,49 g</td><td>83,02 g</td><td>15,00 g</td><td>4,40 g</td><td>81,04 g</td><td>15,40 g</td><td>4,64 g</td><td>79,14 g</td><td>15,00 g</td><td>5,90 g</td><td>82,53 g</td><td>15,40 g</td><td>4,01 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 | 103,97 g | 17,50 g | 3,46 g | 108,10 g | 49,97 g | 1,08 g | 73,09 g | 15,86 g | 3,49 g | 83,02 g | 15,00 g | 4,40 g | 81,04 g | 15,40 g | 4,64 g | 79,14 g | 15,00 g | 5,90 g | 82,53 g | 15,40 g | 4,01 g | <table border="1"> <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>103,97 g</td><td>17,50 g</td><td>3,46 g</td><td>108,10 g</td><td>49,97 g</td><td>1,08 g</td><td>73,09 g</td><td>15,86 g</td><td>3,49 g</td><td>83,02 g</td><td>15,00 g</td><td>4,40 g</td><td>81,04 g</td><td>15,40 g</td><td>4,64 g</td><td>79,14 g</td><td>15,00 g</td><td>5,90 g</td><td>82,53 g</td><td>15,40 g</td><td>4,01 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 | 103,97 g | 17,50 g | 3,46 g | 108,10 g | 49,97 g | 1,08 g | 73,09 g | 15,86 g | 3,49 g | 83,02 g | 15,00 g | 4,40 g | 81,04 g | 15,40 g | 4,64 g | 79,14 g | 15,00 g | 5,90 g | 82,53 g | 15,40 g | 4,01 g | <table border="1"> <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>103,97 g</td><td>17,50 g</td><td>3,46 g</td><td>108,10 g</td><td>49,97 g</td><td>1,08 g</td><td>73,09 g</td><td>15,86 g</td><td>3,49 g</td><td>83,02 g</td><td>15,00 g</td><td>4,40 g</td><td>81,04 g</td><td>15,40 g</td><td>4,64 g</td><td>79,14 g</td><td>15,00 g</td><td>5,90 g</td><td>82,53 g</td><td>15,40 g</td><td>4,01 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 | 103,97 g | 17,50 g | 3,46 g | 108,10 g | 49,97 g | 1,08 g | 73,09 g | 15,86 g | 3,49 g | 83,02 g | 15,00 g | 4,40 g | 81,04 g | 15,40 g | 4,64 g | 79,14 g | 15,00 g | 5,90 g | 82,53 g | 15,40 g | 4,01 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 103,97 g | 17,50 g | 3,46 g | 108,10 g | 49,97 g | 1,08 g | 73,09 g | 15,86 g | 3,49 g | 83,02 g | 15,00 g | 4,40 g | 81,04 g | 15,40 g | 4,64 g | 79,14 g | 15,00 g | 5,90 g | 82,53 g | 15,40 g | 4,01 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 103,97 g | 17,50 g | 3,46 g | 108,10 g | 49,97 g | 1,08 g | 73,09 g | 15,86 g | 3,49 g | 83,02 g | 15,00 g | 4,40 g | 81,04 g | 15,40 g | 4,64 g | 79,14 g | 15,00 g | 5,90 g | 82,53 g | 15,40 g | 4,01 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 103,97 g | 17,50 g | 3,46 g | 108,10 g | 49,97 g | 1,08 g | 73,09 g | 15,86 g | 3,49 g | 83,02 g | 15,00 g | 4,40 g | 81,04 g | 15,40 g | 4,64 g | 79,14 g | 15,00 g | 5,90 g | 82,53 g | 15,40 g | 4,01 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 103,97 g | 17,50 g | 3,46 g | 108,10 g | 49,97 g | 1,08 g | 73,09 g | 15,86 g | 3,49 g | 83,02 g | 15,00 g | 4,40 g | 81,04 g | 15,40 g | 4,64 g | 79,14 g | 15,00 g | 5,90 g | 82,53 g | 15,40 g | 4,01 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 103,97 g | 17,50 g | 3,46 g | 108,10 g | 49,97 g | 1,08 g | 73,09 g | 15,86 g | 3,49 g | 83,02 g | 15,00 g | 4,40 g | 81,04 g | 15,40 g | 4,64 g | 79,14 g | 15,00 g | 5,90 g | 82,53 g | 15,40 g | 4,01 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 103,97 g | 17,50 g | 3,46 g | 108,10 g | 49,97 g | 1,08 g | 73,09 g | 15,86 g | 3,49 g | 83,02 g | 15,00 g | 4,40 g | 81,04 g | 15,40 g | 4,64 g | 79,14 g | 15,00 g | 5,90 g | 82,53 g | 15,40 g | 4,01 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| (00112) Pépes szoc. otthon | Reggeli | <p>Citromos tea, Kakaó, Kuglóf</p> | <p>Citromos tea, Tojáskrém, Tönköly kenyér</p> | <p>Citromos tea, Reszelt sajt, Kefír, 140 g, Kenyér, félbarna</p> | <p>Citromos tea, Tej 2 dl., Minijam *, 25 g, Kenyér, félbarna</p> | <p>Citromos tea, Tej 2 dl., Fonott kalacs</p> | <p>Citromos tea, Kefír, 140 g, Kalocsai rúd</p> | <p>Citromos tea, Tojáskrém, Kenyér, félbarna</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | <p>Energia: 638,35 Kcal / 2 668,30 KJ</p> | <p>Energia: 316,98 Kcal / 1 324,98 KJ</p> | <p>Energia: 1 156,20 Kcal / 4 832,92 KJ</p> | <p>Energia: 610,26 Kcal / 2 550,89 KJ</p> | <p>Energia: 520,09 Kcal / 2 173,98 KJ</p> | <p>Energia: 914,26 Kcal / 3 821,61 KJ</p> | <p>Energia: 534,07 Kcal / 2 232,41 KJ</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | <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>21,05 g</td><td>10,12 g</td><td>5,99 g</td><td>20,20 g</td><td>15,62 g</td><td>4,25 g</td><td>43,15 g</td><td>28,69 g</td><td>17,23 g</td><td>18,94 g</td><td>4,26 g</td><td>1,63 g</td><td>17,40 g</td><td>7,90 g</td><td>4,73 g</td><td>17,20 g</td><td>11,94 g</td><td>8,80 g</td><td>20,23 g</td><td>14,10 g</td><td>3,40 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 | 21,05 g | 10,12 g | 5,99 g | 20,20 g | 15,62 g | 4,25 g | 43,15 g | 28,69 g | 17,23 g | 18,94 g | 4,26 g | 1,63 g | 17,40 g | 7,90 g | 4,73 g | 17,20 g | 11,94 g | 8,80 g | 20,23 g | 14,10 g | 3,40 g | <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>21,05 g</td><td>10,12 g</td><td>5,99 g</td><td>20,20 g</td><td>15,62 g</td><td>4,25 g</td><td>43,15 g</td><td>28,69 g</td><td>17,23 g</td><td>18,94 g</td><td>4,26 g</td><td>1,63 g</td><td>17,40 g</td><td>7,90 g</td><td>4,73 g</td><td>17,20 g</td><td>11,94 g</td><td>8,80 g</td><td>20,23 g</td><td>14,10 g</td><td>3,40 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 | 21,05 g | 10,12 g | 5,99 g | 20,20 g | 15,62 g | 4,25 g | 43,15 g | 28,69 g | 17,23 g | 18,94 g | 4,26 g | 1,63 g | 17,40 g | 7,90 g | 4,73 g | 17,20 g | 11,94 g | 8,80 g | 20,23 g | 14,10 g | 3,40 g | <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>21,05 g</td><td>10,12 g</td><td>5,99 g</td><td>20,20 g</td><td>15,62 g</td><td>4,25 g</td><td>43,15 g</td><td>28,69 g</td><td>17,23 g</td><td>18,94 g</td><td>4,26 g</td><td>1,63 g</td><td>17,40 g</td><td>7,90 g</td><td>4,73 g</td><td>17,20 g</td><td>11,94 g</td><td>8,80 g</td><td>20,23 g</td><td>14,10 g</td><td>3,40 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 | 21,05 g | 10,12 g | 5,99 g | 20,20 g | 15,62 g | 4,25 g | 43,15 g | 28,69 g | 17,23 g | 18,94 g | 4,26 g | 1,63 g | 17,40 g | 7,90 g | 4,73 g | 17,20 g | 11,94 g | 8,80 g | 20,23 g | 14,10 g | 3,40 g | <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>21,05 g</td><td>10,12 g</td><td>5,99 g</td><td>20,20 g</td><td>15,62 g</td><td>4,25 g</td><td>43,15 g</td><td>28,69 g</td><td>17,23 g</td><td>18,94 g</td><td>4,26 g</td><td>1,63 g</td><td>17,40 g</td><td>7,90 g</td><td>4,73 g</td><td>17,20 g</td><td>11,94 g</td><td>8,80 g</td><td>20,23 g</td><td>14,10 g</td><td>3,40 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 | 21,05 g | 10,12 g | 5,99 g | 20,20 g | 15,62 g | 4,25 g | 43,15 g | 28,69 g | 17,23 g | 18,94 g | 4,26 g | 1,63 g | 17,40 g | 7,90 g | 4,73 g | 17,20 g | 11,94 g | 8,80 g | 20,23 g | 14,10 g | 3,40 g | <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>21,05 g</td><td>10,12 g</td><td>5,99 g</td><td>20,20 g</td><td>15,62 g</td><td>4,25 g</td><td>43,15 g</td><td>28,69 g</td><td>17,23 g</td><td>18,94 g</td><td>4,26 g</td><td>1,63 g</td><td>17,40 g</td><td>7,90 g</td><td>4,73 g</td><td>17,20 g</td><td>11,94 g</td><td>8,80 g</td><td>20,23 g</td><td>14,10 g</td><td>3,40 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 | 21,05 g | 10,12 g | 5,99 g | 20,20 g | 15,62 g | 4,25 g | 43,15 g | 28,69 g | 17,23 g | 18,94 g | 4,26 g | 1,63 g | 17,40 g | 7,90 g | 4,73 g | 17,20 g | 11,94 g | 8,80 g | 20,23 g | 14,10 g | 3,40 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 21,05 g | 10,12 g | 5,99 g | 20,20 g | 15,62 g | 4,25 g | 43,15 g | 28,69 g | 17,23 g | 18,94 g | 4,26 g | 1,63 g | 17,40 g | 7,90 g | 4,73 g | 17,20 g | 11,94 g | 8,80 g | 20,23 g | 14,10 g | 3,40 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21,05 g | 10,12 g | 5,99 g | 20,20 g | 15,62 g | 4,25 g | 43,15 g | 28,69 g | 17,23 g | 18,94 g | 4,26 g | 1,63 g | 17,40 g | 7,90 g | 4,73 g | 17,20 g | 11,94 g | 8,80 g | 20,23 g | 14,10 g | 3,40 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21,05 g | 10,12 g | 5,99 g | 20,20 g | 15,62 g | 4,25 g | 43,15 g | 28,69 g | 17,23 g | 18,94 g | 4,26 g | 1,63 g | 17,40 g | 7,90 g | 4,73 g | 17,20 g | 11,94 g | 8,80 g | 20,23 g | 14,10 g | 3,40 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21,05 g | 10,12 g | 5,99 g | 20,20 g | 15,62 g | 4,25 g | 43,15 g | 28,69 g | 17,23 g | 18,94 g | 4,26 g | 1,63 g | 17,40 g | 7,90 g | 4,73 g | 17,20 g | 11,94 g | 8,80 g | 20,23 g | 14,10 g | 3,40 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21,05 g | 10,12 g | 5,99 g | 20,20 g | 15,62 g | 4,25 g | 43,15 g | 28,69 g | 17,23 g | 18,94 g | 4,26 g | 1,63 g | 17,40 g | 7,90 g | 4,73 g | 17,20 g | 11,94 g | 8,80 g | 20,23 g | 14,10 g | 3,40 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <table border="1"> <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>107,69 g</td><td>45,35 g</td><td>1,17 g</td><td>87,52 g</td><td>30,41 g</td><td>8,11 g</td><td>111,65 g</td><td>21,44 g</td><td>5,52 g</td><td>122,75 g</td><td>46,29 g</td><td>2,68 g</td><td>85,92 g</td><td>25,06 g</td><td>1,10 g</td><td>107,98 g</td><td>41,90 g</td><td>3,14 g</td><td>79,12 g</td><td>15,00 g</td><td>3,97 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 | 107,69 g | 45,35 g | 1,17 g | 87,52 g | 30,41 g | 8,11 g | 111,65 g | 21,44 g | 5,52 g | 122,75 g | 46,29 g | 2,68 g | 85,92 g | 25,06 g | 1,10 g | 107,98 g | 41,90 g | 3,14 g | 79,12 g | 15,00 g | 3,97 g | <table border="1"> <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>107,69 g</td><td>45,35 g</td><td>1,17 g</td><td>87,52 g</td><td>30,41 g</td><td>8,11 g</td><td>111,65 g</td><td>21,44 g</td><td>5,52 g</td><td>122,75 g</td><td>46,29 g</td><td>2,68 g</td><td>85,92 g</td><td>25,06 g</td><td>1,10 g</td><td>107,98 g</td><td>41,90 g</td><td>3,14 g</td><td>79,12 g</td><td>15,00 g</td><td>3,97 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 | 107,69 g | 45,35 g | 1,17 g | 87,52 g | 30,41 g | 8,11 g | 111,65 g | 21,44 g | 5,52 g | 122,75 g | 46,29 g | 2,68 g | 85,92 g | 25,06 g | 1,10 g | 107,98 g | 41,90 g | 3,14 g | 79,12 g | 15,00 g | 3,97 g | <table border="1"> <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>107,69 g</td><td>45,35 g</td><td>1,17 g</td><td>87,52 g</td><td>30,41 g</td><td>8,11 g</td><td>111,65 g</td><td>21,44 g</td><td>5,52 g</td><td>122,75 g</td><td>46,29 g</td><td>2,68 g</td><td>85,92 g</td><td>25,06 g</td><td>1,10 g</td><td>107,98 g</td><td>41,90 g</td><td>3,14 g</td><td>79,12 g</td><td>15,00 g</td><td>3,97 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 | 107,69 g | 45,35 g | 1,17 g | 87,52 g | 30,41 g | 8,11 g | 111,65 g | 21,44 g | 5,52 g | 122,75 g | 46,29 g | 2,68 g | 85,92 g | 25,06 g | 1,10 g | 107,98 g | 41,90 g | 3,14 g | 79,12 g | 15,00 g | 3,97 g | <table border="1"> <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>107,69 g</td><td>45,35 g</td><td>1,17 g</td><td>87,52 g</td><td>30,41 g</td><td>8,11 g</td><td>111,65 g</td><td>21,44 g</td><td>5,52 g</td><td>122,75 g</td><td>46,29 g</td><td>2,68 g</td><td>85,92 g</td><td>25,06 g</td><td>1,10 g</td><td>107,98 g</td><td>41,90 g</td><td>3,14 g</td><td>79,12 g</td><td>15,00 g</td><td>3,97 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 | 107,69 g | 45,35 g | 1,17 g | 87,52 g | 30,41 g | 8,11 g | 111,65 g | 21,44 g | 5,52 g | 122,75 g | 46,29 g | 2,68 g | 85,92 g | 25,06 g | 1,10 g | 107,98 g | 41,90 g | 3,14 g | 79,12 g | 15,00 g | 3,97 g | <table border="1"> <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>107,69 g</td><td>45,35 g</td><td>1,17 g</td><td>87,52 g</td><td>30,41 g</td><td>8,11 g</td><td>111,65 g</td><td>21,44 g</td><td>5,52 g</td><td>122,75 g</td><td>46,29 g</td><td>2,68 g</td><td>85,92 g</td><td>25,06 g</td><td>1,10 g</td><td>107,98 g</td><td>41,90 g</td><td>3,14 g</td><td>79,12 g</td><td>15,00 g</td><td>3,97 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 | 107,69 g | 45,35 g | 1,17 g | 87,52 g | 30,41 g | 8,11 g | 111,65 g | 21,44 g | 5,52 g | 122,75 g | 46,29 g | 2,68 g | 85,92 g | 25,06 g | 1,10 g | 107,98 g | 41,90 g | 3,14 g | 79,12 g | 15,00 g | 3,97 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 107,69 g | 45,35 g | 1,17 g | 87,52 g | 30,41 g | 8,11 g | 111,65 g | 21,44 g | 5,52 g | 122,75 g | 46,29 g | 2,68 g | 85,92 g | 25,06 g | 1,10 g | 107,98 g | 41,90 g | 3,14 g | 79,12 g | 15,00 g | 3,97 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 107,69 g | 45,35 g | 1,17 g | 87,52 g | 30,41 g | 8,11 g | 111,65 g | 21,44 g | 5,52 g | 122,75 g | 46,29 g | 2,68 g | 85,92 g | 25,06 g | 1,10 g | 107,98 g | 41,90 g | 3,14 g | 79,12 g | 15,00 g | 3,97 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 107,69 g | 45,35 g | 1,17 g | 87,52 g | 30,41 g | 8,11 g | 111,65 g | 21,44 g | 5,52 g | 122,75 g | 46,29 g | 2,68 g | 85,92 g | 25,06 g | 1,10 g | 107,98 g | 41,90 g | 3,14 g | 79,12 g | 15,00 g | 3,97 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 107,69 g | 45,35 g | 1,17 g | 87,52 g | 30,41 g | 8,11 g | 111,65 g | 21,44 g | 5,52 g | 122,75 g | 46,29 g | 2,68 g | 85,92 g | 25,06 g | 1,10 g | 107,98 g | 41,90 g | 3,14 g | 79,12 g | 15,00 g | 3,97 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 107,69 g | 45,35 g | 1,17 g | 87,52 g | 30,41 g | 8,11 g | 111,65 g | 21,44 g | 5,52 g | 122,75 g | 46,29 g | 2,68 g | 85,92 g | 25,06 g | 1,10 g | 107,98 g | 41,90 g | 3,14 g | 79,12 g | 15,00 g | 3,97 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |





Heti étlap 2021.11.01. - 2021.11.07.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|---|----------------|---|--|---|---|--|--|---|
| (00112) Pépes szoc. otthon | Tízórai | Citromos tea | Gesztenye Marci | Citromos tea | Banán | Citromos tea | Sült sütőtök | Citromos tea |
| | | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | Energia: 298,00 Kcal / 1 245,64 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/sav 0,13 g 0,03 g 0,00 g | Fehérje Zsír T.Zsír/sav 3,80 g 10,50 g 9,30 g | Fehérje Zsír T.Zsír/sav 0,13 g 0,03 g 0,00 g | Fehérje Zsír T.Zsír/sav 1,95 g 0,15 g 0,00 g | Fehérje Zsír T.Zsír/sav 0,13 g 0,03 g 0,00 g | Fehérje Zsír T.Zsír/sav 3,00 g 1,20 g 0,00 g | Fehérje Zsír T.Zsír/sav 0,13 g 0,03 g 0,00 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g | Szénhidrát Cukor Só 46,70 g 29,00 g 0,02 g | Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g | 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 33,00 g 0,00 g 0,04 g | Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g |
| | Ebéd | Reszelttésztalevés , Majorannás darált sertéshús, Parajfőzelék diétás, Féladagos burgonya | Köménymag leves zsemlekocta, Vagdalt (diétás), Sárgarépa főzelék *mirelitből | Zöldséglevés , Pirított kacsamáj (darálva), Z.babpürefőzelék *mirelit-ből | Gyümölcslevés, Darált csirkehús, Burgonyapure, Almabefőtt | Rizsleves, Húspuding, Almamartas (friss gy.), Féladagos burgonya 100 g | Tavaszi leves, Húsgombóc (diétás), Paradicsom martas, Féladagos burgonya | Húsleves, Darált csirkehús, Burgonyapure, Almabefőtt |
| | | Energia: 936,49 Kcal / 3 914,53 KJ | Energia: 491,69 Kcal / 2 055,26 KJ | Energia: 1 764,80 Kcal / 7 376,86 KJ | Energia: 1 005,23 Kcal / 4 201,86 KJ | Energia: 716,88 Kcal / 2 996,56 KJ | Energia: 831,60 Kcal / 3 476,09 KJ | Energia: 895,71 Kcal / 3 744,07 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsír/sav 46,04 g 42,52 g 7,61 g | Fehérje Zsír T.Zsír/sav 26,75 g 18,83 g 3,85 g | Fehérje Zsír T.Zsír/sav 14,31 g 166,14 g 47,20 g | Fehérje Zsír T.Zsír/sav 47,96 g 16,63 g 5,63 g | Fehérje Zsír T.Zsír/sav 34,59 g 20,70 g 6,46 g | Fehérje Zsír T.Zsír/sav 33,12 g 24,87 g 4,47 g | Fehérje Zsír T.Zsír/sav 53,42 g 17,36 g 4,68 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só 90,35 g 0,00 g 8,43 g | Szénhidrát Cukor Só 52,80 g 3,00 g 8,76 g | Szénhidrát Cukor Só 50,47 g 0,00 g 7,35 g | Szénhidrát Cukor Só 161,74 g 54,69 g 6,31 g | Szénhidrát Cukor Só 95,77 g 23,32 g 8,13 g | Szénhidrát Cukor Só 117,04 g 19,98 g 8,75 g | Szénhidrát Cukor Só 128,89 g 14,73 g 11,53 g |
| | | | | | | | | |
| | Vacsora | Citromos tea, Tej 2 dl., Derby tömlös natur, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Tejbedara, kakaós porcukor | Citromos tea, Tej 2 dl., Darált zalai felv., Kenyér, félbarna | Citromos tea, Finom májas, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Tej 2 dl., Májkrem 65 g, 62 g, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Darált olasz felv., Kenyér, félbarna | Citromos tea, Darált sonka felv., Kenyér, félbarna |
| | | Energia: 566,45 Kcal / 2 367,76 KJ | Energia: 573,85 Kcal / 2 398,69 KJ | Energia: 643,85 Kcal / 2 691,29 KJ | Energia: 533,33 Kcal / 2 229,32 KJ | Energia: 723,57 Kcal / 3 024,52 KJ | Energia: 712,10 Kcal / 2 976,58 KJ | Energia: 441,99 Kcal / 1 847,52 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsír/sav 23,69 g 11,23 g 6,13 g | Fehérje Zsír T.Zsír/sav 18,80 g 6,96 g 3,51 g | Fehérje Zsír T.Zsír/sav 29,09 g 18,63 g 7,55 g | Fehérje Zsír T.Zsír/sav 22,65 g 11,71 g 3,12 g | Fehérje Zsír T.Zsír/sav 30,47 g 18,39 g 6,34 g | Fehérje Zsír T.Zsír/sav 22,13 g 20,03 g 12,80 g | Fehérje Zsír T.Zsír/sav 20,85 g 3,47 g 0,88 g |
| Szénhidrát Cukor Só 91,88 g 17,50 g 3,12 g | | Szénhidrát Cukor Só 108,10 g 49,97 g 1,08 g | Szénhidrát Cukor Só 89,26 g 15,40 g 4,43 g | Szénhidrát Cukor Só 83,02 g 15,00 g 4,40 g | Szénhidrát Cukor Só 107,96 g 15,00 g 4,49 g | Szénhidrát Cukor Só 78,58 g 15,40 g 3,66 g | Szénhidrát Cukor Só 81,22 g 15,40 g 4,64 g | |





Heti étlap 2021.11.01. - 2021.11.07.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap | | | | | | | | | | | | | |
|---|------------------------------------|------------|---|---|---|---|---|--|---|------------|------------------------------------|------------|------------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|---------|------------|
| Vacsora | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| (00113) Tej és tejtermékes szoc. ottho | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Reggeli | | Citromos tea, Zala felvágott, Graham kenyér | Citromos tea, Tojáskrém, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Párizsi, sertés, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Minijam *, 25 g, Minimargarin 20g, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Sonka szalámi, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Zala felvágott, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Hagymás tojásrántotta, Kenyér, félbarna | | | | | | | | | | | | |
| | Energia: 719,45 Kcal / 3 007,30 KJ | | Energia: 544,37 Kcal / 2 275,47 KJ | | Energia: 637,98 Kcal / 2 666,76 KJ | | Energia: 558,40 Kcal / 2 334,11 KJ | | Energia: 519,58 Kcal / 2 171,84 KJ | | Energia: 686,41 Kcal / 2 869,19 KJ | | Energia: 617,51 Kcal / 2 581,19 KJ | | | | | | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav |
| | 32,03 g | 17,60 g | 6,76 g | 18,40 g | 13,93 g | 3,40 g | 22,83 g | 18,41 g | 5,76 g | 12,14 g | 6,26 g | 0,90 g | 23,79 g | 3,77 g | 0,88 g | 25,36 g | 15,96 g | 5,92 g | 24,25 g | 21,11 g | 3,79 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | 101,07 g | 16,69 g | 4,00 g | 83,68 g | 30,00 g | 3,57 g | 95,23 g | 15,40 g | 4,61 g | 112,15 g | 46,29 g | 2,41 g | 96,91 g | 15,40 g | 5,24 g | 109,37 g | 30,40 g | 4,76 g | 81,63 g | 15,00 g | 5,67 g |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Tízórai | | Citromos tea | Gesztenye Marci | Citromos tea | Banán | Citromos tea | Sült sütőtök | Citromos tea | | | | | | | | | | | | |
| | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | | Energia: 298,00 Kcal / 1 245,64 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.Zsírsvav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav | | | | |
| 0,13 g | 0,03 g | 0,00 g | 3,80 g | 10,50 g | 9,30 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 | 3,00 g | 1,20 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 | 46,70 g | 29,00 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 | 33,00 g | 0,00 g | 0,04 g | 15,02 g | 15,00 g | 0,00 g | |



Heti étlap 2021.11.01. - 2021.11.07.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap | | |
|--|-------------------------|--|--|--|---|--|--|---|--|--|
| (00113) Tej és tejtermékes szociális étkeztetés | Ebéd | Reszeltésztaleves, Halrúd, Zöldborsófőz.tejmentes *mir.* | Köménymag leves zsemlekočka, Rizseshús (z), Ecetes cékla | Zöldségleves, Pirított kacsamáj, Zöldbabfőzelék tejmentes*mir. | Csontleves házi betéttel, Grill csirkecomb, Burgonya petrezselymes 400 gr, Csemege uborka konzerv | Rizsleves, Csemege sertés karaj, Almamartas tejmentes(friss gy, Feladagos burgonya 100 g | Tavaszi leves, Húsgombóc (normál), Paradicsom martas, Féladagos burgonya | Húsleves, Paprikás szelet, Parolt rizskoret 100. g., Csemege uborka konzerv | | |
| | | Energia: 811,33 Kcal / 3 391,36 KJ | Energia: 702,31 Kcal / 2 935,66 KJ | Energia: 607,34 Kcal / 2 538,68 KJ | Energia: 874,88 Kcal / 3 657,00 KJ | Energia: 510,48 Kcal / 2 133,81 KJ | Energia: 771,81 Kcal / 3 226,17 KJ | Energia: 957,99 Kcal / 4 004,40 KJ | | |
| | | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | | |
| | | 36,14 g 28,88 g 2,22 g | 30,91 g 23,69 g 3,63 g | 41,99 g 22,88 g 4,06 g | 55,98 g 23,85 g 3,90 g | 29,75 g 14,26 g 3,46 g | 30,03 g 22,62 g 4,03 g | 43,50 g 34,50 g 6,17 g | | |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | | |
| | 98,38 g 0,00 g 5,17 g | 90,22 g 6,39 g 8,92 g | 57,12 g 0,00 g 9,07 g | 106,61 g 0,08 g 11,84 g | 63,92 g 0,00 g 7,04 g | 110,30 g 19,98 g 8,70 g | 117,37 g 0,10 g 11,83 g | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | Vacsora | Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna, Alma | Citromos tea, Tejbenrizs*kókusztejes | Citromos tea, Bécsi felvágott, Kenyér, félbarna, Retek jégcsap | Citromos tea, Finom májas, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Főtt császárszalonna, Kenyér, félbarna, Lilahagyma | Citromos tea, Disznósajt, Kenyér, félbarna, Zöldpaprika | Citromos tea, Olasz felv., Kenyér, félbarna | | |
| | | Energia: 478,59 Kcal / 2 000,51 KJ | Energia: 460,64 Kcal / 1 925,48 KJ | Energia: 504,35 Kcal / 2 108,18 KJ | Energia: 533,34 Kcal / 2 229,36 KJ | Energia: 665,91 Kcal / 2 783,50 KJ | Energia: 632,22 Kcal / 2 642,68 KJ | Energia: 712,10 Kcal / 2 976,58 KJ | | |
| Fehérje Zsír T.Zsír | | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | | | |
| 15,29 g 7,45 g 0,00 g | | 14,74 g 86,65 g 76,34 g | 26,73 g 8,47 g 0,01 g | 22,65 g 11,71 g 3,12 g | 22,53 g 27,65 g 11,20 g | 23,97 g 23,99 g 8,13 g | 22,13 g 20,03 g 12,80 g | | | |
| Szénhidrát Cukor Só | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| 86,25 g 15,00 g 2,41 g | 116,00 g 49,97 g 1,13 g | 79,07 g 15,00 g 4,40 g | 83,02 g 15,00 g 4,40 g | 81,04 g 15,40 g 4,64 g | 79,14 g 15,00 g 5,90 g | 78,58 g 15,40 g 3,66 g | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |

Heti étlap 2021.11.01. - 2021.11.07.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|--|----------------|--|---|---|---|---|--|---|
| (00115) Folyékony pépes szoc.otthon | Reggeli | Citromos tea, Tej 2 dl., Tejpép, Miniméz 25g. | Citromos tea, Tej 2 dl., Gyümölcs joghurt, Ht darált keksz | Citromos tea, Tej 2 dl., Tejpép, Miniméz 25g. | Citromos tea, Tej 2 dl., Minijam *, 25 g, Kefír, 140 g, Ht darált keksz | Citromos tea, Tej 2 dl., Gyümölcs joghurt, Ht darált keksz | Citromos tea, Tej 2 dl., Gyümölcs joghurt, Ht darált keksz | Citromos tea, Tej 2 dl., Tejpép, Miniméz 25g. |
| | | Energia: 488,42 Kcal / 2 041,60 KJ | Energia: 251,59 Kcal / 1 051,65 KJ | Energia: 488,42 Kcal / 2 041,60 KJ | Energia: 594,87 Kcal / 2 486,56 KJ | Energia: 251,59 Kcal / 1 051,65 KJ | Energia: 251,59 Kcal / 1 051,65 KJ | Energia: 488,42 Kcal / 2 041,60 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 17,41 g 9,08 g 3,58 g | 10,06 g 3,53 g 2,01 g | 17,41 g 9,08 g 3,58 g | 11,25 g 7,51 g 4,57 g | 10,06 g 3,53 g 2,01 g | 10,06 g 3,53 g 2,01 g | 17,41 g 9,08 g 3,58 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| | | 82,77 g 43,55 g 0,52 g | 44,37 g 31,25 g 0,35 g | 82,77 g 43,55 g 0,52 g | 51,41 g 37,73 g 0,46 g | 44,37 g 31,25 g 0,35 g | 44,37 g 31,25 g 0,35 g | 82,77 g 43,55 g 0,52 g |
| | | | | | | | | |
| | Tízórai | Citromos tea | Gyümölcslé 0,2l-es különféle | Citromos tea | Banán | Citromos tea | Citromos tea | Citromos tea |
| | | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | Energia: 102,09 Kcal / 426,74 KJ | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | 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 | 0,00 g 0,00 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 | 0,13 g 0,03 g 0,00 g | 0,13 g 0,03 g 0,00 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| | | 15,02 g 15,00 g 0,00 g | 25,40 g 0,00 g 0,00 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 | 15,02 g 15,00 g 0,00 g | 15,02 g 15,00 g 0,00 g |
| | Ebéd | Reszelttészta leves, Darált serteshús, Parajfőzelék tejmentes *mir.*, Féladagos burgonya | Köménymag leves zsemlekočka, Darált serteshús, Sárgarépa főz. diab. *mirelitből | Zöldség leves, Pirított kacsamáj (darálva), Z.babpürefőzelék diab. *mir.* | Csontleves házi betéttel, Darált serteshús, Burgonyapure 200 gr., Almakompot (h) diab | Raguleves diétás, Darált serteshús, Almamartas diab. (friss gyüm., Féladagos burgonya 100 g | Tavaszi leves, Darált serteshús, Paradicsom martas, Féladagos burgonya 100 g | Húsleves, diab., Darált serteshús, Burgonyapure 200 gr., Almabefőtt |
| | | Energia: 565,95 Kcal / 2 365,67 KJ | Energia: 438,73 Kcal / 1 833,89 KJ | Energia: 1 701,12 Kcal / 7 110,68 KJ | Energia: 527,82 Kcal / 2 206,29 KJ | Energia: 538,88 Kcal / 2 252,52 KJ | Energia: 687,40 Kcal / 2 873,33 KJ | Energia: 558,18 Kcal / 2 333,19 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 32,09 g 18,39 g 3,83 g | 26,92 g 18,96 g 4,24 g | 11,87 g 164,27 g 46,91 g | 31,55 g 15,28 g 5,00 g | 36,92 g 17,77 g 5,36 g | 32,04 g 23,34 g 4,37 g | 31,20 g 15,09 g 5,00 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 66,54 g 0,00 g 6,90 g | | 39,12 g 0,00 g 5,74 g | 41,28 g 0,00 g 6,40 g | 64,58 g 0,08 g 5,96 g | 55,91 g 0,66 g 4,52 g | 85,91 g 19,98 g 5,71 g | 73,08 g 11,75 g 6,10 g | |



Heti étlap 2021.11.01. - 2021.11.07.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------------|---|--|---|--|---|---|---|------------|---------|--------|------------|---------|--------|------------|---------|---------|------------|---------|--------|---------|------|--------|---------|---------|--------|---------|--------|--------|---------|---------|---------|---------|--------|--------|---------|---------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|------------|-------|----|------------|-------|----|------------|-------|----|------------|-------|----|------------|-------|----|------------|-------|----|------------|-------|----|---------|---------|--------|----------|---------|--------|---------|---------|--------|----------|---------|--------|---------|---------|--------|----------|---------|--------|---------|---------|--------|--|--|--|--|--|
| (00115) Folyékony pépes szoc.otthon | Ebéd | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Vacsora | Keserű tea, Bébiétel húsos 200 g., Kefír, 140 g | Citromos tea, Tejbedara, kakaós porcukor | Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Reszelt sajt, Kefír, 140 g | Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Gyümölcs joghurt | Citromos tea, Tej 2 dl., Bébiétel húsos 200 g., Tehéntúró félszíros | Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Reszelt sajt, Kefír, 140 g | Citromos tea, Tej 2 dl., Bébiétel húsos 200 g., Tehéntúró félszíros | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 581,21 Kcal / 2 429,46 KJ | Energia: 573,85 Kcal / 2 398,69 KJ | Energia: 939,50 Kcal / 3 927,11 KJ | Energia: 377,50 Kcal / 1 577,95 KJ | Energia: 453,56 Kcal / 1 895,88 KJ | Energia: 939,50 Kcal / 3 927,11 KJ | Energia: 453,56 Kcal / 1 895,88 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>6,28 g</td><td>12,50 g</td><td>2,94 g</td><td>18,80 g</td><td>6,96 g</td><td>3,51 g</td><td>28,49 g</td><td>34,99 g</td><td>17,23 g</td><td>5,26 g</td><td>8,53 g</td><td>0,38 g</td><td>17,03 g</td><td>14,53 g</td><td>3,98 g</td><td>28,49 g</td><td>34,99 g</td><td>17,23 g</td><td>17,03 g</td><td>14,53 g</td><td>3,98 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>40,47 g</td><td>6,45 g</td><td>0,18 g</td><td>108,10 g</td><td>49,97 g</td><td>1,08 g</td><td>56,74 g</td><td>21,44 g</td><td>2,12 g</td><td>67,77 g</td><td>31,25 g</td><td>0,08 g</td><td>61,47 g</td><td>16,85 g</td><td>0,34 g</td><td>56,74 g</td><td>21,44 g</td><td>2,12 g</td><td>61,47 g</td><td>16,85 g</td><td>0,34 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 | 6,28 g | 12,50 g | 2,94 g | 18,80 g | 6,96 g | 3,51 g | 28,49 g | 34,99 g | 17,23 g | 5,26 g | 8,53 g | 0,38 g | 17,03 g | 14,53 g | 3,98 g | 28,49 g | 34,99 g | 17,23 g | 17,03 g | 14,53 g | 3,98 g | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | 40,47 g | 6,45 g | 0,18 g | 108,10 g | 49,97 g | 1,08 g | 56,74 g | 21,44 g | 2,12 g | 67,77 g | 31,25 g | 0,08 g | 61,47 g | 16,85 g | 0,34 g | 56,74 g | 21,44 g | 2,12 g | 61,47 g | 16,85 g | 0,34 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6,28 g | 12,50 g | 2,94 g | 18,80 g | 6,96 g | 3,51 g | 28,49 g | 34,99 g | 17,23 g | 5,26 g | 8,53 g | 0,38 g | 17,03 g | 14,53 g | 3,98 g | 28,49 g | 34,99 g | 17,23 g | 17,03 g | 14,53 g | 3,98 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 40,47 g | 6,45 g | 0,18 g | 108,10 g | 49,97 g | 1,08 g | 56,74 g | 21,44 g | 2,12 g | 67,77 g | 31,25 g | 0,08 g | 61,47 g | 16,85 g | 0,34 g | 56,74 g | 21,44 g | 2,12 g | 61,47 g | 16,85 g | 0,34 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| (00121) Epés szoc.otthon | Reggeli | Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes | Citromos tea, Kefír, 140 g, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes | Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Mini margarin 10g, Zsemle, vizes | Citromos tea, Minijam *, 25 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes | Citromos tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes | Citromos tea, Kefír, 140 g, Miniméz 25g., Zsemle, vizes | Citromos tea, Kefíres túró, Kenyér, félbarna | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 584,19 Kcal / 2 441,91 KJ | Energia: 851,42 Kcal / 3 558,94 KJ | Energia: 531,39 Kcal / 2 221,21 KJ | Energia: 595,80 Kcal / 2 490,44 KJ | Energia: 479,39 Kcal / 2 003,85 KJ | Energia: 894,25 Kcal / 3 737,97 KJ | Energia: 576,83 Kcal / 2 411,15 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>23,03 g</td><td>16,05 g</td><td>6,38 g</td><td>16,96 g</td><td>8,66 g</td><td>3,85 g</td><td>18,13 g</td><td>11,65 g</td><td>5,81 g</td><td>12,88 g</td><td>6,68 g</td><td>1,36 g</td><td>21,59 g</td><td>3,89 g</td><td>1,34 g</td><td>17,04 g</td><td>6,16 g</td><td>3,40 g</td><td>27,36 g</td><td>8,48 g</td><td>4,85 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>84,44 g</td><td>16,90 g</td><td>3,30 g</td><td>105,02 g</td><td>37,94 g</td><td>1,72 g</td><td>85,92 g</td><td>18,56 g</td><td>2,00 g</td><td>117,93 g</td><td>47,79 g</td><td>1,55 g</td><td>87,00 g</td><td>16,90 g</td><td>3,78 g</td><td>121,22 g</td><td>54,14 g</td><td>1,72 g</td><td>82,48 g</td><td>19,70 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 | 23,03 g | 16,05 g | 6,38 g | 16,96 g | 8,66 g | 3,85 g | 18,13 g | 11,65 g | 5,81 g | 12,88 g | 6,68 g | 1,36 g | 21,59 g | 3,89 g | 1,34 g | 17,04 g | 6,16 g | 3,40 g | 27,36 g | 8,48 g | 4,85 g | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | 84,44 g | 16,90 g | 3,30 g | 105,02 g | 37,94 g | 1,72 g | 85,92 g | 18,56 g | 2,00 g | 117,93 g | 47,79 g | 1,55 g | 87,00 g | 16,90 g | 3,78 g | 121,22 g | 54,14 g | 1,72 g | 82,48 g | 19,70 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23,03 g | 16,05 g | 6,38 g | 16,96 g | 8,66 g | 3,85 g | 18,13 g | 11,65 g | 5,81 g | 12,88 g | 6,68 g | 1,36 g | 21,59 g | 3,89 g | 1,34 g | 17,04 g | 6,16 g | 3,40 g | 27,36 g | 8,48 g | 4,85 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 84,44 g | 16,90 g | 3,30 g | 105,02 g | 37,94 g | 1,72 g | 85,92 g | 18,56 g | 2,00 g | 117,93 g | 47,79 g | 1,55 g | 87,00 g | 16,90 g | 3,78 g | 121,22 g | 54,14 g | 1,72 g | 82,48 g | 19,70 g | 3,54 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |



Heti étlap 2021.11.01. - 2021.11.07.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|--|---|--|--|--|---|--|--|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------|------------|---------|------------|------------|---------|---------|
| (00121) Epés szoc.otthon | Tízórai | Citromos tea | Gesztenye Marci | Citromos tea | Banán | Citromos tea | Sült sütőtök | Citromos tea | | | | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | | Energia: 298,00 Kcal / 1 245,64 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 | | |
| | | 0,13 g | 0,03 g | 0,00 g | 3,80 g | 10,50 g | 9,30 g | 0,13 g | 0,03 g | 0,00 g | 1,95 g | 0,15 g | 0,00 g | 0,13 g | 0,03 g | 0,00 g | 3,00 g | 1,20 g | 0,00 g | 0,13 g | 0,03 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 | 46,70 g | 29,00 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 | 33,00 g | 0,00 g | 0,04 g | 15,02 g | 15,00 g | 0,00 g |
| | Ebéd | Reszelttészta leves , Majorannás aprópecsenye, Parajfőzelék tejmentes *mir. *, Féladagos burgonya | Köménymag leves zsemlekocka, Rizseshús (z), Almabefőtt | Zöldségleves , Natur szelet, Z.babpürefőzelék *mirelit-ből | Csontleves házi betéttel, Grill csirkecomb, Burgonyapure, Almabefőtt | Rizsleves, Csemege sertés karaj, Almamartas (friss gy.), Féladagos burgonya 100 g | Tavaszi leves, Húsgombóc (diétás), Burgonyafőzelék tejmentes | Húsleves, Roston csirkemell , Parolt rizskoret 100. g., Almabefőtt | | | | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 856,73 Kcal / 3 581,13 KJ | | Energia: 737,91 Kcal / 3 084,46 KJ | | Energia: 638,43 Kcal / 2 668,64 KJ | | Energia: 952,16 Kcal / 3 980,03 KJ | | Energia: 647,45 Kcal / 2 706,34 KJ | | Energia: 599,71 Kcal / 2 506,79 KJ | | Energia: 878,00 Kcal / 3 670,04 KJ | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | | |
| | | 42,75 g | 36,59 g | 6,43 g | 30,16 g | 23,91 g | 3,63 g | 39,91 g | 27,42 g | 5,49 g | 57,38 g | 22,85 g | 5,41 g | 34,44 g | 18,73 g | 5,81 g | 29,72 g | 14,96 g | 3,42 g | 45,53 g | 23,84 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | 87,15 g | 0,00 g | 8,30 g | 99,29 g | 14,60 g | 7,94 g | 56,75 g | 0,00 g | 9,07 g | 126,60 g | 14,71 g | 10,50 g | 83,26 g | 23,08 g | 7,62 g | 84,93 g | 0,00 g | 8,07 g | 119,16 g | 11,78 g | 10,77 g |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Vacsora | Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes, Hámozott alma | Citromos tea, Tejbenrizs*kókusztej eses | Citromos tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes | Citromos tea, Finom májas, Zsemle, vizes | Citromos tea, Kefír, 140 g, Májkrem 65 g, 62 g, Zsemle, vizes | Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes | Citromos tea, Sajtos párizsi, Zsemle, vizes | | | | | | | | | | | | | | |
| | Energia: 565,93 Kcal / 2 365,59 KJ | | Energia: 460,64 Kcal / 1 925,48 KJ | | Energia: 479,39 Kcal / 2 003,85 KJ | | Energia: 570,74 Kcal / 2 385,69 KJ | | Energia: 943,32 Kcal / 3 943,08 KJ | | Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 KJ | | Energia: 556,99 Kcal / 2 328,22 KJ | | | | | | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | | | |
| | 18,31 g | 9,33 g | 4,96 g | 14,74 g | 86,65 g | 76,34 g | 21,59 g | 3,89 g | 1,34 g | 23,39 g | 12,13 g | 3,58 g | 25,67 g | 19,99 g | 8,11 g | 15,63 g | 7,47 g | 0,46 g | 23,28 g | 14,29 g | 4,54 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 98,96 g | 19,00 g | 2,01 g | 116,00 g | 49,97 g | 1,13 g | 87,00 g | 16,90 g | 3,78 g | 88,80 g | 16,50 g | 3,54 g | 93,89 g | 22,94 g | 2,94 g | 85,03 g | 16,50 g | 1,54 g | 84,31 g | 16,90 g | 3,13 g | |





Heti étlap 2021.11.01. - 2021.11.07.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|--|---|--|---|---|---|---|----------|---------|---------|--------|--|---------|------|----------|---------|---------|--------|----------|---------|--------|---|---------|------|----------|---------|---------|--------|---------|---------|--------|--|---------|------|----------|---------|--------|--------|----------|---------|--------|--|---------|------|----------|---------|--------|--------|---------|---------|--------|---|---------|------|----------|---------|--------|--------|----------|---------|--------|--|---------|------|----------|---------|--------|--------|---------|---------|--------|
| (00121) Epés szoc.otthon | Vacsora | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Reggeli | <p>Citromos tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes</p> <p>Energia: 584,19 Kcal / 2 441,91 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>23,03 g</td><td>16,05 g</td><td>6,38 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <table border="1"> <tr><td>84,44 g</td><td>16,90 g</td><td>3,30 g</td></tr> </table> <p></p> | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | 23,03 g | 16,05 g | 6,38 g | 84,44 g | 16,90 g | 3,30 g | <p>Citromos tea, Kefír, 140 g, Zsemle, vizes, Mini margarin 10g</p> <p>Energia: 851,42 Kcal / 3 558,94 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>16,96 g</td><td>8,66 g</td><td>3,85 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <table border="1"> <tr><td>105,02 g</td><td>37,94 g</td><td>1,72 g</td></tr> </table> <p></p> | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | 16,96 g | 8,66 g | 3,85 g | 105,02 g | 37,94 g | 1,72 g | <p>Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes, Mini margarin 10g</p> <p>Energia: 531,39 Kcal / 2 221,21 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>18,13 g</td><td>11,65 g</td><td>5,81 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <table border="1"> <tr><td>85,92 g</td><td>18,56 g</td><td>2,00 g</td></tr> </table> <p></p> | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | 18,13 g | 11,65 g | 5,81 g | 85,92 g | 18,56 g | 2,00 g | <p>Citromos tea, Minijam *, 25 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes</p> <p>Energia: 595,80 Kcal / 2 490,44 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>12,88 g</td><td>6,68 g</td><td>1,36 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <table border="1"> <tr><td>117,93 g</td><td>47,79 g</td><td>1,55 g</td></tr> </table> <p></p> | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | 12,88 g | 6,68 g | 1,36 g | 117,93 g | 47,79 g | 1,55 g | <p>Citromos tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes</p> <p>Energia: 461,99 Kcal / 1 931,12 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>19,35 g</td><td>3,33 g</td><td>1,12 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <table border="1"> <tr><td>86,14 g</td><td>16,80 g</td><td>3,22 g</td></tr> </table> <p></p> | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | 19,35 g | 3,33 g | 1,12 g | 86,14 g | 16,80 g | 3,22 g | <p>Citromos tea, Kefír, 140 g, Zsemle, vizes, Miniméz 25g.</p> <p>Energia: 894,25 Kcal / 3 737,97 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>17,04 g</td><td>6,16 g</td><td>3,40 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <table border="1"> <tr><td>121,22 g</td><td>54,14 g</td><td>1,72 g</td></tr> </table> <p></p> | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | 17,04 g | 6,16 g | 3,40 g | 121,22 g | 54,14 g | 1,72 g | <p>Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes</p> <p>Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>28,10 g</td><td>8,90 g</td><td>5,31 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <table border="1"> <tr><td>88,26 g</td><td>21,20 g</td><td>2,68 g</td></tr> </table> <p></p> | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | 28,10 g | 8,90 g | 5,31 g | 88,26 g | 21,20 g | 2,68 g |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23,03 g | 16,05 g | 6,38 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 84,44 g | 16,90 g | 3,30 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16,96 g | 8,66 g | 3,85 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 105,02 g | 37,94 g | 1,72 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18,13 g | 11,65 g | 5,81 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 85,92 g | 18,56 g | 2,00 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12,88 g | 6,68 g | 1,36 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 117,93 g | 47,79 g | 1,55 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19,35 g | 3,33 g | 1,12 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 86,14 g | 16,80 g | 3,22 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17,04 g | 6,16 g | 3,40 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 121,22 g | 54,14 g | 1,72 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28,10 g | 8,90 g | 5,31 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 88,26 g | 21,20 g | 2,68 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| (00122) Epés pépes szoc. otthon | Tízórai | <p>Citromos tea</p> <p>Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>0,13 g</td><td>0,03 g</td><td>0,00 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <table border="1"> <tr><td>15,02 g</td><td>15,00 g</td><td>0,00 g</td></tr> </table> | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | 0,13 g | 0,03 g | 0,00 g | 15,02 g | 15,00 g | 0,00 g | <p>Gesztenye Marci</p> <p>Energia: 298,00 Kcal / 1 245,64 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>3,80 g</td><td>10,50 g</td><td>9,30 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <table border="1"> <tr><td>46,70 g</td><td>29,00 g</td><td>0,02 g</td></tr> </table> | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | 3,80 g | 10,50 g | 9,30 g | 46,70 g | 29,00 g | 0,02 g | <p>Citromos tea</p> <p>Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>0,13 g</td><td>0,03 g</td><td>0,00 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <table border="1"> <tr><td>15,02 g</td><td>15,00 g</td><td>0,00 g</td></tr> </table> | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | 0,13 g | 0,03 g | 0,00 g | 15,02 g | 15,00 g | 0,00 g | <p>Banán</p> <p>Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>1,95 g</td><td>0,15 g</td><td>0,00 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <table border="1"> <tr><td>36,30 g</td><td>0,00 g</td><td>0,08 g</td></tr> </table> | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | 1,95 g | 0,15 g | 0,00 g | 36,30 g | 0,00 g | 0,08 g | <p>Citromos tea</p> <p>Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>0,13 g</td><td>0,03 g</td><td>0,00 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <table border="1"> <tr><td>15,02 g</td><td>15,00 g</td><td>0,00 g</td></tr> </table> | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | 0,13 g | 0,03 g | 0,00 g | 15,02 g | 15,00 g | 0,00 g | <p>Sült sütőtök</p> <p>Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>3,00 g</td><td>1,20 g</td><td>0,00 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <table border="1"> <tr><td>33,00 g</td><td>0,00 g</td><td>0,04 g</td></tr> </table> | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | 3,00 g | 1,20 g | 0,00 g | 33,00 g | 0,00 g | 0,04 g | <p>Citromos tea</p> <p>Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>0,13 g</td><td>0,03 g</td><td>0,00 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <table border="1"> <tr><td>15,02 g</td><td>15,00 g</td><td>0,00 g</td></tr> </table> | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | 0,13 g | 0,03 g | 0,00 g | 15,02 g | 15,00 g | 0,00 g |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0,13 g | 0,03 g | 0,00 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15,02 g | 15,00 g | 0,00 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3,80 g | 10,50 g | 9,30 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 46,70 g | 29,00 g | 0,02 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0,13 g | 0,03 g | 0,00 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15,02 g | 15,00 g | 0,00 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1,95 g | 0,15 g | 0,00 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 36,30 g | 0,00 g | 0,08 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0,13 g | 0,03 g | 0,00 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15,02 g | 15,00 g | 0,00 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3,00 g | 1,20 g | 0,00 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 33,00 g | 0,00 g | 0,04 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0,13 g | 0,03 g | 0,00 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15,02 g | 15,00 g | 0,00 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ebéd | <p>Reszeltésztaleves, Majorannás darált serteshús, Parajfőzelék tejmentes *mir.*, Féladagos burgonya</p> | <p>Köménymag leves zsemlekocka, Vagdalt (diétás), Sárgarépa főz.tejmentes*mir.*</p> | <p>Zöldségleves, Darált serteshús, Z.babpürefőzelék *mirelit-ből</p> | <p>Csontleves házi betéttel, Darált csirkehús, Burgonyapüre, Almabefőtt</p> | <p>Rizsleves, Húspuding, Almamartas (friss gy.), Feladagos burgonya 100 g</p> | <p>Tavaszi leves, Húsgombóc (diétás), Burgonyafőzelék tejmentes</p> | <p>Húsleves, Darált csirkehús, Burgonyapüre, Almabefőtt</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |



Heti étlap 2021.11.01. - 2021.11.07.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | | szombat | | | vasárnap | | | | |
|--|----------------|---|------------|------------|--|------------|------------|---|------------|------------|--|------------|------------|---|------------|------------|---|------------|------------|---|------------|------------|------------|-------|
| (00122) Epés pépes szoc. otthon | Ebéd | Energia: 856,73 Kcal / 3 581,13 KJ | | | Energia: 479,64 Kcal / 2 004,90 KJ | | | Energia: 488,02 Kcal / 2 039,92 KJ | | | Energia: 883,94 Kcal / 3 694,87 KJ | | | Energia: 716,88 Kcal / 2 996,56 KJ | | | Energia: 599,71 Kcal / 2 506,79 KJ | | | Energia: 895,71 Kcal / 3 744,07 KJ | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | | |
| | | 42,75 g | 36,59 g | 6,43 g | 26,75 g | 18,83 g | 3,85 g | 34,36 g | 16,42 g | 3,86 g | 53,21 g | 17,18 g | 4,62 g | 34,59 g | 20,70 g | 6,46 g | 29,72 g | 14,96 g | 3,42 g | 53,42 g | 17,36 g | 4,68 g | | |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor |
| | 87,15 g | 0,00 g | 8,30 g | 49,80 g | 0,00 g | 8,76 g | 49,63 g | 0,00 g | 6,08 g | 126,56 g | 14,71 g | 8,78 g | 95,77 g | 23,32 g | 8,13 g | 84,93 g | 0,00 g | 8,07 g | 128,89 g | 14,73 g | 11,53 g | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Vacsora | Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes, Reszelt alma | | | Citromos tea, Tejbenrizs*kókusztej eses | | | Citromos tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes | | | Citromos tea, Finom májas, Zsemle, vizes | | | Citromos tea, Kefír, 140 g, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes | | | Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes | | | Citromos tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes | | | | |
| | | Energia: 565,93 Kcal / 2 365,59 KJ | | | Energia: 460,64 Kcal / 1 925,48 KJ | | | Energia: 479,39 Kcal / 2 003,85 KJ | | | Energia: 570,74 Kcal / 2 385,69 KJ | | | Energia: 943,32 Kcal / 3 943,08 KJ | | | Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 KJ | | | Energia: 597,79 Kcal / 2 498,76 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 | | |
| | | 18,31 g | 9,33 g | 4,96 g | 14,74 g | 86,65 g | 76,34 g | 21,59 g | 3,89 g | 1,34 g | 23,39 g | 12,13 g | 3,58 g | 25,67 g | 19,99 g | 8,11 g | 15,63 g | 7,47 g | 0,46 g | 20,63 g | 18,53 g | 6,22 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 |
| 98,96 g | | 19,00 g | 2,01 g | 116,00 g | 49,97 g | 1,13 g | 87,00 g | 16,90 g | 3,78 g | 88,80 g | 16,50 g | 3,54 g | 93,89 g | 22,94 g | 2,94 g | 85,03 g | 16,50 g | 1,54 g | 85,32 g | 16,90 g | 3,15 g | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| (00125) Epés tejmentes szoc. otthon | Reggeli | Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes | | | Citromos tea, Minijam *, 25 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes | | | Citromos tea, Minimargarin 20g, Miniméz 25g., Zsemle, vizes | | | Citromos tea, Minijam *, 25 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes | | | Citromos tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes | | | Citromos tea, Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Zsemle, vizes | | | Citromos tea, Venusz, Liga margarin, Zsemle, vizes, Minijam *, 25 g | | | | |
| | | Energia: 584,19 Kcal / 2 441,91 KJ | | | Energia: 595,80 Kcal / 2 490,44 KJ | | | Energia: 520,42 Kcal / 2 175,36 KJ | | | Energia: 595,80 Kcal / 2 490,44 KJ | | | Energia: 479,39 Kcal / 2 003,85 KJ | | | Energia: 582,45 Kcal / 2 434,64 KJ | | | Energia: 756,47 Kcal / 3 162,04 KJ | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | | |
| | | 23,03 g | 16,05 g | 6,38 g | 12,88 g | 6,68 g | 1,36 g | 12,71 g | 6,65 g | 1,36 g | 12,88 g | 6,68 g | 1,36 g | 21,59 g | 3,89 g | 1,34 g | 12,84 g | 6,68 g | 1,36 g | 13,04 g | 15,68 g | 4,26 g | | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 84,44 g | 16,90 g | 3,30 g | 117,93 g | 47,79 g | 1,55 g | 99,76 g | 32,70 g | 1,54 g | 117,93 g | 47,79 g | 1,55 g | 87,00 g | 16,90 g | 3,78 g | 114,78 g | 47,70 g | 1,54 g | 137,36 g | 64,08 g | 1,76 g | | | | |





Heti étlap 2021.11.01. - 2021.11.07.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--|-----------------|---|--|------------|--|---|------------|---|---|------------|---|---|------------|---------------------------------------|---|------------|--|--|----------|----------|
| (00125) Epés tejtmentes szoc. otthon | Reggeli | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Tízórai | Citromos tea | Gesztenye Marci | | Citromos tea | Banán | | Citromos tea | | Sült sütötök | | | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | | | Energia: 298,00 Kcal / 1 245,64 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: Kcal / 0,00 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 | | | |
| | | 0,13 g | 0,03 g | 0,00 g | 3,80 g | 10,50 g | 9,30 g | 0,13 g | 0,03 g | 0,00 g | 1,95 g | 0,15 g | 0,00 g | 0,13 g | 0,03 g | 0,00 g | 3,00 g | 1,20 g | 0,00 g | g | g | 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 | 46,70 g | 29,00 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 | 33,00 g | 0,00 g | 0,04 g | g | g | g | |
| | Ebéd | Reszelttésztalevés , Majoránna aprópecsenye, Parajfőzelék tejtmentes *mir.* , Feladagos burgonya 100 g | | | Rizseshús (z), Köménymag leves zsemlekočka, Almabefőtt | | | Zöldséglevés , Natúr sertésszelét, Zöldbabpüfőz.tej ment.*mir.* | | | Csontleves házi betéttel, Grill csirkecomb, Burgonya petrezselymes 400 gr, Almabefőtt | | | Rizsleves, Csemege sertés karaj, Almamartas tejtmentes(friss gy, Feladagos burgonya 100 g | | | Tavaszi leves, Húsgombóc (diétás), Burgonyafőzelék tejtmentes | | | Húsleves, Roston csirkemell , Parolt rizskoret 100. g., Almabefőtt | | |
| | | Energia: 791,10 Kcal / 3 306,80 KJ | | | Energia: 737,91 Kcal / 3 084,46 KJ | | | Energia: 638,64 Kcal / 2 669,52 KJ | | | Energia: 947,50 Kcal / 3 960,55 KJ | | | Energia: 542,33 Kcal / 2 266,94 KJ | | | Energia: 599,71 Kcal / 2 506,79 KJ | | | Energia: 912,36 Kcal / 3 813,66 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| 41,00 g | | 36,45 g | 6,42 g | 30,16 g | 23,91 g | 3,63 g | 27,24 g | 32,62 g | 7,78 g | 55,68 g | 24,05 g | 3,90 g | 33,95 g | 15,88 g | 4,03 g | 29,72 g | 14,96 g | 3,42 g | 44,29 g | 28,38 g | 3,26 g | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | |
| 73,15 g | 0,00 g | 7,80 g | 99,29 g | 14,60 g | 7,94 g | 57,78 g | 0,00 g | 8,98 g | 124,21 g | 14,68 g | 9,44 g | 64,00 g | 0,00 g | 7,08 g | 84,93 g | 0,00 g | 8,07 g | 118,77 g | 11,76 g | 6,91 g | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Vacsora | Citromos tea, Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Zsemle, vizes, Hámozott alma | | | Citromos tea, Tejbenrizs*kókusztej eses | | | Citromos tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes | | | Citromos tea, Finom májas, Kenyér, félbarna | | | Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes | | | Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes | | | Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes | | | |
| | Energia: 644,99 Kcal / 2 696,06 KJ | | | Energia: 460,64 Kcal / 1 925,48 KJ | | | Energia: 479,39 Kcal / 2 003,85 KJ | | | Energia: 533,34 Kcal / 2 229,36 KJ | | | Energia: 586,32 Kcal / 2 450,82 KJ | | | Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 KJ | | | Energia: 597,79 Kcal / 2 498,76 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 | |





Heti étlap 2021.11.01. - 2021.11.07.

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|---------|--------|------------|---------|---------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|
| 13,47 g | 7,33 g | 1,36 g | 14,74 g | 86,65 g | 76,34 g | 21,59 g | 3,89 g | 1,34 g | 22,65 g | 11,71 g | 3,12 g | 21,47 g | 15,51 g | 5,17 g | 15,63 g | 7,47 g | 0,46 g | 20,63 g | 18,53 g | 6,22 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 127,86 g | 48,90 g | 1,56 g | 116,00 g | 49,97 g | 1,13 g | 87,00 g | 16,90 g | 3,78 g | 83,02 g | 15,00 g | 4,40 g | 87,45 g | 16,50 g | 2,76 g | 85,03 g | 16,50 g | 1,54 g | 85,32 g | 16,90 g | 3,15 g |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

**(00130)
Cukros 180 g
CH
szoc.otthon**

Reggeli

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|-----------------|--------------------------------------|-----------------------|--|----------------------|--|-----------------|--|-----------------------|--|----------------------|--|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|----------------------|-----------------------|-----------------|----------------------|
| | Keserű tea, Tej 2 dl., Zala felvágott, Zsemle, vizes | | Keserű tea, Tojáskrém, Zsemle, vizes | | Keserű tea, Füst.trapista, Csészés margarin, Korpás zsemle | | Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Minimargarin 20g, Korpás zsemle | | Keserű tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes | | Keserű tea, Kefír, 140 g, Csészés margarin, Kalocsai rúd | | Keserű tea, Hagymás tojásrántotta, Zsemle, vizes | | | | | | | | |
| | Energia: 532,90 Kcal / 2 227,52 KJ | | Energia: 423,12 Kcal / 1 768,64 KJ | | Energia: 333,22 Kcal / 1 392,86 KJ | | Energia: 74,27 Kcal / 310,45 KJ | | Energia: 331,04 Kcal / 1 383,75 KJ | | Energia: 733,52 Kcal / 3 066,11 KJ | | Energia: 593,50 Kcal / 2 480,83 KJ | | | | | | | | |
| | Fehérje 26,68 g | Zsír 18,64 g | T.Zsírsvav 7,90 g | Fehérje 17,82 g | Zsír 14,11 g | T.Zsírsvav 3,75 g | Fehérje 31,58 g | Zsír 28,16 g | T.Zsírsvav 15,94 g | Fehérje 5,82 g | Zsír 5,83 g | T.Zsírsvav 0,97 g | Fehérje 18,44 g | Zsír 3,48 g | T.Zsírsvav 1,23 g | Fehérje 13,85 g | Zsír 15,05 g | T.Zsírsvav 8,73 g | Fehérje 24,96 g | Zsír 21,52 g | T.Zsírsvav 4,25 g |
| | Szénhidrát 62,89 g | Cukor 1,53 g | Só 3,19 g | Szénhidrát 52,75 g | Cukor 1,13 g | Só 2,73 g | Szénhidrát 49,52 g | Cukor 0,40 g | Só 2,68 g | Szénhidrát 30,57 g | Cukor 0,00 g | Só 0,59 g | Szénhidrát 54,85 g | Cukor 1,53 g | Só 3,40 g | Szénhidrát 60,06 g | Cukor 10,53 g | Só 2,52 g | Szénhidrát 72,39 g | Cukor 1,50 g | Só 4,81 g |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Tízórai

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|-----------------|------------------------------------|----------------------|--------------------------------|----------------------|--|-----------------|--|-----------------------|----------------------------------|----------------------|------------------------------------|-----------------|----------------------|-----------------------|-----------------|----------------------|----------------------|-----------------|----------------------|
| | Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes | | Keserű tea, Kefír, 140 g | | Keserű tea, Korpovit keksz | | Keserű tea, Mini margarin 10g, Korpás zsemle | | Keserű tea, Zsemle, vizes, Mini margarin 10g | | Keserű tea, Kalocsai rúd | | Keserű tea, Kefír, 140 g | | | | | | | | |
| | Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ | | Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ | | Energia: 13,30 Kcal / 55,59 KJ | | Energia: 23,22 Kcal / 97,06 KJ | | Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ | | Energia: 108,92 Kcal / 455,29 KJ | | Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ | | | | | | | | |
| | Fehérje 3,23 g | Zsír 2,93 g | T.Zsírsvav 0,57 g | Fehérje 4,30 g | Zsír 4,50 g | T.Zsírsvav 2,94 g | Fehérje 0,53 g | Zsír 0,43 g | T.Zsírsvav 0,04 g | Fehérje 2,77 g | Zsír 2,91 g | T.Zsírsvav 0,49 g | Fehérje 3,23 g | Zsír 2,93 g | T.Zsírsvav 0,57 g | Fehérje 3,28 g | Zsír 1,87 g | T.Zsírsvav 1,46 g | Fehérje 4,30 g | Zsír 4,50 g | T.Zsírsvav 2,94 g |
| | Szénhidrát 17,14 g | Cukor 0,38 g | Só 0,39 g | Szénhidrát 6,44 g | Cukor 6,44 g | Só 0,18 g | Szénhidrát 1,79 g | Cukor 0,18 g | Só 0,06 g | Szénhidrát 12,14 g | Cukor 0,00 g | Só 0,28 g | Szénhidrát 17,14 g | Cukor 0,38 g | Só 0,39 g | Szénhidrát 17,87 g | Cukor 1,36 g | Só 0,74 g | Szénhidrát 6,44 g | Cukor 6,44 g | Só 0,18 g |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |



Heti étlap 2021.11.01. - 2021.11.07.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap | |
|--|-----------------------|---|---|--|--|--|--|---|--|
| (00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon | Ebéd | Reszelttésztalesves , Majorannás aprópecsenye, Zöldborsófőz. diab.*mirelit* | Gombalesves konzerv gombából, Diab.Rizseshús (diétás), Ecetes cékla | Zöldséglesves, Rakott zöldbab *mirelit | Csontleves betéttel diab., Tejfölös sült csirke, Burgonya petrezselymes 200 g., Csemege uborka konzerv | Raguleves diétás, Diab.sajtos makaroni | Tavaszi leves, Húsgombóc (normál), Paradicsom martas diab. | Csontleves tésztabetét nélkül, Csülök Pékné módra *diab., Kovászos uborka | |
| | | Energia: 729,48 Kcal / 3 049,23 Kj | Energia: 581,91 Kcal / 2 432,38 Kj | Energia: 548,11 Kcal / 2 291,10 Kj | Energia: 644,58 Kcal / 2 694,34 Kj | Energia: 684,52 Kcal / 2 861,29 Kj | Energia: 496,41 Kcal / 2 074,99 Kj | Energia: 844,74 Kcal / 3 531,01 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 | |
| | | 44,66 g 36,79 g 6,66 g | 32,24 g 19,99 g 3,31 g | 25,48 g 26,85 g 7,13 g | 47,98 g 24,76 g 5,20 g | 35,18 g 34,43 g 14,76 g | 26,02 g 18,92 g 3,63 g | 34,15 g 53,64 g 16,41 g | |
| | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | | |
| | 53,50 g 0,00 g 5,26 g | 67,25 g 5,59 g 8,09 g | 51,05 g 1,62 g 3,68 g | 55,95 g 0,71 g 9,57 g | 57,32 g 1,98 g 5,32 g | 54,71 g 0,00 g 10,28 g | 54,61 g 0,00 g 7,20 g | | |
| | | | | | | | | | |
| | Uzsonna | Alma | Huskrem, 48 g, 30g, Zsemle, vizes | Alma | Abonett | Alma | Korpovit keksz | Korpovit keksz | |
| | | Energia: 34,79 Kcal / 145,42 Kj | Energia: 167,42 Kcal / 699,82 Kj | Energia: 52,18 Kcal / 218,11 Kj | Energia: 68,69 Kcal / 287,12 Kj | Energia: 34,79 Kcal / 145,42 Kj | Energia: 12,68 Kcal / 53,00 Kj | Energia: 12,68 Kcal / 53,00 Kj | |
| | | Fehérje Zsír T.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 | |
| 0,40 g 0,40 g 0,00 g | | 8,50 g 5,64 g 1,67 g | 0,60 g 0,60 g 0,00 g | 3,66 g 0,47 g 0,05 g | 0,40 g 0,40 g 0,00 g | 0,43 g 0,41 g 0,04 g | 0,43 g 0,41 g 0,04 g | | |
| Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| 7,00 g 0,00 g 0,01 g | 19,75 g 0,37 g 0,38 g | 10,50 g 0,00 g 0,01 g | 12,36 g 0,00 g 0,00 g | 7,00 g 0,00 g 0,01 g | 1,79 g 0,18 g 0,06 g | 1,79 g 0,18 g 0,06 g | | | |
| | | | | | | | | | |



Heti étlap 2021.11.01. - 2021.11.07.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|---|----------------|---|---|---|---|---|--|---|
| (00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon | Vacsora | Keserű tea, Derby tömlős natur, Korpás zsemle | Keserű tea, Diab. tejbendara | Keserű tea, Bécsi felvágott, Zsemle, vizes, Retek jégcsap | Keserű tea, Finom májas, Zsemle, vizes | Keserű tea, Főtt császárszalonna, Korpás zsemle, Lilahagyma | Keserű tea, Disznósajt, Zsemle, vizes, Zöldpaprika | Keserű tea, Sajtós párizsi, Zsemle, vizes, Paradicsom |
| | | Energia: 97,62 Kcal / 408,05 KJ | Energia: 258,68 Kcal / 1 081,28 KJ | Energia: 480,34 Kcal / 2 007,82 KJ | Energia: 509,33 Kcal / 2 129,00 KJ | Energia: 294,14 Kcal / 1 229,51 KJ | Energia: 521,27 Kcal / 2 178,91 KJ | Energia: 417,40 Kcal / 1 744,73 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv 13,11 g 8,18 g 4,61 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,36 g 4,17 g 2,04 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 27,44 g 8,88 g 0,47 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 23,36 g 12,12 g 3,58 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 21,42 g 27,98 g 11,34 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 21,56 g 24,00 g 8,48 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,53 g 13,96 g 4,45 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só 39,92 g 2,50 g 1,29 g | Szénhidrát Cukor Só 42,61 g 0,00 g 0,83 g | Szénhidrát Cukor Só 69,83 g 1,50 g 3,54 g | Szénhidrát Cukor Só 73,78 g 1,50 g 3,54 g | Szénhidrát Cukor Só 51,82 g 0,40 g 3,36 g | Szénhidrát Cukor Só 52,77 g 1,13 g 4,66 g | Szénhidrát Cukor Só 53,76 g 1,53 g 2,76 g |
| | | | | | | | | |
| (00139) Cukros pépes szoc. otthon | Reggeli | Keserű tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes | Keserű tea, Tojáskrém, Zsemle, vizes | Keserű tea, Kefír, 140 g, Reszelt sajt, Zsemle, vizes | Keserű tea, Tej 2 dl., Diab.minijam * 20 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes | Keserű tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes | Keserű tea, Kefír, 140 g, Kalocsai rúd | Keserű tea, Kapros túró, Zsemle, vizes |
| | | Energia: 435,84 Kcal / 1 821,81 KJ | Energia: 377,48 Kcal / 1 577,87 KJ | Energia: 915,94 Kcal / 3 828,63 KJ | Energia: 345,21 Kcal / 1 442,98 KJ | Energia: 313,64 Kcal / 1 311,02 KJ | Energia: 682,52 Kcal / 2 852,93 KJ | Energia: 578,06 Kcal / 2 416,29 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,88 g 15,64 g 6,27 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,61 g 10,41 g 2,76 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 35,84 g 28,20 g 17,58 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 13,53 g 8,87 g 2,76 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,20 g 2,92 g 1,01 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 13,85 g 10,05 g 7,33 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 29,55 g 9,21 g 5,31 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só 52,29 g 1,53 g 2,92 g | Szénhidrát Cukor Só 52,44 g 1,13 g 2,43 g | Szénhidrát Cukor Só 59,13 g 7,57 g 3,28 g | Szénhidrát Cukor Só 51,16 g 0,75 g 1,07 g | Szénhidrát Cukor Só 53,99 g 1,43 g 2,84 g | Szénhidrát Cukor Só 60,06 g 10,53 g 2,40 g | Szénhidrát Cukor Só 77,32 g 6,20 g 3,69 g |
| | | | | | | | | |
| | Tízórai | Keserű tea, Zsemle, vizes, Mini margarin 10g | Keserű tea, Kefír, 140 g | Keserű tea, Reszelt alma | Keserű tea, Zsemle, vizes, Mini margarin 10g | Keserű tea, Kefír, 140 g | Keserű tea, Kalocsai rúd | Keserű tea, Kefír, 140 g |
| | | Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ | Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ | Energia: 59,76 Kcal / 249,80 KJ | Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ | Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ | Energia: 108,92 Kcal / 455,29 KJ | Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,23 g 2,93 g 0,57 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,30 g 4,50 g 2,94 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,78 g 0,70 g 0,00 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,23 g 2,93 g 0,57 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,30 g 4,50 g 2,94 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,28 g 1,87 g 1,46 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,30 g 4,50 g 2,94 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só 17,14 g 0,38 g 0,39 g | Szénhidrát Cukor Só 6,44 g 6,44 g 0,18 g | Szénhidrát Cukor Só 11,90 g 0,00 g 0,02 g | Szénhidrát Cukor Só 17,14 g 0,38 g 0,39 g | Szénhidrát Cukor Só 6,44 g 6,44 g 0,18 g | Szénhidrát Cukor Só 17,87 g 1,36 g 0,74 g | Szénhidrát Cukor Só 6,44 g 6,44 g 0,18 g |
| | | | | | | | | |



Heti étlap 2021.11.01. - 2021.11.07.



| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|--|----------------|--|---|--|--|--|--|---|
| (00139) Cukros pépes szoc. otthon | Tízórai | | | | | | | |
| | Ebéd | Reszelttésztalevés, Majorannás darált serteshús, Parajfőzelék diétás, Feladagos burgonya 100 g | Gombaleves konzerv gombából, Vagdalt (diétás), Sárgarépa főz. diab. *mirelitből | Zöldséglevés, Pírott kacsamáj (darálva), Z.babpürefőzelék diab. *mir.* | Csontleves betéttel diab., Darált serteshús, Burgonyapure 200 gr., Almakompot (h) diab | Rizsleves, Darált serteshús, Almamartas diab. (friss gyum., Feladagos burgonya 100 g | Tavaszi leves, Darált serteshús, Paradicsom martas diab., Feladagos burgonya 100 g | Húsleves, diab., Darált csirkehús, Burgonyapüre 20 dkg, Almakompot (h) diab |
| | | Energia: 770,21 Kcal / 3 219,48 KJ | Energia: 610,40 Kcal / 2 551,47 KJ | Energia: 1 701,12 Kcal / 7 110,68 KJ | Energia: 536,44 Kcal / 2 242,32 KJ | Energia: 495,21 Kcal / 2 069,98 KJ | Energia: 549,24 Kcal / 2 295,82 KJ | Energia: 461,88 Kcal / 1 930,66 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv 40,02 g 42,12 g 7,63 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 33,26 g 25,35 g 5,03 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,87 g 164,27 g 46,91 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 33,22 g 15,77 g 5,29 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 27,25 g 15,98 g 4,74 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 32,44 g 20,18 g 4,23 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 40,85 g 13,55 g 3,25 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só 56,28 g 0,00 g 7,16 g | Szénhidrát Cukor Só 61,05 g 0,00 g 8,71 g | Szénhidrát Cukor Só 41,28 g 0,00 g 6,40 g | Szénhidrát Cukor Só 63,91 g 0,08 g 5,98 g | Szénhidrát Cukor Só 58,71 g 0,66 g 4,31 g | Szénhidrát Cukor Só 58,24 g 0,00 g 8,38 g | Szénhidrát Cukor Só 43,44 g 0,06 g 6,55 g |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | Uzsonna | Reszelt alma | Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes | Kenyér, félbarna, Huskrem, 48 g, 30g | Korpovit keksz | Diab.minijam * 20 g, Kenyér, félbarna | Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes | Korpovit keksz |
| | | Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ | Energia: 136,44 Kcal / 570,32 KJ | Energia: 158,07 Kcal / 660,73 KJ | Energia: 12,68 Kcal / 53,00 KJ | Energia: 106,04 Kcal / 443,25 KJ | Energia: 136,44 Kcal / 570,32 KJ | Energia: 12,68 Kcal / 53,00 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,68 g 0,68 g 0,00 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 5,88 g 4,16 g 2,57 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 8,32 g 5,54 g 1,56 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,43 g 0,41 g 0,04 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,32 g 0,34 g 0,00 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 5,87 g 4,15 g 2,56 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,43 g 0,41 g 0,04 g |
| Szénhidrát Cukor Só 11,90 g 0,00 g 0,02 g | | Szénhidrát Cukor Só 18,32 g 1,41 g 0,62 g | Szénhidrát Cukor Só 18,31 g 0,00 g 0,60 g | Szénhidrát Cukor Só 1,79 g 0,18 g 0,06 g | Szénhidrát Cukor Só 21,98 g 0,00 g 0,63 g | Szénhidrát Cukor Só 18,31 g 1,40 g 0,61 g | Szénhidrát Cukor Só 1,79 g 0,18 g 0,05 g | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |





Heti étlap 2021.11.01. - 2021.11.07.











| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap | |
|--|---|---|--|---|--|---|---|---|--|
| (00139) Cukros pépes szoc. otthon | Vacsora | Keserű tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes | Keserű tea, Tejbenrizs*kókusztt ejes diab. | Keserű tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes | Keserű tea, Finom májas, Zsemle, vizes | Keserű tea, Májkrem 65 g, 62 g, Zsemle, vizes | Keserű tea, Pástétom, Zsemle, vizes | Keserű tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes | |
| | | Energia: 358,44 Kcal / 1 498,28 KJ | Energia: 254,24 Kcal / 1 062,72 KJ | Energia: 331,04 Kcal / 1 383,75 KJ | Energia: 422,39 Kcal / 1 765,59 KJ | Energia: 437,97 Kcal / 1 830,71 KJ | Energia: 245,91 Kcal / 1 027,90 KJ | Energia: 449,44 Kcal / 1 878,66 KJ | |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv 14,47 g 8,23 g 4,84 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 13,03 g 43,89 g 38,49 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,44 g 3,48 g 1,23 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,24 g 11,72 g 3,47 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,32 g 15,10 g 5,06 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 9,35 g 6,65 g 0,23 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,48 g 18,12 g 6,11 g | |
| | | Szénhidrát Cukor Só 54,90 g 3,62 g 1,60 g | Szénhidrát Cukor Só 61,81 g 19,98 g 0,08 g | Szénhidrát Cukor Só 54,85 g 1,53 g 3,40 g | Szénhidrát Cukor Só 56,65 g 1,13 g 3,16 g | Szénhidrát Cukor Só 55,30 g 1,13 g 2,38 g | Szénhidrát Cukor Só 35,74 g 0,75 g 0,77 g | Szénhidrát Cukor Só 53,17 g 1,53 g 2,77 g | |
| | | | | | | | | | |
| (00143) Epés, húsmentes | Reggeli | Citromos tea, Minimargarin 20g, Miniméz 25g., Zsemle, vizes | Citromos tea, Kefír, 140 g, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes | Citromos tea, Mini margarin 10g, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes | Citromos tea, Minijam *, 25 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes | Citromos tea, Kefír, 140 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes | Citromos tea, Kefír, 140 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes | Citromos tea, Kefíres túró, Kenyér, félbarna | |
| | | Energia: 520,42 Kcal / 2 175,36 KJ | Energia: 851,42 Kcal / 3 558,94 KJ | Energia: 531,39 Kcal / 2 221,21 KJ | Energia: 595,80 Kcal / 2 490,44 KJ | Energia: 811,99 Kcal / 3 394,12 KJ | Energia: 874,02 Kcal / 3 653,40 KJ | Energia: 576,83 Kcal / 2 411,15 KJ | |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,71 g 6,65 g 1,36 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,96 g 8,66 g 3,85 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,13 g 11,65 g 5,81 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,88 g 6,68 g 1,36 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,83 g 11,13 g 4,30 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,96 g 11,16 g 4,30 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 27,36 g 8,48 g 4,85 g | |
| | | Szénhidrát Cukor Só 99,76 g 32,70 g 1,54 g | Szénhidrát Cukor Só 105,02 g 37,94 g 1,72 g | Szénhidrát Cukor Só 85,92 g 18,56 g 2,00 g | Szénhidrát Cukor Só 117,93 g 47,79 g 1,55 g | Szénhidrát Cukor Só 90,00 g 22,94 g 1,72 g | Szénhidrát Cukor Só 105,02 g 37,94 g 1,72 g | Szénhidrát Cukor Só 82,48 g 19,70 g 3,54 g | |
| | | | | | | | | | |
| Tízórai | Citromos tea | Gesztenye Marci | Citromos tea | Banán | Citromos tea | Gesztenye Marci | Citromos tea | | |
| | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | Energia: 298,00 Kcal / 1 245,64 KJ | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | Energia: 298,00 Kcal / 1 245,64 KJ | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | | |
| | Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,80 g 10,50 g 9,30 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 3,80 g 10,50 g 9,30 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g | | |
| | Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g | Szénhidrát Cukor Só 46,70 g 29,00 g 0,02 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 46,70 g 29,00 g 0,02 g | Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g | | |
| | | | | | | | | | |
| Ebéd | | | | | | | | | |



Heti étlap 2021.11.01. - 2021.11.07.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap | | | |
|------------------------------------|-------------------------|---|--|---|--|--|--|---|--|--|--|
| (00143) Epés, húsmentes | Ebéd | Reszelttésztalevés, Halrúd, Parajfőzelék tejmentes *mir.*, Féladagos burgonya | Köménymag leves zsemlekocta, Panírozott zöldségtallér, Párolt rizs, Almabefőtt | Zöldséglevés, Burgonyakrokkett, Z.babpürefőzelék *mirelit-ből | Csontleves házi betéttel, Panírozott zöldségtallér, Burgonyapüre, Almabefőtt | Rizsleves, Sajtos makaroni | Tavaszi leves, Panírozott zöldségtallér, Burgonyafőzelék tejmentes | Húsleves, Rántott karfiol mirelit, Parolt rizskoret 100. g., Almabefőtt | | | |
| | | Energia: 738,46 Kcal / 3 086,76 KJ | Energia: 783,38 Kcal / 3 274,53 KJ | Energia: 530,09 Kcal / 2 215,78 KJ | Energia: 794,31 Kcal / 3 320,22 KJ | Energia: 864,52 Kcal / 3 613,69 KJ | Energia: 463,30 Kcal / 1 936,59 KJ | Energia: 930,98 Kcal / 3 891,50 KJ | | | |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | | | |
| | | 26,76 g 22,43 g 1,83 g | 10,80 g 35,18 g 3,99 g | 16,45 g 15,70 g 2,20 g | 20,93 g 20,34 g 3,84 g | 33,63 g 39,39 g 16,90 g | 10,72 g 17,16 g 1,98 g | 18,24 g 33,34 g 2,93 g | | | |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 104,45 g 0,00 g 7,48 g | 104,82 g 14,60 g 4,20 g | 79,64 g 0,00 g 5,94 g | 129,60 g 14,71 g 7,51 g | 92,35 g 2,64 g 5,93 g | 65,22 g 0,00 g 5,01 g | 137,28 g 11,78 g 8,58 g | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | Vacsora | Citromos tea, Derby tömlös natur, Zsemle, vizes, Hámozott alma | Citromos tea, Tejbenrizs*kókusztej eses | Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes | Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes | Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes | Citromos tea, Minimargarin 20g, Miniméz 25g., Zsemle, vizes | Citromos tea, Derby tömlös natur, Zsemle, vizes | | | |
| Energia: 565,93 Kcal / 2 365,59 KJ | | Energia: 460,64 Kcal / 1 925,48 KJ | Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ | Energia: 409,79 Kcal / 1 712,92 KJ | Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 KJ | Energia: 520,42 Kcal / 2 175,36 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 | | | | |
| 18,31 g 9,33 g 4,96 g | | 14,74 g 86,65 g 76,34 g | 28,10 g 8,90 g 5,31 g | 12,63 g 1,65 g 0,46 g | 18,13 g 9,15 g 5,36 g | 12,71 g 6,65 g 1,36 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 | | | | |
| 98,96 g 19,00 g 2,01 g | 116,00 g 49,97 g 1,13 g | 88,26 g 21,20 g 2,68 g | 83,56 g 16,50 g 1,54 g | 85,92 g 18,56 g 2,00 g | 99,76 g 32,70 g 1,54 g | 87,06 g 19,00 g 1,99 g | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |

Heti étlap 2021.11.01. - 2021.11.07.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| (00165) Sószegény szoc. otthon | Reggeli | Citromos tea, Kakaó, Kuglóf | Citromos tea, Kefír, 140 g, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes | Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes | Citromos tea, Tej 2 dl., Minijam *, 25 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes | Citromos tea, Tejeskávé, Vajas pogácsa | Citromos tea, Kefír, 140 g, Kalocsai rúd | Citromos tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes |
| | | Energia: 638,35 Kcal / 2 668,30 KJ | Energia: 851,42 Kcal / 3 558,94 KJ | Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ | Energia: 692,86 Kcal / 2 896,15 KJ | Energia: 1 071,82 Kcal / 4 480,21 KJ | Energia: 914,26 Kcal / 3 821,61 KJ | Energia: 501,79 Kcal / 2 097,48 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsvav | Fehérje Zsír T.Zsírsvav | Fehérje Zsír T.Zsírsvav | Fehérje Zsír T.Zsírsvav | Fehérje Zsír T.Zsírsvav | Fehérje Zsír T.Zsírsvav | Fehérje Zsír T.Zsírsvav |
| | | 21,05 g 10,12 g 5,99 g | 16,96 g 8,66 g 3,85 g | 28,10 g 8,90 g 5,31 g | 19,68 g 9,68 g 2,99 g | 22,57 g 27,63 g 12,96 g | 17,20 g 11,94 g 8,80 g | 21,88 g 2,05 g 0,56 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | |
| | 107,69 g 45,35 g 1,17 g | 105,02 g 37,94 g 1,72 g | 88,26 g 21,20 g 2,68 g | 128,53 g 47,79 g 1,82 g | 150,90 g 64,62 g 2,06 g | 107,98 g 41,90 g 3,14 g | 83,96 g 16,70 g 2,84 g | |
| |   |  |  |   |   |  |    | |
| | Tízórai | Citromos tea | Gesztenye Marci | Citromos tea | Banán | Citromos tea | Sült sütötök | Citromos tea |
| | | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | Energia: 298,00 Kcal / 1 245,64 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.Zsírsvav | Fehérje Zsír T.Zsírsvav | Fehérje Zsír T.Zsírsvav | Fehérje Zsír T.Zsírsvav | Fehérje Zsír T.Zsírsvav | Fehérje Zsír T.Zsírsvav | Fehérje Zsír T.Zsírsvav |
| | | 0,13 g 0,03 g 0,00 g | 3,80 g 10,50 g 9,30 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 | 3,00 g 1,20 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 | 46,70 g 29,00 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 | 33,00 g 0,00 g 0,04 g | 15,02 g 15,00 g 0,00 g | | |
| Ebéd | Reszelttésztalevés , Majorannás aprópecsenye, Parajfőzelék diétás, Féladagos burgonya | Köménymag leves zsemlekočka, Rizshús (z), Almabefőtt | Zöldséglevés , Natur szelet, Z.babpürefőzelék *mirelit-ből | Csontleves házi betéttel, Grill csirkecomb, Burgonyapure, Almabefőtt | Rizsleves, Csemege sertés karaj, Almamartas (friss gy.), Féladagos burgonya 100 g | Tavaszi leves, Húsgombóc (diétás), Burgonyafőzelék tejmentes | Húsleves, Roston csirkemell , Parolt rizskoret 100. g., Almabefőtt | |
| | Energia: 936,49 Kcal / 3 914,53 KJ | Energia: 737,91 Kcal / 3 084,46 KJ | Energia: 638,43 Kcal / 2 668,64 KJ | Energia: 952,16 Kcal / 3 980,03 KJ | Energia: 647,45 Kcal / 2 706,34 KJ | Energia: 599,71 Kcal / 2 506,79 KJ | Energia: 878,00 Kcal / 3 670,04 KJ | |
| | Fehérje Zsír T.Zsírsvav | Fehérje Zsír T.Zsírsvav | Fehérje Zsír T.Zsírsvav | Fehérje Zsír T.Zsírsvav | Fehérje Zsír T.Zsírsvav | Fehérje Zsír T.Zsírsvav | Fehérje Zsír T.Zsírsvav | |
| | 46,04 g 42,52 g 7,61 g | 30,16 g 23,91 g 3,63 g | 39,91 g 27,42 g 5,49 g | 57,38 g 22,85 g 5,41 g | 34,44 g 18,73 g 5,81 g | 29,72 g 14,96 g 3,42 g | 45,53 g 23,84 g 2,81 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | | |
| 90,35 g 0,00 g 8,43 g | 99,29 g 14,60 g 7,94 g | 56,75 g 0,00 g 9,07 g | 126,60 g 14,71 g 10,50 g | 83,26 g 23,08 g 7,62 g | 84,93 g 0,00 g 8,07 g | 119,16 g 11,78 g 10,77 g | | |





Heti étlap 2021.11.01. - 2021.11.07.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap | |
|---|----------------|--|---|--|--|--|---|---|--|
| (00165) Sószegény szoc. otthon | Ebéd | | | | | | | | |
| | Vacsora | Citromos tea, Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Zsemle, vizes, Tej 2 dl. | Citromos tea, Tejbedara, kakaós porcukor | Citromos tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes, Retek jégcsap | Citromos tea, Finom májas, Zsemle, vizes | Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes | Pástétom, Citromos tea, Zsemle, vizes, Zöldpaprika | Citromos tea, Kefír, 140 g, Minijam *, 25 g, Zsemle, vizes | |
| | | Energia: 617,48 Kcal / 2 581,07 KJ | Energia: 573,85 Kcal / 2 398,69 KJ | Energia: 485,04 Kcal / 2 027,47 KJ | Energia: 570,75 Kcal / 2 385,74 KJ | Energia: 547,49 Kcal / 2 288,51 KJ | Energia: 489,03 Kcal / 2 044,15 KJ | Energia: 845,57 Kcal / 3 534,48 KJ | |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,51 g 9,65 g 2,99 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,80 g 6,96 g 3,51 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 22,03 g 3,93 g 1,35 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 23,39 g 12,13 g 3,58 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,76 g 7,15 g 1,74 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,11 g 7,59 g 0,46 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,95 g 6,13 g 3,40 g | |
| | | Szénhidrát Cukor Só 110,36 g 32,70 g 1,81 g | Szénhidrát Cukor Só 108,10 g 49,97 g 1,08 g | Szénhidrát Cukor Só 88,05 g 16,90 g 3,78 g | Szénhidrát Cukor Só 88,80 g 16,50 g 3,54 g | Szénhidrát Cukor Só 102,31 g 32,75 g 1,62 g | Szénhidrát Cukor Só 86,23 g 16,50 g 1,54 g | Szénhidrát Cukor Só 109,35 g 39,23 g 1,73 g | |
| | | | | | | | | | |
| (00188) Cukros- tejmentes- pépes szoc.otthon | Reggeli | Keserű tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes | Keserű tea, Tojáskrém, Zsemle, vizes | Keserű tea, Pástétom, Zsemle, vizes | Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes | Keserű tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes | Keserű tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes | Keserű tea, Pástétom, Zsemle, vizes | |
| | | Energia: 348,90 Kcal / 1 458,40 KJ | Energia: 377,48 Kcal / 1 577,87 KJ | Energia: 332,85 Kcal / 1 391,31 KJ | Energia: 289,89 Kcal / 1 211,74 KJ | Energia: 331,04 Kcal / 1 383,75 KJ | Energia: 435,84 Kcal / 1 821,81 KJ | Energia: 332,85 Kcal / 1 391,31 KJ | |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,75 g 15,23 g 6,15 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,61 g 10,41 g 2,76 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,48 g 7,06 g 0,35 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 9,86 g 1,28 g 0,35 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,44 g 3,48 g 1,23 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,88 g 15,64 g 6,27 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,48 g 7,06 g 0,35 g | |
| | | Szénhidrát Cukor Só 35,15 g 1,15 g 2,53 g | Szénhidrát Cukor Só 52,44 g 1,13 g 2,43 g | Szénhidrát Cukor Só 52,88 g 1,13 g 1,16 g | Szénhidrát Cukor Só 57,70 g 1,13 g 1,19 g | Szénhidrát Cukor Só 54,85 g 1,53 g 3,40 g | Szénhidrát Cukor Só 52,29 g 1,53 g 2,92 g | Szénhidrát Cukor Só 52,88 g 1,13 g 1,16 g | |
| | | | | | | | | | |



Heti étlap 2021.11.01. - 2021.11.07.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|---|-----------------------|---|--|--|---|---|---|--|
| (00188) Cukros- tejmentes- pépes szoc.otthon | Tízórai | Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes | Keserű tea, Reszelt alma | Keserű tea, Abonett | Keserű tea, Reszelt alma | Keserű tea, Korpoovit keksz | Keserű tea, Reszelt alma | Keserű tea, Knuspi |
| | | Energia: 116,01 Kcal / 484,92 KJ | Energia: 59,76 Kcal / 249,80 KJ | Energia: 138,01 Kcal / 576,88 KJ | Energia: 59,76 Kcal / 249,80 KJ | Energia: 13,30 Kcal / 55,59 KJ | Energia: 59,76 Kcal / 249,80 KJ | Energia: 119,22 Kcal / 498,34 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 |
| | | 3,61 g 0,47 g 0,12 g | 0,78 g 0,70 g 0,00 g | 7,43 g 0,96 g 0,11 g | 0,78 g 0,70 g 0,00 g | 0,53 g 0,43 g 0,04 g | 0,78 g 0,70 g 0,00 g | 4,04 g 0,92 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 | |
| | 23,43 g 0,38 g 0,42 g | 11,90 g 0,00 g 0,02 g | 24,72 g 0,00 g 0,00 g | 11,90 g 0,00 g 0,02 g | 1,79 g 0,18 g 0,05 g | 11,90 g 0,00 g 0,02 g | 27,30 g 0,00 g 0,00 g | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| Ebéd | | Reszelttészta leves, Darált serteshús, Parajfőzelék tejmentes *mir.*, Feladagos burgonya 100 g | Köménymag leves zsemlekočka, Darált serteshús, Sárgarépafőzelék üré *mir.*TM., Kenyér, félbarna | Zöldségleves, Darált serteshús, Z.babpürefőzelék diab. *mir.* | Csontleves betéttel diab., Darált serteshús, Burgonyapure 200 gr., Almakompot (h) diab | Rizsleves, Darált serteshús, Almamartas diab. (friss gyum., Feladagos burgonya 100 g | Tavaszi leves, Darált serteshús, Burgonyafőzelék tejmentes | Húsleves, diab., Darált serteshús, Tejment.burg.pure 200 g. |
| Energia: 500,32 Kcal / 2 091,34 KJ | | Energia: 474,18 Kcal / 1 982,07 KJ | Energia: 424,34 Kcal / 1 773,74 KJ | Energia: 536,44 Kcal / 2 242,32 KJ | Energia: 495,21 Kcal / 2 069,98 KJ | Energia: 537,07 Kcal / 2 244,95 KJ | Energia: 424,14 Kcal / 1 772,91 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 | |
| 30,34 g 18,25 g 3,82 g | | 28,16 g 13,87 g 3,30 g | 31,92 g 14,55 g 3,57 g | 33,22 g 15,77 g 5,29 g | 27,25 g 15,98 g 4,74 g | 32,49 g 14,38 g 3,62 g | 28,55 g 10,30 g 2,78 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | |
| 52,54 g 0,00 g 6,40 g | | 58,15 g 5,99 g 6,27 g | 40,44 g 0,00 g 5,13 g | 63,91 g 0,08 g 5,98 g | 58,71 g 0,66 g 4,31 g | 67,84 g 0,00 g 5,55 g | 53,18 g 0,04 g 6,00 g | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

Heti étlap 2021.11.01. - 2021.11.07.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------------|---|--|---|--|---|---|---|--------|--------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|------------|--------|--------|------------|---------|--------|
| (00188) Cukros- tejmentes- pépes szoc.otthon | Uzsonna | Reszelt alma | Mini margarin 10g, Zsemle, vizes | Kenyér, félbarna, Mini margarin 10g | Korpovit keksz | Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes | Abonett | Korpovit keksz | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ | Energia: 109,54 Kcal / 457,88 KJ | Energia: 100,19 Kcal / 418,79 KJ | Energia: 12,68 Kcal / 53,00 KJ | Energia: 115,39 Kcal / 482,33 KJ | Energia: 68,69 Kcal / 287,12 KJ | Energia: 7,61 Kcal / 31,81 KJ | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 0,68 g | 0,68 g | 0,00 g | 3,13 g | 2,91 g | 0,57 g | 2,94 g | 2,80 g | 0,45 g | 0,43 g | 0,41 g | 0,04 g | 3,51 g | 0,45 g | 0,12 g | 3,66 g | 0,47 g | 0,05 g | 0,26 g | 0,25 g | 0,02 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | | 11,90 g | 0,00 g | 0,02 g | 17,14 g | 0,38 g | 0,39 g | 15,69 g | 0,00 g | 0,60 g | 1,79 g | 0,18 g | 0,06 g | 23,43 g | 0,38 g | 0,42 g | 12,36 g | 0,00 g | 0,00 g | 1,08 g | 0,11 g | 0,04 g |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Vacsora | Vacsora | Keserű tea, Pástétom, Zsemle, vizes, Reszelt alma | Keserű tea, Tejbenrizs*kókusz ejes diab. | Keserű tea, Harcspástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes | Keserű tea, Finom májás, Zsemle, vizes | Keserű tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes | Keserű tea, Darált pulykafelv., Zsemle, vizes | Keserű tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 391,99 Kcal / 1 638,52 KJ | Energia: 254,24 Kcal / 1 062,72 KJ | Energia: 261,44 Kcal / 1 092,82 KJ | Energia: 422,39 Kcal / 1 765,59 KJ | Energia: 437,97 Kcal / 1 830,71 KJ | Energia: 349,86 Kcal / 1 462,41 KJ | Energia: 449,44 Kcal / 1 878,66 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 |
| | | 13,16 g | 7,74 g | 0,35 g | 13,03 g | 43,89 g | 38,49 g | 9,48 g | 1,24 g | 0,35 g | 20,23 g | 11,71 g | 3,46 g | 18,32 g | 15,10 g | 5,06 g | 23,08 g | 3,48 g | 1,08 g | 17,48 g | 18,12 g | 6,11 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | | 64,78 g | 1,13 g | 1,18 g | 61,81 g | 19,98 g | 0,08 g | 51,41 g | 1,13 g | 1,16 g | 56,64 g | 1,12 g | 3,15 g | 55,30 g | 1,13 g | 2,38 g | 54,77 g | 1,13 g | 1,16 g | 53,17 g | 1,53 g | 2,77 g |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

.....
éllelmezésvezet

.....
intézményvezet

.....
érdekképviseleti fórum

