




















Heti étlap 2021.11.08. - 2021.11.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(00101) Normál szoc.otthon</b>	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Kenyér, félbarna	Citromos tea, Sajtós tavaszi rolád, Rozskenyér	Citromos tea, Körözött túró házi, Korpás kenyér	Citromos tea, Tejeskávé, Sajtós pogácsa	Citromos tea, Aludttej poharas, Vajkrém ízesített 27%, Graham zsemle	Citromos tea, Tej 2 dl., Csészés margarin, Eperjam, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tojásrántotta, Rozskenyér
		Energia: 548,98 Kcal / 2 294,74 KJ	Energia: 661,09 Kcal / 2 763,36 KJ	Energia: 576,38 Kcal / 2 409,27 KJ	Energia: 958,65 Kcal / 4 007,16 KJ	Energia: 774,57 Kcal / 3 237,70 KJ	Energia: 620,81 Kcal / 2 594,99 KJ	Energia: 804,26 Kcal / 3 361,81 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		20,33 g 9,03 g 4,90 g	26,30 g 19,39 g 7,77 g	28,55 g 13,16 g 7,88 g	20,76 g 19,58 g 13,98 g	27,73 g 12,52 g 5,79 g	19,38 g 9,42 g 3,03 g	31,90 g 24,25 g 4,80 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	95,83 g 17,06 g 3,46 g	93,59 g 30,93 g 3,98 g	83,62 g 21,48 g 2,73 g	141,14 g 63,18 g 1,20 g	127,12 g 16,27 g 2,89 g	111,62 g 30,00 g 2,83 g	112,40 g 16,40 g 5,70 g	
	  	  		 		        		
	<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Körte	Citromos tea	Alma	Citromos tea	Tejszelet	Citromos tea
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 52,99 Kcal / 221,50 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 124,04 Kcal / 518,49 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,40 g 0,30 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,40 g 0,40 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	1,40 g 8,68 g 5,52 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
15,02 g 15,00 g 0,00 g	12,00 g 0,00 g 0,01 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	7,00 g 0,00 g 0,01 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	9,94 g 7,28 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g		
<b>Ebéd</b>	Alföldi gulyásleves, Aranygaluska, Vaniliasodó	Orjaleves, Vagdalt, Kelkáposzta főzelék, Korpás kenyér	Gyümölcsleves, Bácskai rizseshús, Csemege uborka konzerv	Zöldbableves *mirelitből, Rántott csirkemáj (szezámmagos), Burgonyapüré, Őszibarack befőtt	Kertészleves, Frankforti pulyka tokány, Szarvacska tészta	Zöldborsós raguleves, Tojásfasírt F*, Parajmártás, Korpás kenyér	Tárkonyos zöldségleves, Cigánypecsenye, Hagymás burgonya, Vágott vegyes savanyú konzerv.	
	Energia: 1 412,02 Kcal / 5 902,24 KJ	Energia: 918,81 Kcal / 3 840,63 KJ	Energia: 878,58 Kcal / 3 672,46 KJ	Energia: 1 239,44 Kcal / 5 180,86 KJ	Energia: 866,96 Kcal / 3 623,89 KJ	Energia: 940,48 Kcal / 3 931,21 KJ	Energia: 1 572,29 Kcal / 6 572,17 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	47,22 g 53,34 g 14,87 g	42,13 g 38,83 g 6,03 g	33,45 g 27,00 g 6,72 g	65,79 g 34,71 g 7,72 g	46,58 g 37,26 g 6,73 g	47,80 g 36,17 g 6,29 g	35,59 g 125,33 g 42,74 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
184,31 g 60,30 g 3,91 g	98,34 g 0,82 g 7,83 g	123,69 g 34,65 g 5,99 g	163,16 g 14,03 g 8,27 g	85,39 g 0,13 g 5,74 g	103,87 g 0,82 g 7,37 g	73,60 g 0,00 g 9,85 g		





## Heti étlap 2021.11.08. - 2021.11.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
<b>(00101) Normál szoc.otthon</b>	<b>Ebéd</b>								
	<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Húspástétom, Korpás kenyér, Zöldhagyma db	Citromos tea, Virslis kifli	Citromos tea, Bacskai hurka, Kenyer, félbarna, Paradicsom darabos	Citromos tea, Zala felvágott, Csészés margarin, Kenyer, félbarna, Zöldpaprika	Citromos tea, Főtt, füstölt tarja, Kenyér, félbarna, Retek jégcsap	Citromos tea, Téli kom.szalámi, Csészés margarin, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Sonka szalámi, Kenyér, félbarna	
	Energia: 807,11 Kcal / 3 373,72 KJ	Energia: 723,11 Kcal / 3 022,60 KJ	Energia: 556,08 Kcal / 2 324,41 KJ	Energia: 683,22 Kcal / 2 855,86 KJ	Energia: 601,23 Kcal / 2 513,14 KJ	Energia: 708,39 Kcal / 2 961,07 KJ	Energia: 519,58 Kcal / 2 171,84 KJ		
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 36,66 g 19,61 g 7,25 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 27,30 g 21,72 g 8,04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 24,55 g 10,55 g 3,19 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 25,71 g 21,05 g 7,32 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 26,47 g 11,97 g 4,25 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,89 g 27,03 g 12,05 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 23,79 g 3,77 g 0,88 g		
Szénhidrát Cukor Só 117,22 g 17,46 g 2,91 g	Szénhidrát Cukor Só 104,61 g 28,26 g 5,64 g	Szénhidrát Cukor Só 89,86 g 15,00 g 4,22 g	Szénhidrát Cukor Só 95,55 g 15,40 g 4,88 g	Szénhidrát Cukor Só 96,36 g 15,64 g 5,56 g	Szénhidrát Cukor Só 78,28 g 15,25 g 4,52 g	Szénhidrát Cukor Só 96,91 g 15,40 g 5,24 g			
<b>(00112) Pépes szoc. otthon</b>	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Darált olasz felv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Reszelt sajt, Kefír, 140 g, Rozskenyér	Citromos tea, Körözött túró házi, Korpás kenyér	Citromos tea, Tejeskávè, Kalács kakaós 500g	Citromos tea, Aludttej poharas, Graham zsemle	Citromos tea, Tej 2 dl., Eperjam, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tojáskrém, Kenyer, félbarna	
	Energia: 712,10 Kcal / 2 976,58 KJ	Energia: 1 098,56 Kcal / 4 591,98 KJ	Energia: 576,38 Kcal / 2 409,27 KJ	Energia: 654,85 Kcal / 2 737,27 KJ	Energia: 769,25 Kcal / 3 215,47 KJ	Energia: 569,81 Kcal / 2 381,81 KJ	Energia: 534,07 Kcal / 2 232,41 KJ		
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 22,13 g 20,03 g 12,80 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 38,26 g 28,75 g 17,55 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 28,55 g 13,16 g 7,88 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,82 g 8,34 g 5,02 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 27,67 g 12,01 g 5,47 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,38 g 4,42 g 1,63 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,23 g 14,10 g 3,40 g		
	Szénhidrát Cukor Só 78,58 g 15,40 g 3,66 g	Szénhidrát Cukor Só 101,15 g 37,37 g 3,70 g	Szénhidrát Cukor Só 83,62 g 21,48 g 2,73 g	Szénhidrát Cukor Só 116,12 g 53,52 g 1,13 g	Szénhidrát Cukor Só 127,00 g 16,22 g 2,86 g	Szénhidrát Cukor Só 111,62 g 30,00 g 2,71 g	Szénhidrát Cukor Só 79,12 g 15,00 g 3,97 g		





Heti étlap 2021.11.08. - 2021.11.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
<b>(00112) Pépes szoc. otthon</b>	<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Körte befőtt	Citromos tea	Reszelt alma	Citromos tea	Tejszelet	Citromos tea														
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		Energia: 96,71 Kcal / 404,25 KJ		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		Energia: 124,04 Kcal / 518,49 KJ		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,30 g	0,00 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,68 g	0,68 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	1,40 g	8,68 g	5,52 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	15,02 g	15,00 g	0,00 g	23,70 g	14,10 g	0,02 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	11,90 g	0,00 g	0,02 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	9,94 g	7,28 g	0,00 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	
	<b>Ebéd</b>	Olasz zöldségleves, Húspuding, Őszibarack mártás	Zöldbabpure leves *mirelitből, Darált serteshús, Tej.f.burgonyafőzelék diétás	Köménymag leves zsemlekocka, Húsgombóc (diétás), Sárgarépa-főzelék üré (friss)	Zöldségleves, Húspuding, Burgonyapure, Almabefőtt	Daragaluska leves, Vagdalt, Cukkinifőzelék	Rizsleves, Darált csirkehús, Meggy mártáspüré *mir.* TM., Piritott dara (80 g.)	Erőleves, Darált csirkehús, Burgonyapure diétás 300 g., Almabefőtt														
		Energia: 639,21 Kcal / 2 671,90 KJ		Energia: 576,37 Kcal / 2 409,23 KJ		Energia: 634,55 Kcal / 2 652,42 KJ		Energia: 990,39 Kcal / 4 139,83 KJ		Energia: 770,97 Kcal / 3 222,65 KJ		Energia: 915,69 Kcal / 3 827,58 KJ		Energia: 746,31 Kcal / 3 119,58 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32,86 g	20,10 g	6,26 g	33,46 g	16,65 g	5,08 g	28,79 g	25,67 g	4,93 g	43,56 g	25,96 g	7,49 g	31,38 g	39,44 g	10,25 g	47,13 g	20,82 g	3,30 g	48,86 g	16,32 g	4,41 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	79,80 g	24,46 g	6,79 g	71,54 g	2,66 g	6,24 g	70,80 g	5,99 g	9,75 g	142,51 g	14,83 g	10,59 g	66,05 g	1,28 g	8,23 g	131,63 g	25,55 g	8,12 g	98,96 g	14,63 g	5,90 g	
<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Húspástétom, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Majorannás darált serteshús, Tört burgonya, Őszibarack befőtt	Citromos tea, Darált párizsi, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tej 2 dl., Derby tömlős natur, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tej 2 dl., Darált top löncs, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Kapros túró, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Kenyér, félbarna															
	Energia: 631,01 Kcal / 2 637,62 KJ		Energia: 811,48 Kcal / 3 391,99 KJ		Energia: 689,70 Kcal / 2 882,95 KJ		Energia: 514,72 Kcal / 2 151,53 KJ		Energia: 737,29 Kcal / 3 081,87 KJ		Energia: 605,86 Kcal / 2 532,49 KJ		Energia: 519,59 Kcal / 2 171,89 KJ									
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	30,39 g	18,34 g	6,62 g	34,67 g	25,96 g	5,32 g	24,79 g	18,61 g	5,76 g	21,73 g	11,03 g	6,13 g	29,65 g	28,87 g	10,79 g	26,71 g	8,07 g	4,36 g	26,69 g	1,87 g	0,16 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
84,22 g	15,00 g	3,22 g	107,12 g	29,00 g	2,83 g	105,69 g	15,40 g	5,01 g	81,42 g	17,50 g	2,72 g	88,62 g	15,00 g	6,03 g	86,46 g	19,60 g	3,56 g	78,42 g	15,32 g	4,48 g		





Heti étlap 2021.11.08. - 2021.11.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	<b>Vacsora</b>							
<b>(00113) Tej és tejtermékmentes szoc. ottho</b>	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Minimargarin 20g, Olasz felv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Zala felvágott, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Minimargarin 20g, Miniméz 25g., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Minimargarin 20g, Minijam *, 25 g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Minimargarin 20g, Eperjam, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tojásrántotta, Kenyér, félbarna
		Energia: 834,89 Kcal / 3 489,84 KJ	Energia: 608,82 Kcal / 2 544,87 KJ	Energia: 483,02 Kcal / 2 019,02 KJ	Energia: 558,40 Kcal / 2 334,11 KJ	Energia: 573,11 Kcal / 2 395,60 KJ	Energia: 517,95 Kcal / 2 165,03 KJ	Energia: 634,62 Kcal / 2 652,71 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25,07 g 25,33 g 13,70 g	22,42 g 15,66 g 5,92 g	11,97 g 6,23 g 0,90 g	12,14 g 6,26 g 0,90 g	19,79 g 7,55 g 0,00 g	12,58 g 6,42 g 0,90 g	26,20 g 22,85 g 4,32 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	94,27 g 15,40 g 4,26 g	93,68 g 30,40 g 4,16 g	93,98 g 31,20 g 2,40 g	112,15 g 46,29 g 2,41 g	105,40 g 15,00 g 3,40 g	101,02 g 30,00 g 2,44 g	80,07 g 15,00 g 5,73 g	
<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Körte	Citromos tea	Alma	Citromos tea	Zabkeksz	Citromos tea	
	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 52,99 Kcal / 221,50 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,40 g 0,30 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,40 g 0,40 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
15,02 g 15,00 g 0,00 g	12,00 g 0,00 g 0,01 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	7,00 g 0,00 g 0,01 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g		
<b>Ebéd</b>	Olasz zöldségleves, Csemege sertés karaj, Őszibarack mártás tejml.	Zöldbableves *mir.* TM., Paprikás burgonya hússal, Csemege uborka konzerv	Köménymag leves zsemlekocka, Húsgombóc (diétás), Sárgarépa főzelék *mir.* TM.	Zöldségleves, Grill csirkecomb, Petrezselymes rizskorot 80g, Csemege uborka konzerv	Daragaluska leves, Natur szelet, Cukkínifőzelék tejmentes	Kertészleves, Főtt hús, Meggymártás *mir.* TM., Piritott dara 20g.	Tárkonyos zöldségleves, Cigánypecsenye, Hagymás burgonya, Vágott vegyes savanyú konzerv.	



Heti étlap 2021.11.08. - 2021.11.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
<b>(00113) Tej és tejtermékmentes szoc. ottho</b>	<b>Ebéd</b>	Energia: 511,13 Kcal / 2 136,52 KJ			Energia: 684,68 Kcal / 2 861,96 KJ			Energia: 509,23 Kcal / 2 128,58 KJ			Energia: 844,02 Kcal / 3 528,00 KJ			Energia: 669,03 Kcal / 2 796,55 KJ			Energia: 691,86 Kcal / 2 891,97 KJ			Energia: 1 572,29 Kcal / 6 572,17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27,97 g	14,11 g	3,54 g	34,47 g	21,86 g	4,45 g	26,37 g	15,55 g	3,46 g	51,37 g	29,38 g	4,75 g	39,48 g	31,34 g	5,76 g	34,55 g	24,19 g	5,01 g	35,59 g	125,33 g	42,74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		66,55 g	23,56 g	6,22 g	85,41 g	2,00 g	8,53 g	64,90 g	5,99 g	8,60 g	92,33 g	0,00 g	10,16 g	56,54 g	0,08 g	7,94 g	81,06 g	25,55 g	5,37 g	73,60 g	0,00 g	9,85 g
<b>(00115) Folyékony pépes szoc.otthon</b>	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Tej 2 dl., Gyümölcs joghurt , Ht darált keksz			Citromos tea, Tej 2 dl., Tejpép, Miniméz 25g.			Citromos tea, Tej 2 dl., Gyümölcs joghurt , Ht darált keksz			Citromos tea, Tej 2 dl., Tejpép			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: 251,59 Kcal / 1 051,65 KJ			Energia: 488,42 Kcal / 2 041,60 KJ			Energia: 251,59 Kcal / 1 051,65 KJ			Energia: 422,99 Kcal / 1 768,10 KJ			Energia: 488,42 Kcal / 2 041,60 KJ			Energia: 251,59 Kcal / 1 051,65 KJ			Energia: 488,42 Kcal / 2 041,60 KJ		
		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
		10,06 g	3,53 g	2,01 g	17,41 g	9,08 g	3,58 g	10,06 g	3,53 g	2,01 g	17,33 g	9,08 g	3,58 g	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
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		44,37 g	31,25 g	0,35 g	82,77 g	43,55 g	0,52 g	44,37 g	31,25 g	0,35 g	66,57 g	27,35 g	0,52 g	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



Heti étlap 2021.11.08. - 2021.11.14.



	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>Reggeli</b>							
<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Körte befőtt	Citromos tea	Gyümölcslé 0,2l-es különféle	Citromos tea	Puding	Citromos tea
	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 96,71 Kcal / 404,25 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 102,09 Kcal / 426,74 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,30 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	15,02 g 15,00 g 0,00 g	23,70 g 14,10 g 0,02 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	25,40 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g
<b>Ebéd</b>	Olasz zöldségleves, Darált serteshús, Őszibarack mártás, Feladagos burgonya 100 g	Zöldbabpure leves diab.*mir.*, Darált serteshús, Burgonyafőzelék tejmentes	Zellerkrémleves (frissből), Darált serteshús, Sárgarépafőzelék üre (friss)	Zöldségleves, Darált serteshús, Burgonyapure dietas 300 g.	Daragaluska leves, Darált serteshús, Cukkínifőzelék tejmentes	Rizsleves, Darált serteshús, Almamartas (friss gy.)	Csontleves házi betéttel, Darált serteshús, Burgonyapure 200 gr.
	Energia: 590,28 Kcal / 2 467,37 KJ	Energia: 515,44 Kcal / 2 154,54 KJ	Energia: 597,02 Kcal / 2 495,54 KJ	Energia: 633,49 Kcal / 2 647,99 KJ	Energia: 464,13 Kcal / 1 940,06 KJ	Energia: 478,81 Kcal / 2 001,43 KJ	Energia: 492,77 Kcal / 2 059,78 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
	27,84 g 15,59 g 4,75 g	30,39 g 13,30 g 3,27 g	30,28 g 26,92 g 6,36 g	33,02 g 18,08 g 5,49 g	30,34 g 18,96 g 3,71 g	24,69 g 16,21 g 4,98 g	31,15 g 14,88 g 5,00 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	82,65 g 24,22 g 4,43 g	67,02 g 0,00 g 5,99 g	56,90 g 6,65 g 7,30 g	82,82 g 0,03 g 5,23 g	42,59 g 0,09 g 4,09 g	57,16 g 23,08 g 3,35 g	57,57 g 0,08 g 5,95 g
<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Reszelt sajt, Kefír, 140 g	Citromos tea, Majorannás darált serteshús, Tört burgonya	Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Kefír, 140 g	Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Reszelt sajt, Kefír, 140 g	Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Tehéntúró félzsíros, Kefír, 140 g	Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Kefír, 140 g	Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Reszelt sajt, Kefír, 140 g
	Energia: 939,50 Kcal / 3 927,11 KJ	Energia: 723,67 Kcal / 3 024,94 KJ	Energia: 642,00 Kcal / 2 683,56 KJ	Energia: 939,50 Kcal / 3 927,11 KJ	Energia: 713,50 Kcal / 2 982,43 KJ	Energia: 642,00 Kcal / 2 683,56 KJ	Energia: 939,50 Kcal / 3 927,11 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

(00115)  
Folyékony pépes szoc.otthon



Heti étlap 2021.11.08. - 2021.11.14.

28,49 g	34,99 g	17,23 g	34,17 g	25,96 g	5,32 g	6,33 g	12,51 g	2,94 g	28,49 g	34,99 g	17,23 g	14,43 g	16,01 g	5,29 g	6,33 g	12,51 g	2,94 g	28,49 g	34,99 g	17,23 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56,74 g	21,44 g	2,12 g	85,92 g	15,00 g	2,82 g	55,46 g	21,44 g	0,18 g	56,74 g	21,44 g	2,12 g	57,31 g	23,29 g	0,25 g	55,46 g	21,44 g	0,18 g	56,74 g	21,44 g	2,12 g



(00121) Epés szoc.otthon

Reggeli

Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes			Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes			Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes			Citromos tea, Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes			Citromos tea, Barackíz, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Reszelt sajt, Csészés margarin, Zsemle, vizes		
Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 KJ			Energia: 646,22 Kcal / 2 701,20 KJ			Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ			Energia: 582,45 Kcal / 2 434,64 KJ			Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 KJ			Energia: 521,14 Kcal / 2 178,37 KJ			Energia: 783,79 Kcal / 3 276,24 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
18,13 g	9,15 g	5,36 g	23,16 g	16,08 g	6,38 g	28,10 g	8,90 g	5,31 g	12,84 g	6,68 g	1,36 g	15,63 g	7,47 g	0,46 g	12,17 g	1,26 g	0,00 g	34,79 g	31,63 g	16,85 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
85,92 g	18,56 g	2,00 g	99,46 g	31,90 g	3,30 g	88,26 g	21,20 g	2,68 g	114,78 g	47,70 g	1,54 g	85,03 g	16,50 g	1,54 g	114,19 g	48,69 g	2,40 g	84,84 g	16,50 g	3,66 g



Tízórai

Citromos tea			Almabefőtt			Citromos tea			Hámozott alma			Citromos tea			Zabkeksz			Citromos tea		
Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 86,39 Kcal / 361,11 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,30 g	0,30 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,68 g	0,68 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
15,02 g	15,00 g	0,00 g	20,20 g	14,60 g	0,00 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	11,90 g	0,00 g	0,02 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g

Ebéd

Olasz zöldségleves, Csemege sertés karaj, Őszibarack mártás tejm.			Zöldbabpure leves *mirelitből, Natur szelet, Burgonyafőzelék tejmentes			Köménymag leves zsemlekocka, Húsgombóc (diétás), Sárgarépa főz. tejm. ntes(frissr)			Zöldségleves, Grill csirkecomb, Burgonyapure diétas 300 g., Almabefőtt			Daragaluska leves, Majorannás aprópecsenye, Cukkínifőzelék tejmentes			Rizsleves, Főtt hús, Meggy mártáspüré *mir. *, Piritott dara 20g.			Erőleves, Őszibarackos csirkemell, Burgonyapure diétas 300 g.		
Energia: 542,98 Kcal / 2 269,66 KJ			Energia: 697,95 Kcal / 2 917,43 KJ			Energia: 582,46 Kcal / 2 434,68 KJ			Energia: 921,66 Kcal / 3 852,54 KJ			Energia: 692,82 Kcal / 2 895,99 KJ			Energia: 699,20 Kcal / 2 922,66 KJ			Energia: 797,15 Kcal / 3 332,09 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
32,17 g	15,73 g	4,11 g	38,40 g	25,22 g	5,21 g	27,42 g	23,09 g	4,32 g	54,48 g	26,96 g	6,07 g	38,22 g	37,47 g	6,47 g	33,79 g	22,17 g	5,95 g	52,38 g	25,30 g	8,13 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só



Heti étlap 2021.11.08. - 2021.11.14.

66,63 g	23,56 g	6,26 g	77,61 g	2,00 g	9,21 g	65,02 g	0,00 g	11,65 g	112,75 g	14,63 g	9,07 g	49,92 g	0,08 g	5,56 g	88,02 g	26,21 g	6,04 g	87,90 g	0,03 g	8,14 g
---------	---------	--------	---------	--------	--------	---------	--------	---------	----------	---------	--------	---------	--------	--------	---------	---------	--------	---------	--------	--------

Vacsora

Citromos tea, Húspástétom, Zsemle, vizes			Citromos tea, Rizseshús (z), Csemege uborka konzerv			Citromos tea, Sajtos párizsi, Zsemle, vizes			Citromos tea, Sajt klf. Trappista, Csészés margarin, Zsemle, vizes			Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes			Citromos tea, Kefíres túró, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes		
Energia: 668,41 Kcal / 2 793,95 KJ			Energia: 622,49 Kcal / 2 602,01 KJ			Energia: 556,99 Kcal / 2 328,22 KJ			Energia: 783,79 Kcal / 3 276,24 KJ			Energia: 597,79 Kcal / 2 498,76 KJ			Energia: 576,83 Kcal / 2 411,15 KJ			Energia: 556,99 Kcal / 2 328,22 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
31,13 g	18,76 g	7,08 g	28,46 g	17,97 g	2,99 g	23,28 g	14,29 g	4,54 g	34,79 g	31,63 g	16,85 g	20,63 g	18,53 g	6,22 g	27,36 g	8,48 g	4,85 g	27,43 g	2,29 g	0,62 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90,00 g	16,50 g	2,36 g	85,74 g	15,00 g	7,39 g	84,31 g	16,90 g	3,13 g	84,84 g	16,50 g	3,66 g	85,32 g	16,90 g	3,15 g	82,48 g	19,70 g	3,54 g	84,20 g	16,82 g	3,62 g

(00122) Epés pépes szoc. otthon

Reggeli

Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes			Citromos tea, Kefír, 140 g, Reszelt sajt, Zsemle, vizes			Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes			Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Kefír, 140 g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes			Citromos tea, Barackíz, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Zsemle, vizes, Reszelt sajt, Kefír, 140 g		
Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 KJ			Energia: 1 126,32 Kcal / 4 708,02 KJ			Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ			Energia: 939,22 Kcal / 3 925,94 KJ			Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 KJ			Energia: 521,14 Kcal / 2 178,37 KJ			Energia: 1 064,29 Kcal / 4 448,73 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
18,13 g	9,15 g	5,36 g	39,12 g	28,64 g	17,69 g	28,10 g	8,90 g	5,31 g	28,06 g	6,64 g	3,52 g	15,63 g	7,47 g	0,46 g	12,17 g	1,26 g	0,00 g	38,99 g	28,61 g	17,69 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
85,92 g	18,56 g	2,00 g	106,30 g	37,94 g	3,66 g	88,26 g	21,20 g	2,68 g	105,50 g	38,18 g	3,28 g	85,03 g	16,50 g	1,54 g	114,19 g	48,69 g	2,40 g	91,28 g	22,94 g	3,66 g





Heti étlap 2021.11.08. - 2021.11.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																
<b>(00122) Epés pépes szoc. otthon</b>	<b>Tízórai</b>	Citromos tea		Almabefőtt			Citromos tea			Reszelt alma			Citromos tea			Zabkeksz			Citromos tea					
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		Energia: 86,39 Kcal / 361,11 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,30 g	0,30 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,68 g	0,68 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g		
	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só
	15,02 g		15,00 g	0,00 g	20,20 g		14,60 g	0,00 g	15,02 g		15,00 g	0,00 g	11,90 g		0,00 g	0,02 g	15,02 g		15,00 g	0,00 g	0,00 g		0,00 g	0,00 g
			Olasz zöldségleves, Húspuding, Őszibarackpüre mártás D.TM.			Zöldbabpure leves *mirelitből, Darált serteshús, Burgonyafőzelék tejmentes			Köménymag leves zsemlekocka, Húsgombóc (diétás), Sárgarépa főz.püré (friss) TM.			Zöldségleves, Húspuding, Burgonyapüre dietas 300 g., Almabefőtt			Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Cukkínifőzelék tejmentes			Rizsleves, Darált serteshús, Meggy mártáspüré *mir.* TM., Piritott dara 20g.			Erőleves, Darált csirkehús, Tej mentes burg.pure, Almabefőtt			
	Energia: 529,06 Kcal / 2 211,47 KJ		Energia: 547,54 Kcal / 2 288,72 KJ			Energia: 610,28 Kcal / 2 550,97 KJ			Energia: 899,43 Kcal / 3 759,62 KJ			Energia: 613,86 Kcal / 2 565,93 KJ			Energia: 639,86 Kcal / 2 674,61 KJ			Energia: 721,56 Kcal / 3 016,12 KJ						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	31,91 g	17,65 g	4,76 g	32,85 g	14,22 g	3,58 g	27,09 g	24,92 g	4,53 g	41,13 g	25,77 g	7,46 g	33,48 g	24,81 g	4,39 g	29,04 g	18,13 g	3,88 g	46,73 g	16,11 g	3,42 g	46,73 g	16,11 g	3,42 g
	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só
	58,91 g		5,81 g	6,76 g	70,49 g		2,00 g	6,22 g	68,15 g		5,99 g	9,68 g	123,11 g		14,83 g	9,11 g	63,52 g		0,08 g	8,05 g	87,13 g		25,55 g	5,98 g
<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Húspástétom, Zsemle, vizes		Citromos tea, Majorannás darált serteshús, Tört burgonya, Őszibarack befőtt			Citromos tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes			Citromos tea, Reszelt sajt, Zsemle, vizes, Kefír, 140 g			Citromos tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes			Citromos tea, Kefíres túró, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Zsemle, vizes						
	Energia: 668,41 Kcal / 2 793,95 KJ		Energia: 811,48 Kcal / 3 391,99 KJ			Energia: 597,79 Kcal / 2 498,76 KJ			Energia: 1 064,29 Kcal / 4 448,73 KJ			Energia: 597,79 Kcal / 2 498,76 KJ			Energia: 576,83 Kcal / 2 411,15 KJ			Energia: 520,19 Kcal / 2 174,39 KJ						
	Fehérje	Zsír	T.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			
	31,13 g	18,76 g	7,08 g	34,67 g	25,96 g	5,32 g	20,63 g	18,53 g	6,22 g	38,99 g	28,61 g	17,69 g	20,63 g	18,53 g	6,22 g	27,36 g	8,48 g	4,85 g	23,73 g	2,13 g	0,58 g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	
90,00 g		16,50 g	2,36 g	107,12 g		29,00 g	2,83 g	85,32 g		16,90 g	3,15 g	91,28 g		22,94 g	3,66 g	85,32 g		16,90 g	3,15 g	82,48 g		19,70 g	3,54 g	





Heti étlap 2021.11.08. - 2021.11.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	<b>Vacsora</b>							
<b>(00125) Epés tejes otthon</b>	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes	Citromos tea, Csirkemell sonka, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Minimargarin 20g, Miniméz 25g., Zsemle, vizes	Citromos tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes	Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes	Citromos tea, Minimargarin 20g, Barackíz, Zsemle, vizes	Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes
		Energia: 479,39 Kcal / 2 003,85 KJ	Energia: 664,22 Kcal / 2 776,44 KJ	Energia: 520,42 Kcal / 2 175,36 KJ	Energia: 619,02 Kcal / 2 587,50 KJ	Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 KJ	Energia: 603,74 Kcal / 2 523,63 KJ	Energia: 586,32 Kcal / 2 450,82 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		21,59 g 3,89 g 1,34 g	27,56 g 7,32 g 1,52 g	12,71 g 6,65 g 1,36 g	27,56 g 2,32 g 0,62 g	15,63 g 7,47 g 0,46 g	12,91 g 6,68 g 1,36 g	21,47 g 15,51 g 5,17 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
87,00 g 16,90 g 3,78 g	99,22 g 31,82 g 3,62 g	99,76 g 32,70 g 1,54 g	99,22 g 31,82 g 3,62 g	85,03 g 16,50 g 1,54 g	119,97 g 50,19 g 1,54 g	87,45 g 16,50 g 2,76 g		
<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Almabefőtt	Citromos tea	Hámozott alma	Citromos tea	Zabkeksz	Citromos tea	
	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 86,39 Kcal / 361,11 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,30 g 0,30 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,68 g 0,68 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
15,02 g 15,00 g 0,00 g	20,20 g 14,60 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	11,90 g 0,00 g 0,02 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g		
<b>Ebéd</b>	Olasz zöldségleves, Csemege sertés karaj, Őszibarack mártás tej.	Zöldbabpure leves *mirelitből, Natur szelet, Burgonyafőzelék tejmentes	Köménymag leves zsemlekocta, Natur szelet, Sárgarépafőzelékp üré *mir.*TM.	Zöldségleves, Grill csirkemell, Tej mentes burg.pure, Almabefőtt	Daragaluska leves, Majorannás aprópecsenye, Cukkínifőzelék tejmentes	Rizsleves, Főtt hús, Meggy mártás, Piritott dara 20g.	Csontleves házi betéttel, Zöldséges sertés szelet, Tej mentes burg.pure, Almabefőtt	



Heti étlap 2021.11.08. - 2021.11.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap				
(00125) Epés tejes szoc. otthon	Ebéd	Energia: 542,98 Kcal / 2 269,66 KJ			Energia: 697,95 Kcal / 2 917,43 KJ			Energia: 562,93 Kcal / 2 353,05 KJ			Energia: 896,91 Kcal / 3 749,08 KJ			Energia: 692,82 Kcal / 2 895,99 KJ			Energia: 683,53 Kcal / 2 857,16 KJ			Energia: 811,69 Kcal / 3 392,86 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		32,17 g	15,73 g	4,11 g	38,40 g	25,22 g	5,21 g	32,87 g	25,38 g	5,22 g	52,35 g	26,75 g	5,08 g	38,22 g	37,47 g	6,47 g	31,90 g	19,73 g	4,49 g	37,34 g	24,10 g	5,24 g		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor
	66,63 g	23,56 g	6,26 g	77,61 g	2,00 g	9,21 g	49,62 g	5,99 g	8,68 g	108,96 g	14,60 g	9,24 g	49,92 g	0,08 g	5,56 g	91,60 g	36,84 g	6,18 g	109,00 g	14,68 g	9,36 g			
Vacsora	Citromos tea, Húspástétom, Zsemle, vizes			Citromos tea, Rizseshús (z), Őszibarack befőtt			Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes			Citromos tea, Minijam *, 25 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Top löncs, Zsemle, vizes			Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes			Citromos tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes					
	Energia: 668,41 Kcal / 2 793,95 KJ			Energia: 696,53 Kcal / 2 911,50 KJ			Energia: 597,79 Kcal / 2 498,76 KJ			Energia: 533,77 Kcal / 2 231,16 KJ			Energia: 677,63 Kcal / 2 832,49 KJ			Energia: 584,19 Kcal / 2 441,91 KJ			Energia: 479,39 Kcal / 2 003,85 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			
	31,13 g	18,76 g	7,08 g	28,36 g	17,87 g	2,99 g	20,63 g	18,53 g	6,22 g	12,75 g	6,65 g	1,36 g	23,59 g	26,29 g	9,62 g	23,03 g	16,05 g	6,38 g	21,59 g	3,89 g	1,34 g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
90,00 g	16,50 g	2,36 g	104,34 g	29,00 g	5,00 g	85,32 g	16,90 g	3,15 g	102,91 g	32,79 g	1,55 g	83,80 g	16,50 g	4,90 g	84,44 g	16,90 g	3,30 g	87,00 g	16,90 g	3,78 g				
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	Reggeli	Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Korpás zsemle			Keserű tea, Sajtos tavaszi rolád, Korpás zsemle			Keserű tea, Körözött túró házi, Zsemle, vizes			Keserű tea, Tej 2 dl., Sós kalács			Keserű tea, Aludttej poharas, Vajkrém ízesített 27%, Korpás kifli			Keserű tea, Tej 2 dl., Diab.minijam * 20 g, Csészés margarin, Zsemle, vizes			Keserű tea, Tojásrántotta, Zsemle, vizes				
		Energia: 99,62 Kcal / 416,41 KJ			Energia: 217,65 Kcal / 909,78 KJ			Energia: 455,79 Kcal / 1 905,20 KJ			Energia: 315,48 Kcal / 1 318,71 KJ			Energia: 363,56 Kcal / 1 519,68 KJ			Energia: 437,95 Kcal / 1 830,63 KJ			Energia: 523,67 Kcal / 2 188,94 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		
		13,61 g	8,68 g	5,01 g	19,84 g	18,39 g	7,52 g	26,13 g	12,75 g	7,82 g	14,04 g	5,18 g	2,34 g	14,94 g	9,22 g	4,87 g	16,66 g	9,28 g	3,38 g	23,79 g	22,86 g	4,67 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	
38,78 g	2,06 g	1,30 g	24,44 g	0,00 g	2,96 g	57,15 g	5,97 g	2,50 g	50,94 g	3,02 g	2,61 g	52,86 g	2,61 g	1,84 g	68,30 g	1,13 g	1,58 g	53,70 g	1,13 g	4,49 g				





## Heti étlap 2021.11.08. - 2021.11.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon</b>	<b>Reggeli</b>							
	<b>Tízórai</b>	Keserű tea, Mini margarin 10g, Korpás zsemle	Keserű tea, Kefír, 140 g	Keserű tea, Korpovit keksz	Keserű tea, Mini margarin 10g, Sós kalács	Keserű tea, Mini margarin 10g, Korpás kifli	Keserű tea, Kefír, 140 g	Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes
		Energia: 23,22 Kcal / 97,06 KJ	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ	Energia: 13,30 Kcal / 55,59 KJ	Energia: 95,82 Kcal / 400,53 KJ	Energia: 137,32 Kcal / 574,00 KJ	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ	Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 2,77 g 2,91 g 0,49 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,30 g 4,50 g 2,94 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,53 g 0,43 g 0,04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 2,48 g 3,24 g 0,69 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,09 g 3,27 g 0,77 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,30 g 4,50 g 2,94 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,23 g 2,93 g 0,57 g
		Szénhidrát Cukor Só 12,14 g 0,00 g 0,28 g	Szénhidrát Cukor Só 6,44 g 6,44 g 0,18 g	Szénhidrát Cukor Só 1,79 g 0,18 g 0,06 g	Szénhidrát Cukor Só 13,45 g 1,01 g 0,78 g	Szénhidrát Cukor Só 21,77 g 1,28 g 0,61 g	Szénhidrát Cukor Só 6,44 g 6,44 g 0,18 g	Szénhidrát Cukor Só 17,14 g 0,38 g 0,39 g
	<b>Ebéd</b>	Olasz zöldségleves, Rakott brokkoli mir.	Zöldbableves diab.*mirelit*, Paprikásburgonya diab., Csemege uborka konzerv	Köménymag leves zsemlekocta, Bácskai rizshús diab., Csemege uborka konzerv	Zöldségleves, Gombás csirke, Petrezselymes rizskoret 50 g, Csemege uborka konzerv	Daragal.leves diab., Diab. milánói makaróni	Kertészleves, Főtt hús, Meggy Martas diab. *mirelit*, Piritott dara 20g.	Tárkonyos zöldségleves, Cigánypecsenye, Hagymás burgonya*I, Vágott vegyes savanyú konzerv.
		Energia: 629,09 Kcal / 2 629,60 KJ	Energia: 621,11 Kcal / 2 596,24 KJ	Energia: 731,52 Kcal / 3 057,75 KJ	Energia: 799,09 Kcal / 3 340,20 KJ	Energia: 665,79 Kcal / 2 783,00 KJ	Energia: 636,49 Kcal / 2 660,53 KJ	Energia: 1 506,60 Kcal / 6 297,59 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 36,85 g 30,15 g 8,79 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 32,35 g 25,25 g 5,75 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 24,00 g 41,63 g 9,93 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 50,76 g 36,48 g 6,70 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 39,51 g 28,91 g 9,29 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 35,90 g 26,61 g 6,49 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 34,28 g 123,36 g 42,52 g
Szénhidrát Cukor Só 51,38 g 1,98 g 7,31 g		Szénhidrát Cukor Só 64,37 g 0,50 g 8,51 g	Szénhidrát Cukor Só 64,31 g 0,00 g 9,25 g	Szénhidrát Cukor Só 65,71 g 0,66 g 9,35 g	Szénhidrát Cukor Só 61,20 g 0,04 g 8,78 g	Szénhidrát Cukor Só 60,39 g 0,66 g 5,67 g	Szénhidrát Cukor Só 63,18 g 0,00 g 9,67 g	

Heti étlap 2021.11.08. - 2021.11.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(00130)</b> Cukros 180 g CH szoc.otthon	<b>Uzsonna</b>	Alma	Körte	Kefír, 140 g	Alma	Huskrem, 48 g, 30g, Korpás zsemle	Korpvit keksz	Alma
		Energia: 55,66 Kcal / 232,66 Kj	Energia: 79,49 Kcal / 332,27 Kj	Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 Kj	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 Kj	Energia: 80,48 Kcal / 336,41 Kj	Energia: 12,68 Kcal / 53,00 Kj	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0,64 g 0,64 g 0,00 g	0,60 g 0,45 g 0,00 g	4,20 g 4,48 g 2,94 g	0,40 g 0,40 g 0,00 g	8,05 g 5,63 g 1,60 g	0,43 g 0,41 g 0,04 g	0,40 g 0,40 g 0,00 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
11,20 g 0,00 g 0,02 g	18,00 g 0,00 g 0,01 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g	7,00 g 0,00 g 0,01 g	14,76 g 0,00 g 0,28 g	1,79 g 0,18 g 0,06 g	7,00 g 0,00 g 0,01 g		
<b>(00139)</b> Cukros pépes szoc. otthon	<b>Vacsora</b>	Keserű tea, Húspástétom, Zsemle, vizes, Zöldhagyma db	Keserű tea, Rizseshús (z)	Keserű tea, Bacskai hurka, Korpás zsemle, Paradicsom darabos	Keserű tea, Zala felvágott, Csészes margarin, Korpás zsemle, Zöldpaprika	Keserű tea, Főtt, füstölt tarja, Korpás zsemle, Retek jégcsap	Keserű tea, Csészes margarin, Téli kom.szalámi, Zsemle, vizes	Keserű tea, Sonka szalámi, Korpás zsemle
		Energia: 613,46 Kcal / 2 564,26 Kj	Energia: 547,31 Kcal / 2 287,76 Kj	Energia: 184,31 Kcal / 770,42 Kj	Energia: 233,86 Kcal / 977,53 Kj	Energia: 151,87 Kcal / 634,82 Kj	Energia: 597,44 Kcal / 2 497,30 Kj	Energia: 70,22 Kcal / 293,52 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		31,47 g 18,79 g 7,09 g	27,83 g 17,86 g 2,99 g	20,77 g 10,50 g 3,30 g	21,66 g 21,08 g 7,46 g	19,75 g 11,62 g 4,36 g	18,48 g 27,04 g 12,40 g	19,74 g 3,80 g 1,02 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
76,45 g 1,50 g 2,36 g	68,12 g 0,00 g 4,99 g	48,50 g 0,00 g 2,66 g	50,64 g 0,40 g 3,00 g	39,31 g 0,64 g 3,40 g	51,91 g 1,38 g 3,28 g	52,00 g 0,40 g 3,36 g		
<b>(00139)</b> Cukros pépes szoc. otthon	<b>Reggeli</b>	Keserű tea, Tej 2 dl., Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Keserű tea, Reszelt sajt, Kefír, 140 g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Körözött túró házi, Zsemle, vizes	Keserű tea, Darált csirkemell rolád, Zsemle, vizes, Natur joghurt 140g	Keserű tea, Aludttej poharas, Vajkrém ízesített 27%, Korpás zsemle	Keserű tea, Tej 2 dl., Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Tojáskrém, Zsemle, vizes
		Energia: 370,56 Kcal / 1 548,94 Kj	Energia: 829,00 Kcal / 3 465,22 Kj	Energia: 455,79 Kcal / 1 905,20 Kj	Energia: 678,70 Kcal / 2 836,97 Kj	Energia: 135,36 Kcal / 565,80 Kj	Energia: 300,01 Kcal / 1 254,04 Kj	Energia: 336,18 Kcal / 1 405,23 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 2021.11.08. - 2021.11.14.

	18,65 g	11,33 g	6,76 g	32,71 g	27,79 g	17,46 g	26,13 g	12,75 g	7,82 g	25,63 g	5,67 g	3,19 g	14,97 g	8,89 g	4,34 g	13,53 g	3,87 g	1,86 g	14,69 g	13,70 g	3,63 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	47,23 g	2,81 g	1,50 g	41,99 g	7,19 g	2,89 g	57,15 g	5,97 g	2,50 g	41,63 g	7,79 g	3,06 g	45,74 g	0,05 g	1,47 g	51,16 g	0,75 g	1,07 g	35,61 g	0,75 g	2,34 g
<b>Tízórai</b>	Keserű tea, Kefír, 140 g			Keserű tea, Reszelt alma			Keserű tea, Korpovit keksz			Keserű tea, Korpovit keksz			Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Korpás zsemle			Keserű tea, Kefír, 140 g			Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes		
	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ			Energia: 59,76 Kcal / 249,80 KJ			Energia: 13,30 Kcal / 55,59 KJ			Energia: 5,69 Kcal / 23,78 KJ			Energia: 29,07 Kcal / 121,51 KJ			Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ			Energia: 116,01 Kcal / 484,92 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	4,30 g	4,50 g	2,94 g	0,78 g	0,70 g	0,00 g	0,53 g	0,43 g	0,04 g	0,27 g	0,19 g	0,02 g	3,15 g	0,45 g	0,04 g	4,30 g	4,50 g	2,94 g	3,61 g	0,47 g	0,12 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
6,44 g	6,44 g	0,18 g	11,90 g	0,00 g	0,02 g	1,79 g	0,18 g	0,06 g	0,72 g	0,07 g	0,02 g	18,43 g	0,00 g	0,31 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g	23,43 g	0,38 g	0,42 g	
<b>Ebéd</b>	Olasz zöldségleves, Húspuding, Öszibarack mártás diab. tejm.			Zöldbabbpure leves diab.*mir.*, Darált serteshús, Diab.burgonyafozel ek			Köménymag leves zsemlekocta, Darált serteshús, Sárgarépafoz.püré (friss) TM.			Zöldségleves, Darált serteshús, Burgonyapure 200 gr., Almakopot (h) diab			Daragal.leves diab., Húspuding, Cukkínifőzelék			Rizsleves, Darált serteshús, Meggy mártáspüré diab. *mir.*, Piritott dara 20g.			Erőleves, Darált csirkehús, Burgonyapure 200 gr., Almakopot (h) diab		
	Energia: 529,75 Kcal / 2 214,36 KJ			Energia: 514,64 Kcal / 2 151,20 KJ			Energia: 509,55 Kcal / 2 129,92 KJ			Energia: 592,75 Kcal / 2 477,70 KJ			Energia: 609,13 Kcal / 2 546,16 KJ			Energia: 515,36 Kcal / 2 154,20 KJ			Energia: 603,25 Kcal / 2 521,59 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	31,92 g	17,67 g	4,76 g	32,06 g	14,10 g	3,56 g	27,92 g	23,73 g	4,66 g	33,29 g	19,23 g	5,84 g	36,80 g	25,30 g	6,53 g	26,81 g	17,47 g	3,63 g	46,73 g	16,36 g	4,47 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
59,05 g	5,81 g	6,77 g	63,45 g	0,00 g	6,00 g	44,94 g	5,99 g	6,74 g	69,80 g	0,03 g	5,46 g	52,31 g	1,29 g	7,92 g	59,93 g	0,00 g	5,28 g	65,70 g	0,03 g	6,11 g	
	Reszelt sajt, Zsemle, vizes			Kenyér, félbarna, Diab.minijam * 20 g			Kefír, 140 g			Mini margarin 10g, Zsemle, vizes			Reszelt alma			Kefír, 140 g			Kefír, 140 g		
	Energia: 310,06 Kcal / 1 296,05			Energia: 131,90 Kcal / 551,34 KJ			Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26			Energia: 109,54 Kcal / 457,88 KJ			Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ			Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26			Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26		



Heti étlap 2021.11.08. - 2021.11.14.

Uzsonna	Kj						Kj						Kj						Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
	19,75 g	17,27 g	10,84 g	4,30 g	0,44 g	0,00 g	4,20 g	4,48 g	2,94 g	3,13 g	2,91 g	0,57 g	0,68 g	0,68 g	0,00 g	4,20 g	4,48 g	2,94 g	4,20 g	4,48 g	2,94 g			
	18,10 g	0,38 g	1,85 g	27,21 g	0,00 g	0,83 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g	17,14 g	0,38 g	0,39 g	11,90 g	0,00 g	0,02 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g			
Vacsora	Keserű tea, Húspástétom, Zsemle, vizes			Keserű tea, Majorannás darált sertéshús, Tört burgonya			Keserű tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes			Keserű tea, Derby tömlös natur, Darált zalai felv., Zsemle, vizes			Keserű tea, Darált top löncs, Zsemle, vizes			Keserű tea, Kapros túró, Zsemle, vizes			Keserű tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes					
	Energia: 520,06 Kcal / 2 173,85 Kj			Energia: 521,61 Kcal / 2 180,33 Kj			Energia: 536,38 Kcal / 2 242,07 Kj			Energia: 532,84 Kcal / 2 227,27 Kj			Energia: 529,28 Kcal / 2 212,39 Kj			Energia: 494,91 Kcal / 2 068,72 Kj			Energia: 331,04 Kcal / 1 383,75 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
	27,98 g	18,35 g	6,97 g	30,39 g	25,65 g	5,28 g	20,60 g	18,52 g	6,22 g	24,88 g	22,64 g	10,77 g	20,44 g	25,88 g	9,51 g	24,30 g	8,08 g	4,71 g	18,44 g	3,48 g	1,23 g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
57,85 g	1,13 g	1,98 g	40,90 g	0,00 g	2,32 g	70,30 g	1,90 g	3,15 g	55,79 g	4,03 g	3,37 g	51,65 g	1,13 g	4,52 g	60,09 g	5,73 g	2,32 g	54,85 g	1,53 g	3,40 g				
(00143) Epés, húsmentes	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes			Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes			Citromos tea, Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Barackíz, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Reszelt sajt, Csészés margarin, Zsemle, vizes					
	Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 Kj			Energia: 609,52 Kcal / 2 547,79 Kj			Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 Kj			Energia: 582,45 Kcal / 2 434,64 Kj			Energia: 547,49 Kcal / 2 288,51 Kj			Energia: 521,14 Kcal / 2 178,37 Kj			Energia: 783,79 Kcal / 3 276,24 Kj					
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
	18,13 g	9,15 g	5,36 g	15,89 g	7,18 g	1,74 g	28,10 g	8,90 g	5,31 g	12,84 g	6,68 g	1,36 g	15,76 g	7,15 g	1,74 g	12,17 g	1,26 g	0,00 g	34,79 g	31,63 g	16,85 g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
85,92 g	18,56 g	2,00 g	117,33 g	47,75 g	1,62 g	88,26 g	21,20 g	2,68 g	114,78 g	47,70 g	1,54 g	102,31 g	32,75 g	1,62 g	114,19 g	48,69 g	2,40 g	84,84 g	16,50 g	3,66 g				

Heti étlap 2021.11.08. - 2021.11.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
<b>(00143) Epés, húsmentes</b>	<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Almabefőtt	Citromos tea	Alma	Citromos tea	Zabkeksz	Citromos tea	
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj	Energia: 86,39 Kcal / 361,11 Kj	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 Kj	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
		0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,30 g 0,30 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,40 g 0,40 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
	15,02 g 15,00 g 0,00 g	20,20 g 14,60 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	7,00 g 0,00 g 0,01 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g		
	<b>Ebéd</b>	Olasz zöldségleves, Panírozott zöldségtallér, Öszibarack mártás tej.	Zöldbabpure leves *mirelitből, Halrúd, Burgonyafőzelék tejmentes	Köménymag leves zsemlekocta, Túrófásírt, Sárgarépa-főz.tejmentes(friss)	Zöldségleves, Rántott karfiol mirelit, Burgonyapure dietas 300 g., Almabefőtt	Daragaluska leves, Burgonyakroket, Cukkínifőzelék tejmentes	Rizsleves, Burgonyakroket, Meggy mártáspüré *mir.*	Erőleves, Panírozott zöldségtallér, Burgonyapure dietas 300 g., Öszibarack befőtt	
		Energia: 475,45 Kcal / 1 987,38 Kj	Energia: 603,47 Kcal / 2 522,50 Kj	Energia: 704,42 Kcal / 2 944,48 Kj	Energia: 910,85 Kcal / 3 807,35 Kj	Energia: 560,69 Kcal / 2 343,68 Kj	Energia: 607,48 Kcal / 2 539,27 Kj	Energia: 658,10 Kcal / 2 750,86 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
		8,14 g 17,50 g 1,97 g	21,15 g 17,19 g 1,32 g	32,77 g 34,46 g 9,11 g	19,26 g 32,95 g 4,66 g	16,02 g 19,62 g 2,47 g	9,80 g 15,92 g 3,30 g	16,78 g 19,18 g 3,63 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
	70,05 g 23,56 g 3,35 g	88,29 g 2,00 g 6,01 g	64,53 g 4,63 g 10,01 g	130,85 g 14,63 g 5,99 g	79,43 g 0,08 g 4,81 g	103,27 g 26,21 g 3,89 g	103,00 g 14,03 g 4,64 g		
<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Minijam *, 25 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sajtropogós, Párolt rizs, Öszibarack befőtt	Citromos tea, Sajt klf. Trappista, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes	Citromos tea, Miniméz 25g., Zsemle, vizes, Kefír, 140 g	Citromos tea, Kefíres túró, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Minijam *, 25 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes		
	Energia: 533,77 Kcal / 2 231,16 Kj	Energia: 1 254,60 Kcal / 5 244,23 Kj	Energia: 752,49 Kcal / 3 145,41 Kj	Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 Kj	Energia: 832,22 Kcal / 3 478,68 Kj	Energia: 576,83 Kcal / 2 411,15 Kj	Energia: 533,77 Kcal / 2 231,16 Kj		
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír		
	12,75 g 6,65 g 1,36 g	39,17 g 64,68 g 20,99 g	34,79 g 29,13 g 15,65 g	17,63 g 8,65 g 4,96 g	16,91 g 6,13 g 3,40 g	27,36 g 8,48 g 4,85 g	12,75 g 6,65 g 1,36 g		
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
102,91 g 32,79 g 1,55 g	127,11 g 29,00 g 5,20 g	84,84 g 16,50 g 3,48 g	87,06 g 19,00 g 1,99 g	106,20 g 39,14 g 1,72 g	82,48 g 19,70 g 3,54 g	102,91 g 32,79 g 1,55 g			





## Heti étlap 2021.11.08. - 2021.11.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																																																																																				
<b>(00143) Epés, húsmentes</b>	<b>Vacsora</b>																																																																																											
	<b>Reggeli</b>	<p>Citromos tea, Tej 2 dl., Minijam *, 25 g, Zsemle, vizes</p> <p>Energia: 664,41 Kcal / 2 777,23 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>19,67 g</td><td>4,65 g</td><td>2,09 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>132,86 g</td><td>49,08 g</td><td>1,83 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	19,67 g	4,65 g	2,09 g	Szénhidrát	Cukor	Só	132,86 g	49,08 g	1,83 g	<p>Citromos tea, Kefír, 140 g, Csészés margarin, Rozskenyér</p> <p>Energia: 852,06 Kcal / 3 561,61 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>16,10 g</td><td>11,27 g</td><td>4,66 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>99,87 g</td><td>37,37 g</td><td>1,88 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	16,10 g	11,27 g	4,66 g	Szénhidrát	Cukor	Só	99,87 g	37,37 g	1,88 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> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>88,26 g</td><td>21,20 g</td><td>2,68 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	28,10 g	8,90 g	5,31 g	Szénhidrát	Cukor	Só	88,26 g	21,20 g	2,68 g	<p>Citromos tea, Minimargarin 20g, Miniméz 25g., Zsemle, vizes</p> <p>Energia: 582,45 Kcal / 2 434,64 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>12,84 g</td><td>6,68 g</td><td>1,36 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>114,78 g</td><td>47,70 g</td><td>1,54 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	12,84 g	6,68 g	1,36 g	Szénhidrát	Cukor	Só	114,78 g	47,70 g	1,54 g	<p>Citromos tea, Kefír, 140 g, Korpás kifli</p> <p>Energia: 875,43 Kcal / 3 659,30 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>20,29 g</td><td>7,49 g</td><td>4,22 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>108,54 g</td><td>26,56 g</td><td>2,60 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	20,29 g	7,49 g	4,22 g	Szénhidrát	Cukor	Só	108,54 g	26,56 g	2,60 g	<p>Citromos tea, Tej 2 dl., Eperjam, Zsemle, vizes</p> <p>Energia: 607,21 Kcal / 2 538,14 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>20,12 g</td><td>4,84 g</td><td>2,09 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>117,40 g</td><td>31,50 g</td><td>1,85 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	20,12 g	4,84 g	2,09 g	Szénhidrát	Cukor	Só	117,40 g	31,50 g	1,85 g	<p>Citromos tea, Reszelt sajt, Csészés margarin, Zsemle, vizes</p> <p>Energia: 783,79 Kcal / 3 276,24 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>34,79 g</td><td>31,63 g</td><td>16,85 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>84,84 g</td><td>16,50 g</td><td>3,66 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	34,79 g	31,63 g	16,85 g	Szénhidrát	Cukor	Só	84,84 g	16,50 g	3,66 g
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
19,67 g	4,65 g	2,09 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
132,86 g	49,08 g	1,83 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
16,10 g	11,27 g	4,66 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
99,87 g	37,37 g	1,88 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
28,10 g	8,90 g	5,31 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
88,26 g	21,20 g	2,68 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
12,84 g	6,68 g	1,36 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
114,78 g	47,70 g	1,54 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
20,29 g	7,49 g	4,22 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
108,54 g	26,56 g	2,60 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
20,12 g	4,84 g	2,09 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
117,40 g	31,50 g	1,85 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
34,79 g	31,63 g	16,85 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
84,84 g	16,50 g	3,66 g																																																																																										
<b>(00165) Sószegény szoc. otthon</b>	<b>Tízórai</b>	<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> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>15,02 g</td><td>15,00 g</td><td>0,00 g</td></tr> </table>	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	<p>Körte</p> <p>Energia: 52,99 Kcal / 221,50 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>0,40 g</td><td>0,30 g</td><td>0,00 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>12,00 g</td><td>0,00 g</td><td>0,01 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	0,40 g	0,30 g	0,00 g	Szénhidrát	Cukor	Só	12,00 g	0,00 g	0,01 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> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>15,02 g</td><td>15,00 g</td><td>0,00 g</td></tr> </table>	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	<p>Alma</p> <p>Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>0,40 g</td><td>0,40 g</td><td>0,00 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>7,00 g</td><td>0,00 g</td><td>0,01 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	0,40 g	0,40 g	0,00 g	Szénhidrát	Cukor	Só	7,00 g	0,00 g	0,01 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> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>15,02 g</td><td>15,00 g</td><td>0,00 g</td></tr> </table>	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	<p>Zabkeksz</p> <p>Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>0,00 g</td><td>0,00 g</td><td>0,00 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>0,00 g</td><td>0,00 g</td><td>0,00 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	0,00 g	0,00 g	0,00 g	Szénhidrát	Cukor	Só	0,00 g	0,00 g	0,00 g	<p>Citromos tea</p> <p>Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>0,13 g</td><td>0,03 g</td><td>0,00 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>15,02 g</td><td>15,00 g</td><td>0,00 g</td></tr> </table>	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
	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																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
0,40 g	0,30 g	0,00 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
12,00 g	0,00 g	0,01 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																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
0,40 g	0,40 g	0,00 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
7,00 g	0,00 g	0,01 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																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
0,00 g	0,00 g	0,00 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
0,00 g	0,00 g	0,00 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
0,13 g	0,03 g	0,00 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
15,02 g	15,00 g	0,00 g																																																																																										
<b>Ebéd</b>	<p>Olasz zöldségleves, Csemege sertés karaj, Őszibarack mártás tejm.</p> <p>Energia: 542,98 Kcal / 2 269,66 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>32,17 g</td><td>15,73 g</td><td>4,11 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>66,63 g</td><td>23,56 g</td><td>6,26 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	32,17 g	15,73 g	4,11 g	Szénhidrát	Cukor	Só	66,63 g	23,56 g	6,26 g	<p>Zöldbableves *mirelitből, Paprikás burgonya hússal, Csemege uborka konzerv</p> <p>Energia: 687,75 Kcal / 2 874,80 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>34,96 g</td><td>21,89 g</td><td>4,43 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>85,56 g</td><td>0,00 g</td><td>9,42 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	34,96 g	21,89 g	4,43 g	Szénhidrát	Cukor	Só	85,56 g	0,00 g	9,42 g	<p>Köménymag leves zsemlekocta, Húsgombóc (diétás), Sárgarépa főz. tejmentes(frissr</p> <p>Energia: 582,46 Kcal / 2 434,68 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>27,42 g</td><td>23,09 g</td><td>4,32 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>65,02 g</td><td>0,00 g</td><td>11,65 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	27,42 g	23,09 g	4,32 g	Szénhidrát	Cukor	Só	65,02 g	0,00 g	11,65 g	<p>Zöldségleves, Grill csirkecomb, Burgonyapure diétas 300 g., Almabefőtt</p> <p>Energia: 921,66 Kcal / 3 852,54 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>54,48 g</td><td>26,96 g</td><td>6,07 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>112,75 g</td><td>14,63 g</td><td>9,07 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	54,48 g	26,96 g	6,07 g	Szénhidrát	Cukor	Só	112,75 g	14,63 g	9,07 g	<p>Daragaluska leves, Majorannás aprópecsenye, Cukkínifőzelék tejmentes</p> <p>Energia: 692,82 Kcal / 2 895,99 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>38,22 g</td><td>37,47 g</td><td>6,47 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>49,92 g</td><td>0,08 g</td><td>5,56 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	38,22 g	37,47 g	6,47 g	Szénhidrát	Cukor	Só	49,92 g	0,08 g	5,56 g	<p>Rizsleves, Főtt hús, Meggy mártáspüré *mir.*, Piritott dara 20g.</p> <p>Energia: 699,20 Kcal / 2 922,66 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>33,79 g</td><td>22,17 g</td><td>5,95 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>88,02 g</td><td>26,21 g</td><td>6,04 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	33,79 g	22,17 g	5,95 g	Szénhidrát	Cukor	Só	88,02 g	26,21 g	6,04 g	<p>Erőleves, Őszibarackos csirkemell, Burgonyapure diétas 300 g.</p> <p>Energia: 797,15 Kcal / 3 332,09 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>52,38 g</td><td>25,30 g</td><td>8,13 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>87,90 g</td><td>0,03 g</td><td>8,14 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	52,38 g	25,30 g	8,13 g	Szénhidrát	Cukor	Só	87,90 g	0,03 g	8,14 g	
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																									
	32,17 g	15,73 g	4,11 g																																																																																									
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
66,63 g	23,56 g	6,26 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
34,96 g	21,89 g	4,43 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
85,56 g	0,00 g	9,42 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
27,42 g	23,09 g	4,32 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
65,02 g	0,00 g	11,65 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
54,48 g	26,96 g	6,07 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
112,75 g	14,63 g	9,07 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
38,22 g	37,47 g	6,47 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
49,92 g	0,08 g	5,56 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
33,79 g	22,17 g	5,95 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
88,02 g	26,21 g	6,04 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
52,38 g	25,30 g	8,13 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
87,90 g	0,03 g	8,14 g																																																																																										





## Heti étlap 2021.11.08. - 2021.11.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																																										
<b>(00165) Sószegény szoc. otthon</b>	<b>Ebéd</b>																																																	
	<b>Vacsora</b>	<p>Citromos tea, Húspástétom, Zsemle, vizes, Zöldhagyma db</p> <p>Energia: 674,87 Kcal / 2 820,96 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>31,50 g</td><td>18,80 g</td><td>7,09 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>91,47 g 16,50 g 2,36 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	31,50 g	18,80 g	7,09 g	<p>Citromos tea, Rizseshús (z), Őszibarack befőtt</p> <p>Energia: 696,53 Kcal / 2 911,50 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>28,36 g</td><td>17,87 g</td><td>2,99 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>104,34 g 29,00 g 5,00 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	28,36 g	17,87 g	2,99 g	<p>Citromos tea, Sajtos párizsi, Zsemle, vizes, Paradicsom darabos</p> <p>Energia: 578,89 Kcal / 2 419,76 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>24,28 g</td><td>14,49 g</td><td>4,58 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>88,31 g 16,90 g 3,15 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	24,28 g	14,49 g	4,58 g	<p>Citromos tea, Tej 2 dl., Zsemle, vizes, Csészés margarin, Zöldpaprika</p> <p>Energia: 591,19 Kcal / 2 471,17 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>19,91 g</td><td>12,27 g</td><td>4,19 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>95,36 g 16,50 g 1,99 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	19,91 g	12,27 g	4,19 g	<p>Citromos tea, Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Zsemle, vizes</p> <p>Energia: 520,42 Kcal / 2 175,36 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>12,71 g</td><td>6,65 g</td><td>1,36 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>99,76 g 32,70 g 1,54 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	12,71 g	6,65 g	1,36 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> <p>88,26 g 21,20 g 2,68 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	28,10 g	8,90 g	5,31 g	<p>Citromos tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes</p> <p>Energia: 479,39 Kcal / 2 003,85 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>21,59 g</td><td>3,89 g</td><td>1,34 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>87,00 g 16,90 g 3,78 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	21,59 g	3,89 g	1,34 g
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																															
	31,50 g	18,80 g	7,09 g																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																
28,36 g	17,87 g	2,99 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																
24,28 g	14,49 g	4,58 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																
19,91 g	12,27 g	4,19 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																
12,71 g	6,65 g	1,36 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																
28,10 g	8,90 g	5,31 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																
21,59 g	3,89 g	1,34 g																																																
<b>(00188) Cukros- tejmentes- pépes szoc.otthon</b>	<b>Reggeli</b>	<p>Keserű tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes</p> <p>Energia: 244,10 Kcal / 1 020,34 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>15,31 g</td><td>3,07 g</td><td>1,11 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>37,71 g 1,15 g 3,01 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	15,31 g	3,07 g	1,11 g	<p>Keserű tea, Darált csirkemell rolád, Zsemle, vizes</p> <p>Energia: 284,90 Kcal / 1 190,88 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>17,45 g</td><td>1,31 g</td><td>0,35 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>34,75 g 0,99 g 2,33 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	17,45 g	1,31 g	0,35 g	<p>Keserű tea, Minimargarin 20g, Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes</p> <p>Energia: 335,09 Kcal / 1 400,68 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>9,86 g</td><td>6,28 g</td><td>1,25 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>57,70 g 1,13 g 1,19 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	9,86 g	6,28 g	1,25 g	<p>Keserű tea, Darált csirkemell rolád, Zsemle, vizes</p> <p>Energia: 321,70 Kcal / 1 344,71 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>21,15 g</td><td>1,47 g</td><td>0,39 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>34,91 g 1,07 g 2,85 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	21,15 g	1,47 g	0,39 g	<p>Keserű tea, Pástétom, Korpás zsemle</p> <p>Energia: 72,03 Kcal / 301,09 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>11,11 g</td><td>6,99 g</td><td>0,10 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>37,89 g 0,00 g 0,84 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	11,11 g	6,99 g	0,10 g	<p>Keserű tea, Minimargarin 20g, Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes</p> <p>Energia: 248,15 Kcal / 1 037,27 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>6,73 g</td><td>5,87 g</td><td>1,13 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>40,56 g 0,75 g 0,80 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	6,73 g	5,87 g	1,13 g	<p>Keserű tea, Tojáskrém, Zsemle, vizes</p> <p>Energia: 336,18 Kcal / 1 405,23 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>14,69 g</td><td>13,70 g</td><td>3,63 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>35,61 g 0,75 g 2,34 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	14,69 g	13,70 g	3,63 g
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																															
	15,31 g	3,07 g	1,11 g																																															
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																															
17,45 g	1,31 g	0,35 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																
9,86 g	6,28 g	1,25 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																
21,15 g	1,47 g	0,39 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																
11,11 g	6,99 g	0,10 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																
6,73 g	5,87 g	1,13 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																
14,69 g	13,70 g	3,63 g																																																



Heti étlap 2021.11.08. - 2021.11.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(00188) Cukros- tejmentes- pépes szoc.otthon</b>	<b>Tízórai</b>	Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Reszelt alma	Keserű tea, Korpovit keksz	Keserű tea, Korpovit keksz	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Korpás zsemle	Keserű tea, Abonett	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes
		Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ	Energia: 59,76 Kcal / 249,80 KJ	Energia: 13,30 Kcal / 55,59 KJ	Energia: 5,69 Kcal / 23,78 KJ	Energia: 29,07 Kcal / 121,51 KJ	Energia: 103,67 Kcal / 433,34 KJ	Energia: 116,01 Kcal / 484,92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		3,22 g 2,92 g 0,56 g	0,78 g 0,70 g 0,00 g	0,53 g 0,43 g 0,04 g	0,27 g 0,19 g 0,02 g	3,15 g 0,45 g 0,04 g	5,60 g 0,73 g 0,09 g	3,61 g 0,47 g 0,12 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	17,13 g 0,37 g 0,38 g	11,90 g 0,00 g 0,02 g	1,79 g 0,18 g 0,06 g	0,72 g 0,07 g 0,02 g	18,43 g 0,00 g 0,31 g	18,55 g 0,00 g 0,00 g	23,43 g 0,38 g 0,42 g	
<b>Ebéd</b>	Olasz zöldséglevés, Húspuding, Öszibarack mártás diab. tejm.	Zöldbabpure leves diab.*mir.*, Darált serteshús, Diab.burgonyafozel ek	Köménymag leves zsemlekocta, Darált serteshús, Sárgarépafoz.püré (friss) TM.	Zöldséglevés, Darált serteshús, Burgonyapure 200 gr., Almakompot (h) diab	Daragal.leves diab., Húspuding, Cukkínifőzelék	Rizsleves, Darált serteshús, Meggy mártás püré diab. *mir.*, Piritott dara 20g.	Erőleves, Darált csirkehús, Burgonyapure 200 gr., Almakompot (h) diab	
	Energia: 529,75 Kcal / 2 214,36 KJ	Energia: 514,64 Kcal / 2 151,20 KJ	Energia: 509,55 Kcal / 2 129,92 KJ	Energia: 592,75 Kcal / 2 477,70 KJ	Energia: 609,13 Kcal / 2 546,16 KJ	Energia: 515,36 Kcal / 2 154,20 KJ	Energia: 603,25 Kcal / 2 521,59 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	31,92 g 17,67 g 4,76 g	32,06 g 14,10 g 3,56 g	27,92 g 23,73 g 4,66 g	33,29 g 19,23 g 5,84 g	36,80 g 25,30 g 6,53 g	26,81 g 17,47 g 3,63 g	46,73 g 16,36 g 4,47 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
59,05 g 5,81 g 6,77 g	63,45 g 0,00 g 6,00 g	44,94 g 5,99 g 6,74 g	69,80 g 0,03 g 5,46 g	52,31 g 1,29 g 7,92 g	59,93 g 0,00 g 5,28 g	65,70 g 0,03 g 6,11 g		

Heti étlap 2021.11.08. - 2021.11.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
(00188) Cukros- tejmentes- pépes szoc.otthon	Uzsonna	Reszelt alma			Kenyér, félbarna, Diab.minijam * 20 g			Diab. almabefőtt			Mini margarin 10g, Zsemle, vizes			Reszelt alma			Reszelt alma			Korpovit keksz		
		Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ			Energia: 131,90 Kcal / 551,34 KJ			Energia: 55,81 Kcal / 233,29 KJ			Energia: 109,54 Kcal / 457,88 KJ			Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ			Energia: 59,14 Kcal / 247,21 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
		0,68 g	0,68 g	0,00 g	4,30 g	0,44 g	0,00 g	0,36 g	0,35 g	0,01 g	3,13 g	2,91 g	0,57 g	0,68 g	0,68 g	0,00 g	0,68 g	0,68 g	0,00 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
		11,90 g	0,00 g	0,02 g	27,21 g	0,00 g	0,83 g	12,30 g	0,00 g	0,33 g	17,14 g	0,38 g	0,39 g	11,90 g	0,00 g	0,02 g	11,90 g	0,00 g	0,02 g	1,79 g	0,18 g	0,05 g
(00188) Cukros- tejmentes- pépes szoc.otthon	Vacsora	Keserű tea, Húspástétom, Zsemle, vizes			Keserű tea, Majorannás darált sertéshús, Tört burgonya			Keserű tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes			Keserű tea, Minimargarin 20g, Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes			Keserű tea, Darált top löncs, Zsemle, vizes			Keserű tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes			Keserű tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes		
		Energia: 520,06 Kcal / 2 173,85 KJ			Energia: 521,61 Kcal / 2 180,33 KJ			Energia: 536,38 Kcal / 2 242,07 KJ			Energia: 335,09 Kcal / 1 400,68 KJ			Energia: 616,22 Kcal / 2 575,80 KJ			Energia: 435,84 Kcal / 1 821,81 KJ			Energia: 331,04 Kcal / 1 383,75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27,98 g	18,35 g	6,97 g	30,39 g	25,65 g	5,28 g	20,60 g	18,52 g	6,22 g	9,86 g	6,28 g	1,25 g	23,56 g	26,28 g	9,62 g	19,88 g	15,64 g	6,27 g	18,44 g	3,48 g	1,23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		57,85 g	1,13 g	1,98 g	40,90 g	0,00 g	2,32 g	70,30 g	1,90 g	3,15 g	57,70 g	1,13 g	1,19 g	68,78 g	1,50 g	4,90 g	52,29 g	1,53 g	2,92 g	54,85 g	1,53 g	3,40 g

.....  
éllelmezésvezet

.....  
intézményvezet

.....  
érdekképviseleti fórum

