

Heti étlap 2021.11.15. - 2021.11.21.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap			
(00101) Normál szoc.otthon	Reggeli	Citromos tea, Téliszalámi, Csészés margarin, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tej 3dl, Miniméz 25g., Brios cukor nélküli	Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Graham kenyér, Paradicsom darabos	Citromos tea, Főtt krinolin, Majonézes torma, Rozskenyér	Citromos tea, Kakaó, Túrós szivecske (teljes kiőrlé	Citromos tea, Kefír, 140 g, Focaccino	Citromos tea, Fokhagymás felvágott, Csészés margarin, Kenyér, félbarna		
		Energia: 838,57 Kcal / 3 505,22 KJ	Energia: 1 055,08 Kcal / 4 410,23 KJ	Energia: 470,34 Kcal / 1 966,02 KJ	Energia: 774,17 Kcal / 3 236,03 KJ	Energia: 978,38 Kcal / 4 089,63 KJ	Energia: 867,46 Kcal / 3 625,98 KJ	Energia: 802,22 Kcal / 3 353,28 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		
		31,97 g 43,11 g 15,54 g	31,64 g 13,94 g 8,40 g	18,33 g 2,76 g 0,71 g	27,62 g 21,80 g 7,38 g	31,86 g 19,87 g 11,31 g	18,06 g 6,30 g 3,44 g	20,42 g 37,38 g 13,16 g		
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
	78,02 g 15,00 g 5,92 g	183,20 g 65,80 g 2,04 g	87,16 g 16,03 g 1,81 g	115,24 g 35,62 g 3,96 g	154,37 g 70,71 g 1,62 g	113,28 g 38,96 g 2,94 g	93,60 g 30,40 g 3,54 g			
	Tízórai	Citromos tea	Banán	Citromos tea	Narancs	Citromos tea	Piskóta szelet	Citromos tea		
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 41,41 Kcal / 173,09 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	1,95 g 0,15 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,60 g 0,20 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	36,30 g 0,00 g 0,08 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	8,50 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				
Ebéd	Húsgaluskaleves, Káposztás kocka, Porcukor	Zellerkrémleves (frissből), Gombás tokány, Párolt rizs	Daragaluska leves, Rántott csirkemell, Zöldborsófőzelék, Korpás kenyér	Sárgaborsóleves pulykahússal, Tiroli rétes, meggyes, Tiroli rétes, mákos	Fahéjas szilvaleves, Brassói aprópecsenye, Pírtott burgonya, Csemege uborka konzerv	Csontleves, Húsgombóc paradicsommártásban, Kenyér, félbarna	Karfiolleves *mirelitből*, Paprikás szelet, Tört burgonya, Ecetes paprika			
	Energia: 876,21 Kcal / 3 662,56 KJ	Energia: 978,09 Kcal / 4 088,42 KJ	Energia: 1 115,25 Kcal / 4 661,75 KJ	Energia: 728,44 Kcal / 3 044,88 KJ	Energia: 920,64 Kcal / 3 848,28 KJ	Energia: 892,15 Kcal / 3 729,19 KJ	Energia: 1 185,54 Kcal / 4 955,56 KJ			
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv			
	34,51 g 28,69 g 4,81 g	38,23 g 48,34 g 8,74 g	66,51 g 35,23 g 5,00 g	29,98 g 26,68 g 9,96 g	40,05 g 33,08 g 7,75 g	40,14 g 28,98 g 4,83 g	32,30 g 78,88 g 23,20 g			
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só				
118,20 g 24,03 g 6,31 g	95,49 g 0,60 g 7,14 g	130,43 g 0,82 g 6,73 g	78,09 g 19,12 g 2,00 g	111,92 g 26,90 g 6,86 g	116,66 g 19,79 g 5,65 g	84,26 g 1,00 g 6,28 g				



Heti étlap 2021.11.15. - 2021.11.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(00101) Normál szoc.otthon	Ebéd																					
	Vacsora	Citromos tea, Fokhagymás sajtkrém, Tönköly kenyér			Citromos tea, Füst. sertés kolbász, Csészés margarin, Kenyér, félbarna, Zöldpaprika			Citromos tea, Sajtós tavaszi rolád, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Csészés margarin, Kenyér, félbarna, Lillahagyma			Citromos tea, Olasz felv., Korpás kenyér, Retek jégcsap			Citromos tea, Abált szalonna, Kenyér, félbarna, Zöldhagyma db			Citromos tea, Derby tömlős natur, Korpás kenyér, Alma		
		Energia: 313,50 Kcal / 1 310,43 KJ			Energia: 892,83 Kcal / 3 732,03 KJ			Energia: 589,42 Kcal / 2 463,78 KJ			Energia: 626,90 Kcal / 2 620,44 KJ			Energia: 791,39 Kcal / 3 308,01 KJ			Energia: 935,90 Kcal / 3 912,06 KJ			Energia: 595,21 Kcal / 2 487,98 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
25,09 g	20,62 g	10,94 g	27,33 g	41,95 g	17,80 g	26,29 g	18,83 g	7,45 g	18,20 g	9,55 g	2,48 g	24,93 g	20,81 g	13,30 g	19,46 g	59,67 g	22,14 g	19,85 g	9,57 g	4,99 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
84,55 g	16,65 g	10,24 g	84,26 g	15,40 g	5,00 g	77,94 g	15,00 g	4,80 g	113,88 g	31,25 g	3,26 g	92,30 g	17,37 g	2,93 g	79,25 g	15,00 g	5,20 g	104,45 g	19,47 g	2,14 g		
(00112) Pépes szoc. otthon	Reggeli	Citromos tea, Kefír, 140 g, Vajas pogácsa			Citromos tea, Tej 3dl, Miniméz 25g., Brios cukor nélküli			Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Graham kenyér			Citromos tea, Daráltvirsli, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Kakaó, Madárka, szezámmagos			Citromos tea, Kefír, 140 g, Focaccino			Citromos tea, Tej 2 dl., Huskrem, 48 g, 30g, Kenyér, félbarna		
		Energia: 1 247,03 Kcal / 5 212,59 KJ			Energia: 1 055,08 Kcal / 4 410,23 KJ			Energia: 384,04 Kcal / 1 605,29 KJ			Energia: 673,97 Kcal / 2 817,19 KJ			Energia: 707,15 Kcal / 2 955,89 KJ			Energia: 867,46 Kcal / 3 625,98 KJ			Energia: 549,93 Kcal / 2 298,71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	19,87 g	29,11 g	14,26 g	31,64 g	13,94 g	8,40 g	14,46 g	2,14 g	0,56 g	25,40 g	20,72 g	7,78 g	23,41 g	11,76 g	6,31 g	18,06 g	6,30 g	3,44 g	24,07 g	9,47 g	3,19 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
125,76 g	51,08 g	1,96 g	183,20 g	65,80 g	2,04 g	71,80 g	15,86 g	1,49 g	96,45 g	30,61 g	4,83 g	117,65 g	41,53 g	1,58 g	113,28 g	38,96 g	2,94 g	91,00 g	15,00 g	2,67 g		



Heti étlap 2021.11.15. - 2021.11.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Vacsora								
(00113) Tej és tejtermékes szoc. ottho	Reggeli	Citromos tea, Téliszalámi, Minimargarin 20g, Kenyér, félbarna 	Citromos tea, Minimargarin 20g, Miniméz 25g., Kenyér, félbarna 	Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes 	Citromos tea, Főtt krinolin, Kenyér, félbarna, Mustár 	Citromos tea, Soproni, Kenyér, félbarna 	Citromos tea, Csirkemell sonka, Kenyér, félbarna 	Citromos tea, Fokhagymás felvágott, Minimargarin 20g, Kenyér, félbarna
		Energia: 806,39 Kcal / 3 370,71 KJ	Energia: 674,36 Kcal / 2 818,82 KJ	Energia: 409,79 Kcal / 1 712,92 KJ	Energia: 707,26 Kcal / 2 956,35 KJ	Energia: 702,26 Kcal / 2 935,45 KJ	Energia: 519,59 Kcal / 2 171,89 KJ	Energia: 796,42 Kcal / 3 329,04 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 29,34 g 29,78 g 9,74 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,00 g 6,76 g 0,90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,63 g 1,65 g 0,46 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 26,16 g 22,14 g 7,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 22,98 g 25,90 g 9,17 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 26,69 g 1,87 g 0,16 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,42 g 37,38 g 12,66 g
		Szénhidrát Cukor Só 104,08 g 15,00 g 5,53 g	Szénhidrát Cukor Só 135,15 g 46,20 g 3,40 g	Szénhidrát Cukor Só 83,56 g 16,50 g 1,54 g	Szénhidrát Cukor Só 100,10 g 30,50 g 4,84 g	Szénhidrát Cukor Só 93,04 g 30,00 g 4,40 g	Szénhidrát Cukor Só 78,42 g 15,32 g 4,48 g	Szénhidrát Cukor Só 93,60 g 30,40 g 3,42 g
Tízórai		Citromos tea 	Banán 	Citromos tea 	Narancs 	Citromos tea 	Piskóta szelet 	Citromos tea
	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 41,41 Kcal / 173,09 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1,95 g 0,15 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,60 g 0,20 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,00 g 0,00 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g	
	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 36,30 g 0,00 g 0,08 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 8,50 g 0,00 g 0,01 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 0,00 g 0,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	
Ebéd		Húsgaluskaleves, Diosmetelt 	Zöldségleves, Natur szelet, Tököfőzelék tejmentes 	Tarhonyaleves diétás, Grill csirkecomb, Finomfőzelék tejmentes *mir.* 	Karalábéleves, Köményes sertéssült, Tej mentes burg.pure, Almabefőtt 	Csurgatott tésztaleves, Natur szelet, Burgonyafőzelék tejmentes 	Raguleves diétás, Szilvas gomboc *mirelit* 	Zöldségleves, Gombás csirkemell *TM, Parolt rizskoret 100. g., Almabefőtt



Heti étlap 2021.11.15. - 2021.11.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap				
(00113) Tej és tejtermékmentes szoc. otthon	Ebéd	Energia: 1 000,78 Kcal / 4 183,26 Kj			Energia: 643,40 Kcal / 2 689,41 Kj			Energia: 648,33 Kcal / 2 710,02 Kj			Energia: 1 198,40 Kcal / 5 009,31 Kj			Energia: 667,76 Kcal / 2 791,24 Kj			Energia: 968,27 Kcal / 4 047,37 Kj			Energia: 997,08 Kcal / 4 167,79 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		
		40,23 g	43,07 g	9,43 g	38,14 g	27,14 g	5,49 g	45,78 g	22,36 g	3,61 g	28,96 g	76,11 g	23,61 g	34,37 g	24,83 g	4,94 g	32,00 g	20,42 g	2,66 g	48,70 g	28,20 g	3,45 g		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor
	111,65 g	17,03 g	4,35 g	60,42 g	0,00 g	8,64 g	64,34 g	0,00 g	8,96 g	96,45 g	11,68 g	7,96 g	74,94 g	0,00 g	9,13 g	157,86 g	19,98 g	5,17 g	135,39 g	14,60 g	9,07 g			
Vacsora	Citromos tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes			Citromos tea, Füst. sertés kolbász, Minimargarin 20g, Kenyér, félbarna, Zöldpaprika			Citromos tea, Tavaszi rolád, Zsemle, vizes			Citromos tea, Sonka szalámi, Mini margarin 10g, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Olasz felv., Kenyér, félbarna, Retek jégcsap			Citromos tea, Abált szalonna, Kenyér, félbarna, Zöldhagyma db			Citromos tea, Zala felvágott, Kenyér, félbarna, Alma					
	Energia: 556,99 Kcal / 2 328,22 Kj			Energia: 887,03 Kcal / 3 707,79 Kj			Energia: 576,19 Kcal / 2 408,47 Kj			Energia: 464,59 Kcal / 1 941,99 Kj			Energia: 717,75 Kcal / 3 000,20 Kj			Energia: 935,90 Kcal / 3 912,06 Kj			Energia: 598,97 Kcal / 2 503,69 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			
	27,43 g	2,29 g	0,62 g	27,33 g	41,95 g	17,30 g	20,63 g	15,25 g	5,90 g	20,85 g	5,97 g	1,33 g	22,57 g	20,07 g	12,81 g	19,46 g	59,67 g	22,14 g	22,89 g	16,23 g	5,92 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	
84,20 g	16,82 g	3,62 g	84,26 g	15,40 g	4,88 g	86,84 g	17,30 g	3,06 g	81,22 g	15,40 g	4,64 g	79,63 g	15,40 g	3,66 g	79,25 g	15,00 g	5,20 g	89,16 g	15,40 g	4,18 g				
(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., Tejpép, Miniméz 25g.			Citromos tea, Natur joghurt 140g, Minijam *, 25 g, Ht darált keksz			Citromos tea, Tej 2 dl., Tejpép, Miniméz 25g.			Citromos tea, Tej 2 dl., Gyümölcs joghurt, Ht darált keksz				
		Energia: 488,42 Kcal / 2 041,60 Kj			Energia: 251,59 Kcal / 1 051,65 Kj			Energia: 488,42 Kcal / 2 041,60 Kj			Energia: 488,42 Kcal / 2 041,60 Kj			Energia: 497,81 Kcal / 2 080,85 Kj			Energia: 488,42 Kcal / 2 041,60 Kj			Energia: 251,59 Kcal / 1 051,65 Kj				
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
		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	17,41 g	9,08 g	3,58 g	4,73 g	4,23 g	2,80 g	17,41 g	9,08 g	3,58 g	10,06 g	3,53 g	2,01 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
82,77 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	82,77 g	43,55 g	0,52 g	41,09 g	38,01 g	0,22 g	82,77 g	43,55 g	0,52 g	44,37 g	31,25 g	0,35 g				





Heti étlap 2021.11.15. - 2021.11.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00115) Folyékony pépes szoc.otthon	Vacsora	Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Tehéntúró félzsíros, Kefír, 140 g	Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Reszelt sajt, Kefír, 140 g	Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Reszelt sajt, Kefír, 140 g	Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Gyümölcs joghurt	Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Tehéntúró félzsíros, Kefír, 140 g	Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Reszelt sajt, Kefír, 140 g	Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Derby tömlös natur, Tej 2 dl.
		Energia: 713,50 Kcal / 2 982,43 KJ	Energia: 865,12 Kcal / 3 616,20 KJ	Energia: 865,12 Kcal / 3 616,20 KJ	Energia: 377,50 Kcal / 1 577,95 KJ	Energia: 713,50 Kcal / 2 982,43 KJ	Energia: 865,12 Kcal / 3 616,20 KJ	Energia: 479,06 Kcal / 2 002,47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír 14,43 g 16,01 g 5,29 g	Fehérje Zsír T.Zsír 22,95 g 29,37 g 13,66 g	Fehérje Zsír T.Zsír 22,95 g 29,37 g 13,66 g	Fehérje Zsír T.Zsír 5,26 g 8,53 g 0,38 g	Fehérje Zsír T.Zsír 14,43 g 16,01 g 5,29 g	Fehérje Zsír T.Zsír 22,95 g 29,37 g 13,66 g	Fehérje Zsír T.Zsír 13,93 g 18,03 g 6,13 g
		Szénhidrát Cukor Só 57,31 g 23,29 g 0,25 g	Szénhidrát Cukor Só 56,42 g 21,44 g 1,64 g	Szénhidrát Cukor Só 56,42 g 21,44 g 1,64 g	Szénhidrát Cukor Só 67,77 g 31,25 g 0,08 g	Szénhidrát Cukor Só 57,31 g 23,29 g 0,25 g	Szénhidrát Cukor Só 56,42 g 21,44 g 1,64 g	Szénhidrát Cukor Só 63,12 g 17,50 g 0,72 g
(00121) Epés szoc.otthon	Reggeli	Citromos tea, Sajtós párizsi, Zsemle, vizes	Citromos tea, Minimargarin 20g, Miniméz 25g., Zsemle, vizes	Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes	Citromos tea, Főtt krinolin, Zsemle, vizes	Citromos tea, Minijam *, 25 g, Zsemle, vizes, Kefír, 140 g	Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes
		Energia: 556,99 Kcal / 2 328,22 KJ	Energia: 582,45 Kcal / 2 434,64 KJ	Energia: 409,79 Kcal / 1 712,92 KJ	Energia: 648,79 Kcal / 2 711,94 KJ	Energia: 845,57 Kcal / 3 534,48 KJ	Energia: 676,26 Kcal / 2 826,77 KJ	Energia: 584,19 Kcal / 2 441,91 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír 23,28 g 14,29 g 4,54 g	Fehérje Zsír T.Zsír 12,84 g 6,68 g 1,36 g	Fehérje Zsír T.Zsír 12,63 g 1,65 g 0,46 g	Fehérje Zsír T.Zsír 25,63 g 21,25 g 7,46 g	Fehérje Zsír T.Zsír 16,95 g 6,13 g 3,40 g	Fehérje Zsír T.Zsír 28,23 g 8,93 g 5,31 g	Fehérje Zsír T.Zsír 23,03 g 16,05 g 6,38 g
		Szénhidrát Cukor Só 84,31 g 16,90 g 3,13 g	Szénhidrát Cukor Só 114,78 g 47,70 g 1,54 g	Szénhidrát Cukor Só 83,56 g 16,50 g 1,54 g	Szénhidrát Cukor Só 86,46 g 17,00 g 3,60 g	Szénhidrát Cukor Só 109,35 g 39,23 g 1,73 g	Szénhidrát Cukor Só 103,28 g 36,20 g 2,68 g	Szénhidrát Cukor Só 84,44 g 16,90 g 3,30 g
Tízórai	Tízórai	Citromos tea	Banán	Citromos tea	Őszibarack befőtt	Citromos tea	Piskóta szelet	Citromos tea
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 87,81 Kcal / 367,05 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír 1,95 g 0,15 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír 0,50 g 0,00 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír 0,00 g 0,00 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír 0,13 g 0,03 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 36,30 g 0,00 g 0,08 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 21,20 g 14,00 g 0,01 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 0,00 g 0,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g





Heti étlap 2021.11.15. - 2021.11.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
(00121) Epés szoc.otthon	Ebéd	Húsgaluskaleves, Rizsfelfújt, Barackíz	Zöldségleges , Natur szelet, Tökfőzelék diétás	Tarhonyaleves diétás, Grill csirkecomb, Fin.foz.pure (Mir.veg.y.foz.)	Csontleves házi betéttel, Köményes sertéssült, Burgonyapure, Almabefőtt	Csurgatott tésztaleves, Csemege sertés karaj, Burgonyafőzelék tejmentes	Zöldségleges , Natur szelet, Z.babpürefőzelék *mirelit-ből	Zöldségleges , Natur csirkecomb filé, Burgonyapure, Almabefőtt		
		Energia: 1 011,24 Kcal / 4 226,98 Kj	Energia: 699,86 Kcal / 2 925,41 Kj	Energia: 668,41 Kcal / 2 793,95 Kj	Energia: 1 323,71 Kcal / 5 533,11 Kj	Energia: 581,05 Kcal / 2 428,79 Kj	Energia: 638,43 Kcal / 2 668,64 Kj	Energia: 971,65 Kcal / 4 061,50 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		
		35,90 g 20,28 g 6,36 g	39,09 g 28,81 g 6,53 g	45,78 g 22,36 g 3,61 g	37,26 g 73,29 g 24,11 g	37,22 g 17,07 g 4,46 g	39,91 g 27,42 g 5,49 g	56,94 g 22,52 g 5,57 g		
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
	169,56 g 57,93 g 3,18 g	62,88 g 0,97 g 8,67 g	69,34 g 5,00 g 8,96 g	125,73 g 11,79 g 10,55 g	67,98 g 0,00 g 8,97 g	56,75 g 0,00 g 9,07 g	132,34 g 14,63 g 9,86 g			
	Vacsora	Citromos tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes	Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes	Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes	Citromos tea, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes, Gyümölcs joghurt	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Citromos tea, Pulykamellsonka, Zsemle, vizes	Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes, Hámozott alma		
		Energia: 556,99 Kcal / 2 328,22 Kj	Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 Kj	Energia: 597,79 Kcal / 2 498,76 Kj	Energia: 547,49 Kcal / 2 288,51 Kj	Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 Kj	Energia: 496,19 Kcal / 2 074,07 Kj	Energia: 565,93 Kcal / 2 365,59 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		
27,43 g 2,29 g 0,62 g		15,63 g 7,47 g 0,46 g	20,63 g 18,53 g 6,22 g	15,76 g 7,15 g 1,74 g	18,13 g 9,15 g 5,36 g	22,23 g 5,65 g 1,74 g	18,31 g 9,33 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			
84,20 g 16,82 g 3,62 g	85,03 g 16,50 g 1,54 g	85,32 g 16,90 g 3,15 g	102,31 g 32,75 g 1,62 g	85,92 g 18,56 g 2,00 g	85,64 g 17,54 g 3,30 g	98,96 g 19,00 g 2,01 g				



Heti étlap 2021.11.15. - 2021.11.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap						
(00122) Epés pépes szoc. otthon	Reggeli	Citromos tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes	Citromos tea, Minimargarin 20g, Miniméz 25g., Zsemle, vizes	Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes	Citromos tea, Daráltvirsli, Zsemle, vizes	Citromos tea, Minijam *, 25 g, Zsemle, vizes, Kefír, 140 g	Citromos tea, Kefíres túró, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes						
		Energia: 597,79 Kcal / 2 498,76 KJ	Energia: 582,45 Kcal / 2 434,64 KJ	Energia: 409,79 Kcal / 1 712,92 KJ	Energia: 711,37 Kcal / 2 973,53 KJ	Energia: 845,57 Kcal / 3 534,48 KJ	Energia: 638,86 Kcal / 2 670,43 KJ	Energia: 584,19 Kcal / 2 441,91 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						
		20,63 g 18,53 g 6,22 g	12,84 g 6,68 g 1,36 g	12,63 g 1,65 g 0,46 g	26,14 g 21,14 g 8,24 g	16,95 g 6,13 g 3,40 g	27,49 g 8,51 g 4,85 g	23,03 g 16,05 g 6,38 g						
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só							
	85,32 g 16,90 g 3,15 g	114,78 g 47,70 g 1,54 g	83,56 g 16,50 g 1,54 g	102,23 g 32,11 g 3,97 g	109,35 g 39,23 g 1,73 g	97,50 g 34,70 g 3,54 g	84,44 g 16,90 g 3,30 g							
	Tízórai	Citromos tea	Banán	Citromos tea	Őszibarack befőtt	Citromos tea	Piskóta szelet	Citromos tea						
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 87,81 Kcal / 367,05 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ						
		Fehérje Zsír T.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	1,95 g 0,15 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,50 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g						
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só							
15,02 g 15,00 g 0,00 g	36,30 g 0,00 g 0,08 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	21,20 g 14,00 g 0,01 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g								
Ebéd	Húsgaluskaleves, Darált serteshús, Sárgarépa főzelék *mirelitből	Zöldségleves , Húspuding, Tökfőzelék diétás	Tarhonyaleves diétás, Húsgombóc (diétás), Finomfőzelék tejmentes *mir.*	Csontleves házi betéttel, Vagdalt (diétás), Burgonyapure, Almabefőtt	Csurgatott tésztaleves, Húspuding, Burgonyafőzelék tejmentes	Zöldségleves , Vagdalt (diétás), Z.babpürefőzelék *mirelit-ből	Zöldségleves , Darált csirkehús, Burgonyapure, Almabefőtt							
	Energia: 534,88 Kcal / 2 235,80 KJ	Energia: 649,39 Kcal / 2 714,45 KJ	Energia: 641,62 Kcal / 2 681,97 KJ	Energia: 907,95 Kcal / 3 795,23 KJ	Energia: 650,48 Kcal / 2 719,01 KJ	Energia: 583,26 Kcal / 2 438,03 KJ	Energia: 944,40 Kcal / 3 947,59 KJ							
	Fehérje Zsír T.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							
	42,86 g 19,89 g 5,57 g	36,81 g 22,52 g 6,29 g	34,60 g 16,42 g 3,56 g	40,25 g 21,36 g 5,67 g	37,37 g 19,04 g 5,11 g	33,91 g 20,89 g 4,12 g	52,74 g 21,48 g 5,31 g							
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só								
44,82 g 3,05 g 5,45 g	66,62 g 1,17 g 8,59 g	87,20 g 0,00 g 8,80 g	136,16 g 11,79 g 10,73 g	80,49 g 0,24 g 9,48 g	63,73 g 0,00 g 9,18 g	132,11 g 14,63 g 8,83 g								



Heti étlap 2021.11.15. - 2021.11.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
(00122) Epés pépes szoc. otthon	Vacsora	Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Zsemle, vizes	Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes	Citromos tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes, Kefír, 140 g	Citromos tea, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes, Gyümölcs joghurt	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Citromos tea, Darált pulykafelv., Zsemle, vizes	Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes, Reszelt alma		
		Energia: 556,99 Kcal / 2 328,22 KJ	Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 KJ	Energia: 954,79 Kcal / 3 991,02 KJ	Energia: 547,49 Kcal / 2 288,51 KJ	Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 KJ	Energia: 498,21 Kcal / 2 082,52 KJ	Energia: 565,93 Kcal / 2 365,59 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		
		27,43 g 2,29 g 0,62 g	15,63 g 7,47 g 0,46 g	24,83 g 23,01 g 9,16 g	15,76 g 7,15 g 1,74 g	18,13 g 9,15 g 5,36 g	26,23 g 3,89 g 1,19 g	18,31 g 9,33 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				
84,20 g 16,82 g 3,62 g	85,03 g 16,50 g 1,54 g	91,76 g 23,34 g 3,33 g	102,31 g 32,75 g 1,62 g	85,92 g 18,56 g 2,00 g	86,92 g 16,50 g 1,54 g	98,96 g 19,00 g 2,01 g				
(00125) Epés tejmentes szoc. otthon	Reggeli	Citromos tea, Minimargarin 20g, Minijam *, 25 g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Minimargarin 20g, Miniméz 25g., Zsemle, vizes	Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes	Citromos tea, Főtt krinolin, Zsemle, vizes	Citromos tea, Minimargarin 20g, Miniméz 25g., Zsemle, vizes	Citromos tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes	Citromos tea, Minijam *, 25 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes		
		Energia: 533,77 Kcal / 2 231,16 KJ	Energia: 582,45 Kcal / 2 434,64 KJ	Energia: 409,79 Kcal / 1 712,92 KJ	Energia: 710,82 Kcal / 2 971,23 KJ	Energia: 520,42 Kcal / 2 175,36 KJ	Energia: 619,02 Kcal / 2 587,50 KJ	Energia: 612,55 Kcal / 2 560,46 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		
		12,75 g 6,65 g 1,36 g	12,84 g 6,68 g 1,36 g	12,63 g 1,65 g 0,46 g	25,76 g 21,28 g 7,46 g	12,71 g 6,65 g 1,36 g	27,56 g 2,32 g 0,62 g	12,87 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	114,78 g 47,70 g 1,54 g	83,56 g 16,50 g 1,54 g	101,48 g 32,00 g 3,60 g	99,76 g 32,70 g 1,54 g	99,22 g 31,82 g 3,62 g	122,26 g 49,08 g 1,56 g				
Tízórai		Citromos tea	Banán	Citromos tea	Őszibarack befőtt	Citromos tea	Piskóta szelet	Citromos tea		
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 87,81 Kcal / 367,05 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv		
		0,13 g 0,03 g 0,00 g	1,95 g 0,15 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,50 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g		
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só				
15,02 g 15,00 g 0,00 g	36,30 g 0,00 g 0,08 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	21,20 g 14,00 g 0,01 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g				
Ebéd										





Heti étlap 2021.11.15. - 2021.11.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00125) Epés tejmentes szoc. otthon	Ebéd	Húsgaluskaleves, Tejbennrizs*kókusztejes	Zöldségleves, Natur szelet, Tököfőzelék tejmentes	Tarhonyaleves diétás, Grill csirkecomb, Finomfőzelék tejmentes *mir.*	Csontleves házi betéttel, Köményes sertéssült, Tejmentes burg.pure, Almabefőtt	Csurgatott tésztalevés, Csemege sertés karaj, Burgonyafőzelék tejmentes	Zöldségleves, Natur szelet, Zöldbabpürefőz.tej ment.*mir.*	Zöldségleves, Natur csirkecomb filé, Tej mentes burg.pure, Almabefőtt
		Energia: 641,87 Kcal / 2 683,02 KJ	Energia: 643,40 Kcal / 2 689,41 KJ	Energia: 648,33 Kcal / 2 710,02 KJ	Energia: 1 208,00 Kcal / 5 049,44 KJ	Energia: 581,05 Kcal / 2 428,79 KJ	Energia: 648,81 Kcal / 2 712,03 KJ	Energia: 855,94 Kcal / 3 577,83 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
		32,40 g 97,92 g 78,96 g	38,14 g 27,14 g 5,49 g	45,78 g 22,36 g 3,61 g	32,70 g 72,89 g 23,09 g	37,22 g 17,07 g 4,46 g	40,31 g 27,45 g 5,49 g	52,38 g 22,12 g 4,55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	118,07 g 35,02 g 3,87 g	60,42 g 0,00 g 8,64 g	64,34 g 0,00 g 8,96 g	102,54 g 11,76 g 9,24 g	67,98 g 0,00 g 8,97 g	58,86 g 0,00 g 9,07 g	109,15 g 14,60 g 8,55 g	
	Vacsora	Citromos tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes	Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes	Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sonka szalámi, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes	Citromos tea, Huskrem, 48 g, 30g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes, Hámozott alma
		Energia: 556,99 Kcal / 2 328,22 KJ	Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 KJ	Energia: 597,79 Kcal / 2 498,76 KJ	Energia: 501,99 Kcal / 2 098,32 KJ	Energia: 479,39 Kcal / 2 003,85 KJ	Energia: 490,27 Kcal / 2 049,33 KJ	Energia: 643,33 Kcal / 2 689,12 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
27,43 g 2,29 g 0,62 g		15,63 g 7,47 g 0,46 g	20,63 g 18,53 g 6,22 g	21,59 g 6,39 g 1,79 g	21,59 g 3,89 g 1,34 g	18,01 g 6,89 g 2,02 g	23,71 g 16,73 g 6,38 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
84,20 g 16,82 g 3,62 g	85,03 g 16,50 g 1,54 g	85,32 g 16,90 g 3,15 g	87,00 g 16,90 g 3,78 g	87,00 g 16,90 g 3,78 g	86,18 g 16,50 g 1,54 g	96,34 g 16,90 g 3,32 g		



Heti étlap 2021.11.15. - 2021.11.21.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap			
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	Reggeli	Keserű tea, Tej 2 dl., Téliszalámi, Zsemle, vizes	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Korpás zsemle	Keserű tea, Főtt krinolin, Zsemle, vizes, Majonézes torma	Keserű tea, Soproni, Zsemle, vizes	Keserű tea, Kefír, 140 g, Focaccino	Keserű tea, Fokhagymás felvágott, Csészés margarin, Zsemle, vizes			
		Energia: 686,74 Kcal / 2 870,57 KJ	Energia: 335,09 Kcal / 1 400,68 KJ	Energia: 0,62 Kcal / 2,59 KJ	Energia: 440,61 Kcal / 1 841,75 KJ	Energia: 529,28 Kcal / 2 212,39 KJ	Energia: 550,82 Kcal / 2 302,43 KJ	Energia: 542,30 Kcal / 2 266,81 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			
		33,23 g 40,71 g 16,00 g	9,86 g 6,28 g 1,25 g	8,11 g 1,18 g 0,11 g	19,74 g 20,49 g 7,23 g	20,44 g 25,88 g 9,52 g	11,10 g 5,38 g 3,19 g	14,75 g 36,95 g 13,39 g			
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só				
	45,11 g 0,75 g 4,44 g	57,70 g 1,13 g 1,19 g	36,42 g 0,00 g 0,84 g	43,40 g 5,25 g 2,83 g	51,65 g 1,13 g 3,16 g	44,84 g 7,70 g 1,56 g	35,07 g 1,15 g 1,91 g				
	Tízórai	Keserű tea, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Alma	Keserű tea, Knuspi	Keserű tea, Narancs	Keserű tea, Mini margarin 10g, Korpás zsemle	Keserű tea, Focaccino	Keserű tea, Alma			
		Energia: 132,76 Kcal / 554,94 KJ	Energia: 35,41 Kcal / 148,01 KJ	Energia: 119,22 Kcal / 498,34 KJ	Energia: 42,03 Kcal / 175,69 KJ	Energia: 23,22 Kcal / 97,06 KJ	Energia: 97,22 Kcal / 406,38 KJ	Energia: 35,41 Kcal / 148,01 KJ			
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv			
		3,23 g 5,43 g 1,02 g	0,50 g 0,42 g 0,00 g	4,04 g 0,92 g 0,00 g	0,70 g 0,22 g 0,00 g	2,77 g 2,91 g 0,49 g	3,50 g 0,46 g 0,13 g	0,50 g 0,42 g 0,00 g			
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só				
17,14 g 0,38 g 0,39 g	7,00 g 0,00 g 0,01 g	27,30 g 0,00 g 0,00 g	8,50 g 0,00 g 0,01 g	12,14 g 0,00 g 0,28 g	19,20 g 0,63 g 0,69 g	7,00 g 0,00 g 0,01 g					
Ebéd	Húsgaluskaleves, Diab.rizsfelfújt, Almakompot (h) diab	Paradicsomleves diab., Bajorrostélyos diab., Csemege uborka konzerv	Tarhonyaleves diétás, Grill csirkecomb, Finom főz. diab. *mirelitből*	Karalábéleves diab., Sertés vetrece, Diab.tészta koret (szarvacska), Csemege uborka konzerv	Csurgatott tésztaleves, Csemege sertés karaj, Diab.burgonyafozel ek	Zöldségleves, Vagdalt (Stefánia), Zöldbabfőz. diab. *mir.-ből*	Zöldségleves, Gombás-tejszínes csirkemell, Parolt rizskoret 50 g., Almakompot (h) diab				
	Energia: 559,15 Kcal / 2 337,25 KJ	Energia: 653,45 Kcal / 2 731,42 KJ	Energia: 685,13 Kcal / 2 863,84 KJ	Energia: 717,12 Kcal / 2 997,56 KJ	Energia: 512,58 Kcal / 2 142,58 KJ	Energia: 616,33 Kcal / 2 576,26 KJ	Energia: 691,57 Kcal / 2 890,76 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				
	26,90 g 18,31 g 5,49 g	33,02 g 29,13 g 7,84 g	45,81 g 29,31 g 4,71 g	36,78 g 33,62 g 6,74 g	31,85 g 14,91 g 3,78 g	32,87 g 30,00 g 6,49 g	42,97 g 23,66 g 3,85 g				



Heti étlap 2021.11.15. - 2021.11.21.

Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																													
70,63 g			0,02 g			3,77 g			63,12 g			1,32 g			8,04 g			57,96 g			0,00 g			8,40 g			65,87 g			0,33 g			7,82 g			61,30 g			0,00 g			8,24 g			52,42 g			0,66 g			8,48 g			75,27 g			0,80 g			6,67 g		
Uzsonna																																																														
Kefír, 140 g			Korpovit keksz			Kefír, 140 g			Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes			Alma			Mini margarin 10g, Korpás zsemle			Huskrém, 48 g, 30g, Kenyér, félbarna																																												
Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ			Energia: 12,68 Kcal / 53,00 KJ			Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ			Energia: 136,44 Kcal / 570,32 KJ			Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ			Energia: 22,60 Kcal / 94,47 KJ			Energia: 158,07 Kcal / 660,73 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																																												
4,20 g 4,48 g 2,94 g			0,43 g 0,41 g 0,04 g			4,20 g 4,48 g 2,94 g			5,88 g 4,16 g 2,57 g			0,40 g 0,40 g 0,00 g			2,67 g 2,89 g 0,49 g			8,32 g 5,54 g 1,56 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			1,79 g 0,18 g 0,06 g			6,44 g 6,44 g 0,18 g			18,32 g 1,41 g 0,62 g			7,00 g 0,00 g 0,01 g			12,14 g 0,00 g 0,28 g			18,31 g 0,00 g 0,60 g																																												
Vacsora																																																														
Keserű tea, Fokhagymás sajtkrém, Korpás zsemle			Keserű tea, Füst sertés kolbász, Zsemle, vizes			Keserű tea, Sajtos tavaszi rolád, Zsemle, vizes			Keserű tea, Sonka szalámi, Csészés margarin, Korpás zsemle, Lilahagyma			Keserű tea, Olasz felv., Korpás zsemle, Retek jégcsap			Keserű tea, Abált szalonna, Korpás zsemle, Zöldhagyma db			Keserű tea, Derby tömlös natur, Zsemle, vizes																																												
Energia: 213,81 Kcal / 893,73 KJ			Energia: 723,04 Kcal / 3 022,31 KJ			Energia: 478,47 Kcal / 2 000,00 KJ			Energia: 129,14 Kcal / 539,81 KJ			Energia: 345,98 Kcal / 1 446,20 KJ			Energia: 564,13 Kcal / 2 358,06 KJ			Energia: 358,44 Kcal / 1 498,28 KJ																																												
Fehérje Zsír T.Zsír			Fehérje Zsír T.Zsír			Fehérje Zsír T.Zsír			Fehérje Zsír T.Zsír			Fehérje Zsír T.Zsír			Fehérje Zsír T.Zsír			Fehérje Zsír T.Zsír																																												
19,09 g 18,54 g 10,03 g			24,44 g 36,84 g 16,75 g			23,88 g 18,84 g 7,80 g			17,31 g 8,44 g 2,39 g			21,46 g 20,40 g 12,95 g			18,35 g 60,00 g 22,28 g			14,48 g 8,24 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																																												
38,45 g 1,16 g 1,82 g			56,69 g 1,53 g 3,64 g			51,57 g 1,13 g 3,56 g			41,52 g 0,40 g 3,20 g			50,41 g 0,40 g 2,38 g			50,03 g 0,00 g 3,92 g			54,91 g 3,63 g 1,61 g																																												

Heti étlap 2021.11.15. - 2021.11.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap				
(00139) Cukros pépes szoc. otthon	Reggeli	Keserű tea, Tej 2 dl., Darált párizsi, Korpás zsemle	Keserű tea, Kefír, 140 g, Huskrem, 48 g, 30g, Korpás zsemle	Keserű tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes	Keserű tea, Daráltvirslisli, Zsemle, vizes	Keserű tea, Darált top löncs, Korpás zsemle	Keserű tea, Kapros túró, Korpás zsemle	Keserű tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes				
		Energia: 285,68 Kcal / 1 194,14 KJ	Energia: 438,10 Kcal / 1 831,26 KJ	Energia: 261,44 Kcal / 1 092,82 KJ	Energia: 500,99 Kcal / 2 094,14 KJ	Energia: 268,46 Kcal / 1 122,16 KJ	Energia: 230,30 Kcal / 962,65 KJ	Energia: 435,84 Kcal / 1 821,81 KJ				
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv				
		20,24 g 20,67 g 7,46 g	15,02 g 10,51 g 4,57 g	9,48 g 1,24 g 0,35 g	22,86 g 20,70 g 8,13 g	19,07 g 25,82 g 9,27 g	25,06 g 8,75 g 4,96 g	19,88 g 15,64 g 6,27 g				
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só					
	36,64 g 0,40 g 2,44 g	33,34 g 6,44 g 0,74 g	51,41 g 1,13 g 1,16 g	55,06 g 1,74 g 3,59 g	36,66 g 0,00 g 4,20 g	45,20 g 4,70 g 2,99 g	52,29 g 1,53 g 2,92 g					
	Tízórai	Keserű tea, Minimargarin 20g, Korpás zsemle	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Korpás zsemle	Keserű tea, Zsemle, vizes, Minimargarin 20g	Keserű tea, Kefír, 140 g	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Korpás zsemle	Keserű tea, Kefír, 140 g	Keserű tea, Diab. almabefőtt				
		Energia: 45,82 Kcal / 191,53 KJ	Energia: 29,07 Kcal / 121,51 KJ	Energia: 132,76 Kcal / 554,94 KJ	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ	Energia: 29,07 Kcal / 121,51 KJ	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ	Energia: 45,27 Kcal / 189,23 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				
		2,77 g 5,41 g 0,94 g	3,15 g 0,45 g 0,04 g	3,23 g 5,43 g 1,02 g	4,30 g 4,50 g 2,94 g	3,15 g 0,45 g 0,04 g	4,30 g 4,50 g 2,94 g	0,39 g 0,30 g 0,01 g				
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só					
12,14 g 0,00 g 0,28 g	18,43 g 0,00 g 0,31 g	17,14 g 0,38 g 0,39 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g	18,43 g 0,00 g 0,31 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g	9,84 g 0,00 g 0,26 g						
Ebéd	Húsgaluskaleves, Diab. tejbenrizs	Zöldségleves, Húspuding, Tökfőzelék diétás	Tarhonyaleves diétás, Húsgombóc (diétás), Fin.föz.püre diab.*mir.*	Csontleves betéttel diab., Húspuding, Burgonyapure 200 gr., Almakompot (h) diab	Csurgatott tézstaleves, Húspuding, Diab.burgonyafozelék	Zöldségleves, Vagdalt (Stefánia), Z.babpürefőzelék diab.*mir.*	Zöldségleves, Darált csirkehús, Burgonyapure 200 gr.					
	Energia: 471,71 Kcal / 1 971,75 KJ	Energia: 587,05 Kcal / 2 453,87 KJ	Energia: 505,13 Kcal / 2 111,44 KJ	Energia: 636,38 Kcal / 2 660,07 KJ	Energia: 613,86 Kcal / 2 565,93 KJ	Energia: 520,41 Kcal / 2 175,31 KJ	Energia: 611,65 Kcal / 2 556,70 KJ					
	Fehérje Zsír T.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					
	25,01 g 13,53 g 3,94 g	35,45 g 19,53 g 5,83 g	30,97 g 12,58 g 3,11 g	36,49 g 20,48 g 6,68 g	36,20 g 18,50 g 5,00 g	32,27 g 20,17 g 4,14 g	45,34 g 19,06 g 5,05 g					
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só						



Heti étlap 2021.11.15. - 2021.11.21.

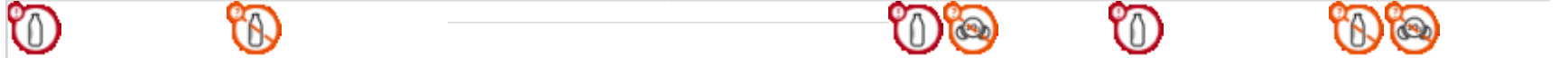
		61,74 g	0,00 g	4,24 g	59,16 g	1,21 g	8,03 g	65,82 g	0,00 g	6,81 g	74,77 g	0,28 g	8,89 g	73,89 g	0,24 g	8,79 g	51,34 g	0,00 g	8,45 g	63,25 g	0,03 g	6,60 g
Uzsonna	Huskrem, 48 g, 30g, Zsemle, vizes	Reszelt alma			Kefir, 140 g, Korpás zsemle			Reszelt alma			Reszelt alma			Mini margarin 10g, Korpás zsemle			Huskrem, 48 g, 30g, Korpás zsemle					
	Energia: 167,42 Kcal / 699,82 KJ	Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ			Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ			Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ			Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ			Energia: 22,60 Kcal / 94,47 KJ			Energia: 80,48 Kcal / 336,41 KJ					
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv				
	8,51 g 5,65 g 1,68 g	0,68 g 0,68 g 0,00 g	6,87 g 4,87 g 2,98 g	0,68 g 0,68 g 0,00 g	0,68 g 0,68 g 0,00 g	0,68 g 0,68 g 0,00 g	2,67 g 2,89 g 0,49 g	8,05 g 5,63 g 1,60 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	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
19,76 g 0,38 g 0,39 g	11,90 g 0,00 g 0,02 g	18,58 g 6,44 g 0,46 g	11,90 g 0,00 g 0,02 g	11,90 g 0,00 g 0,02 g	11,90 g 0,00 g 0,02 g	12,14 g 0,00 g 0,28 g	14,76 g 0,00 g 0,28 g															
Vacsora	Keserű tea, Darált csirkemell rolád, Zsemle, vizes	Keserű tea, Pástétom, Zsemle, vizes			Keserű tea, Darált párizsi, Korpás zsemle			Keserű tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes			Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Korpás zsemle			Keserű tea, Tej 2 dl., Darált pulykafelv., Zsemle, vizes			Keserű tea, Tej 2 dl., Derby tömlős natur, Korpás zsemle					
	Energia: 408,64 Kcal / 1 708,12 KJ	Energia: 332,85 Kcal / 1 391,31 KJ			Energia: 188,62 Kcal / 788,43 KJ			Energia: 244,10 Kcal / 1 020,34 KJ			Energia: 99,62 Kcal / 416,41 KJ			Energia: 446,92 Kcal / 1 868,13 KJ			Energia: 194,68 Kcal / 813,76 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv				
	24,28 g 1,88 g 0,51 g	12,48 g 7,06 g 0,35 g	16,11 g 18,06 g 5,87 g	15,31 g 3,07 g 1,11 g	13,61 g 8,68 g 5,01 g	29,88 g 6,48 g 2,71 g	19,91 g 11,18 g 6,24 g	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
52,05 g 1,45 g 3,24 g	52,88 g 1,13 g 1,16 g	38,18 g 0,40 g 2,45 g	37,71 g 1,15 g 3,01 g	38,78 g 2,06 g 1,30 g	65,37 g 1,13 g 1,43 g	50,52 g 2,50 g 1,56 g																
Reggeli	Citromos tea, Kefir, 140 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Minimargarin 20g, Miniméz 25g., Zsemle, vizes			Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes			Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes			Citromos tea, Minijam *, 25 g, Zsemle, vizes, Kefir, 140 g			Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes			Citromos tea, Minijam *, 25 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes					
	Energia: 811,99 Kcal / 3 394,12 KJ	Energia: 582,45 Kcal / 2 434,64 KJ			Energia: 409,79 Kcal / 1 712,92 KJ			Energia: 568,82 Kcal / 2 377,67 KJ			Energia: 845,57 Kcal / 3 534,48 KJ			Energia: 676,26 Kcal / 2 826,77 KJ			Energia: 533,77 Kcal / 2 231,16 KJ					
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv							

(00143) Epés, húsmentes



Heti étlap 2021.11.15. - 2021.11.21.

16,83 g	11,13 g	4,30 g	12,84 g	6,68 g	1,36 g	12,63 g	1,65 g	0,46 g	17,76 g	8,68 g	4,96 g	16,95 g	6,13 g	3,40 g	28,23 g	8,93 g	5,31 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
90,00 g	22,94 g	1,72 g	114,78 g	47,70 g	1,54 g	83,56 g	16,50 g	1,54 g	102,08 g	34,00 g	1,99 g	109,35 g	39,23 g	1,73 g	103,28 g	36,20 g	2,68 g	102,91 g	32,79 g	1,55 g



Citromos tea			Banán			Citromos tea			Őszibarack befőtt			Citromos tea			Piskóta szelet			Citromos tea		
Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj			Energia: 157,45 Kcal / 658,14 Kj			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj			Energia: 87,81 Kcal / 367,05 Kj			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
0,13 g	0,03 g	0,00 g	1,95 g	0,15 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,50 g	0,00 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
15,02 g	15,00 g	0,00 g	36,30 g	0,00 g	0,08 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	21,20 g	14,00 g	0,01 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g

Olasz zöldségleges, Rizsfeljutt, Barackíz			Zöldségleges, Burgonya krokett, Tökfőzelék diétás			Tarhonyaleves diétás, Panirozott zöldségtallér, Fin.foz.pure (Mir.veg.y.foz.)			Csontleves házi betéttel, Halrúd, Burgonyapure, Almabefőtt			Csurgatott tésztales, Panirozott zöldségtallér, Burgonyafőzelék tejmentes			Zöldségleges, Burgonya krokett, Z.babpürefőzelék *mirelit-ből			Zöldségleges, Halrúd, Burgonyapure, Almabefőtt		
Energia: 1 000,96 Kcal / 4 184,01 Kj			Energia: 634,39 Kcal / 2 651,75 Kj			Energia: 525,29 Kcal / 2 195,71 Kj			Energia: 868,64 Kcal / 3 630,92 Kj			Energia: 513,52 Kcal / 2 146,51 Kj			Energia: 572,96 Kcal / 2 394,97 Kj			Energia: 946,38 Kcal / 3 955,87 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
24,66 g	15,56 g	4,53 g	13,78 g	30,76 g	4,56 g	15,60 g	18,62 g	2,12 g	29,00 g	19,86 g	3,15 g	13,19 g	18,84 g	2,32 g	14,60 g	29,37 g	3,52 g	28,59 g	24,22 g	3,84 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
188,94 g	67,87 g	3,16 g	67,53 g	0,97 g	5,50 g	72,49 g	5,00 g	5,74 g	139,86 g	11,79 g	7,42 g	71,40 g	0,00 g	6,06 g	61,40 g	0,00 g	5,90 g	149,45 g	14,63 g	7,47 g



Citromos tea, Derby tömlös natur, Zsemle, vizes			Citromos tea, Kefír, 140 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Sajt klf. Trappista, Csészés margarin, Zsemle, vizes			Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes			Citromos tea, Sajt klf. Trappista, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Derby tömlös natur, Zsemle, vizes, Hámozott alma		
Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 Kj			Energia: 811,99 Kcal / 3 394,12 Kj			Energia: 758,29 Kcal / 3 169,65 Kj			Energia: 547,49 Kcal / 2 288,51 Kj			Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 Kj			Energia: 752,49 Kcal / 3 145,41 Kj			Energia: 565,93 Kcal / 2 365,59 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
17,63 g	8,65 g	4,96 g	16,83 g	11,13 g	4,30 g	34,79 g	29,13 g	16,15 g	15,76 g	7,15 g	1,74 g	18,13 g	9,15 g	5,36 g	34,79 g	29,13 g	15,65 g	18,31 g	9,33 g	4,96 g



Heti étlap 2021.11.15. - 2021.11.21.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
87,06 g	19,00 g	1,99 g	90,00 g	22,94 g	1,72 g	84,84 g	16,50 g	3,60 g	102,31 g	32,75 g	1,62 g	85,92 g	18,56 g	2,00 g	84,84 g	16,50 g	3,48 g	98,96 g	19,00 g	2,01 g

**(00165)
Sószegény
szoc. otthon**

Reggeli

Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes			Citromos tea, Tej 2 dl., Miniméz 25g., Zsemle, vizes			Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Graham kenyér			Citromos tea, Főtt krinolin, Zsemle, vizes			Citromos tea, Tej 2 dl., Minijam *, 25 g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes			Citromos tea, Tej 2 dl., Pástétom, Zsemle, vizes		
Energia: 597,79 Kcal / 2 498,76 KJ			Energia: 699,74 Kcal / 2 924,91 KJ			Energia: 448,44 Kcal / 1 874,48 KJ			Energia: 710,82 Kcal / 2 971,23 KJ			Energia: 585,63 Kcal / 2 447,93 KJ			Energia: 676,26 Kcal / 2 826,77 KJ			Energia: 578,26 Kcal / 2 417,13 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
20,63 g	18,53 g	6,22 g	19,72 g	4,68 g	2,09 g	17,33 g	2,56 g	0,67 g	25,76 g	21,28 g	7,46 g	19,55 g	4,65 g	2,09 g	28,23 g	8,93 g	5,31 g	22,43 g	10,47 g	2,09 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
85,32 g	16,90 g	3,15 g	141,58 g	63,90 g	1,81 g	83,16 g	16,03 g	1,79 g	101,48 g	32,00 g	3,60 g	113,51 g	32,79 g	1,82 g	103,28 g	36,20 g	2,68 g	95,63 g	16,50 g	1,81 g

Tízórai

Citromos tea			Banán			Citromos tea			Narancs			Citromos tea			Piskóta szelet			Citromos tea		
Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 41,41 Kcal / 173,09 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	1,95 g	0,15 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,60 g	0,20 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	36,30 g	0,00 g	0,08 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	8,50 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

Ebéd

Húsgaluskaleves, Rizsfelfújt, Barackíz			Zöldségleves , Natur szelet, Tökfőzelék diétás			Tarhonyaleves diétás, Grill csirkecomb, Fin.foz.pure (Mir.vegy.foz.)			Csontleves házi betéttel, Köményes sertéssült, Burgonyapure, Almabefőtt			Csurgatott tézstaleves, Csemege sertés karaj, Burgonyafőzelék tejmentes			Zöldségleves , Natur szelet, Z.babpürefőzelék *mirelit-ből			Zöldségleves , Natúr csirkecomb filé, Burgonyapure, Almabefőtt		
Energia: 953,43 Kcal / 3 985,34 KJ			Energia: 699,86 Kcal / 2 925,41 KJ			Energia: 668,41 Kcal / 2 793,95 KJ			Energia: 1 323,71 Kcal / 5 533,11 KJ			Energia: 581,05 Kcal / 2 428,79 KJ			Energia: 638,43 Kcal / 2 668,64 KJ			Energia: 971,65 Kcal / 4 061,50 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
35,80 g	20,28 g	6,36 g	39,09 g	28,81 g	6,53 g	45,78 g	22,36 g	3,61 g	37,26 g	73,29 g	24,11 g	37,22 g	17,07 g	4,46 g	39,91 g	27,42 g	5,49 g	56,94 g	22,52 g	5,57 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
155,30 g	45,47 g	3,18 g	62,88 g	0,97 g	8,67 g	69,34 g	5,00 g	8,96 g	125,73 g	11,79 g	10,55 g	67,98 g	0,00 g	8,97 g	56,75 g	0,00 g	9,07 g	132,34 g	14,63 g	9,86 g





Heti étlap 2021.11.15. - 2021.11.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																																																																																				
(00165) Sószegény szoc. otthon	Ebéd																																																																																											
	Vacsora	Citromos tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes	Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes	Citromos tea, Tavaszi rolád, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Csészés margarin, Zsemle, vizes, Lilahagyma, Gyümölcs joghurt	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes, Retek jégcsap	Citromos tea, Pulykamellsonka, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefír, 140 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes, Alma																																																																																				
		Energia: 556,99 Kcal / 2 328,22 KJ	Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 KJ	Energia: 538,79 Kcal / 2 252,14 KJ	Energia: 561,21 Kcal / 2 345,86 KJ	Energia: 514,44 Kcal / 2 150,36 KJ	Energia: 496,19 Kcal / 2 074,07 KJ	Energia: 846,78 Kcal / 3 539,54 KJ																																																																																				
		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>27,43 g</td> <td>2,29 g</td> <td>0,62 g</td> <td>15,63 g</td> <td>7,47 g</td> <td>0,46 g</td> <td>19,89 g</td> <td>14,83 g</td> <td>5,44 g</td> <td>16,00 g</td> <td>7,17 g</td> <td>2,24 g</td> <td>18,57 g</td> <td>9,19 g</td> <td>5,37 g</td> <td>22,23 g</td> <td>5,65 g</td> <td>1,74 g</td> <td>17,23 g</td> <td>11,53 g</td> <td>4,30 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>84,20 g</td> <td>16,82 g</td> <td>3,62 g</td> <td>85,03 g</td> <td>16,50 g</td> <td>1,54 g</td> <td>81,06 g</td> <td>15,80 g</td> <td>3,92 g</td> <td>103,97 g</td> <td>32,75 g</td> <td>1,74 g</td> <td>86,97 g</td> <td>18,56 g</td> <td>2,00 g</td> <td>85,64 g</td> <td>17,54 g</td> <td>3,30 g</td> <td>97,00 g</td> <td>22,94 g</td> <td>1,73 g</td> </tr> </tbody> </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	27,43 g	2,29 g	0,62 g	15,63 g	7,47 g	0,46 g	19,89 g	14,83 g	5,44 g	16,00 g	7,17 g	2,24 g	18,57 g	9,19 g	5,37 g	22,23 g	5,65 g	1,74 g	17,23 g	11,53 g	4,30 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	84,20 g	16,82 g	3,62 g	85,03 g	16,50 g	1,54 g	81,06 g	15,80 g	3,92 g	103,97 g	32,75 g	1,74 g	86,97 g	18,56 g	2,00 g	85,64 g	17,54 g	3,30 g	97,00 g	22,94 g	1,73 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																																																																								
27,43 g	2,29 g	0,62 g	15,63 g	7,47 g	0,46 g	19,89 g	14,83 g	5,44 g	16,00 g	7,17 g	2,24 g	18,57 g	9,19 g	5,37 g	22,23 g	5,65 g	1,74 g	17,23 g	11,53 g	4,30 g																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																								
84,20 g	16,82 g	3,62 g	85,03 g	16,50 g	1,54 g	81,06 g	15,80 g	3,92 g	103,97 g	32,75 g	1,74 g	86,97 g	18,56 g	2,00 g	85,64 g	17,54 g	3,30 g	97,00 g	22,94 g	1,73 g																																																																								
(00188) Cukros- tejmentes- pépes szoc.otthon	Reggeli	Keserű tea, Darált párizsi, Korpás zsemle	Keserű tea, Darált zalai felv., Korpás zsemle	Keserű tea, Harcspástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes	Keserű tea, Daráltvirslis, Zsemle, vizes	Keserű tea, Darált top löncs, Korpás zsemle	Keserű tea, Huskrem, 48 g, 30g, Korpás zsemle	Keserű tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes																																																																																				
		Energia: 188,62 Kcal / 788,43 KJ	Energia: 175,02 Kcal / 731,58 KJ	Energia: 261,44 Kcal / 1 092,82 KJ	Energia: 500,99 Kcal / 2 094,14 KJ	Energia: 268,46 Kcal / 1 122,16 KJ	Energia: 81,10 Kcal / 339,00 KJ	Energia: 435,84 Kcal / 1 821,81 KJ																																																																																				
		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>13,44 g</td> <td>17,67 g</td> <td>5,83 g</td> <td>18,51 g</td> <td>15,58 g</td> <td>6,03 g</td> <td>9,48 g</td> <td>1,24 g</td> <td>0,35 g</td> <td>22,86 g</td> <td>20,70 g</td> <td>8,13 g</td> <td>19,07 g</td> <td>25,82 g</td> <td>9,27 g</td> <td>13,49 g</td> <td>6,42 g</td> <td>1,67 g</td> <td>19,88 g</td> <td>15,64 g</td> <td>6,27 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>26,04 g</td> <td>0,40 g</td> <td>2,17 g</td> <td>37,30 g</td> <td>0,40 g</td> <td>2,60 g</td> <td>51,41 g</td> <td>1,13 g</td> <td>1,16 g</td> <td>55,06 g</td> <td>1,74 g</td> <td>3,59 g</td> <td>36,66 g</td> <td>0,00 g</td> <td>4,20 g</td> <td>39,04 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,84 g</td> <td>52,29 g</td> <td>1,53 g</td> <td>2,92 g</td> </tr> </tbody> </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	13,44 g	17,67 g	5,83 g	18,51 g	15,58 g	6,03 g	9,48 g	1,24 g	0,35 g	22,86 g	20,70 g	8,13 g	19,07 g	25,82 g	9,27 g	13,49 g	6,42 g	1,67 g	19,88 g	15,64 g	6,27 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	26,04 g	0,40 g	2,17 g	37,30 g	0,40 g	2,60 g	51,41 g	1,13 g	1,16 g	55,06 g	1,74 g	3,59 g	36,66 g	0,00 g	4,20 g	39,04 g	0,00 g	0,84 g	52,29 g	1,53 g	2,92 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																																																																							
13,44 g	17,67 g	5,83 g	18,51 g	15,58 g	6,03 g	9,48 g	1,24 g	0,35 g	22,86 g	20,70 g	8,13 g	19,07 g	25,82 g	9,27 g	13,49 g	6,42 g	1,67 g	19,88 g	15,64 g	6,27 g																																																																								
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																								
26,04 g	0,40 g	2,17 g	37,30 g	0,40 g	2,60 g	51,41 g	1,13 g	1,16 g	55,06 g	1,74 g	3,59 g	36,66 g	0,00 g	4,20 g	39,04 g	0,00 g	0,84 g	52,29 g	1,53 g	2,92 g																																																																								



Heti étlap 2021.11.15. - 2021.11.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
(00188) Cukros- tejmentes- pépes szoc.otthon	Tízórai	Keserű tea, Minimargarin 20g, Korpás zsemle	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Korpás zsemle	Keserű tea, Zsemle, vízes, Minimargarin 20g	Keserű tea, Korpvit keksz	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Korpás zsemle	Keserű tea, Abonett	Keserű tea, Diab. almabefőtt	
		Energia: 45,82 Kcal / 191,53 KJ	Energia: 29,07 Kcal / 121,51 KJ	Energia: 132,76 Kcal / 554,94 KJ	Energia: 13,30 Kcal / 55,59 KJ	Energia: 29,07 Kcal / 121,51 KJ	Energia: 86,49 Kcal / 361,53 KJ	Energia: 45,27 Kcal / 189,23 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav
		2,77 g 5,41 g 0,94 g	3,15 g 0,45 g 0,04 g	3,23 g 5,43 g 1,02 g	0,53 g 0,43 g 0,04 g	3,15 g 0,45 g 0,04 g	4,68 g 0,61 g 0,07 g	0,39 g 0,30 g 0,01 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	
	12,14 g 0,00 g 0,28 g	18,43 g 0,00 g 0,31 g	17,14 g 0,38 g 0,39 g	1,79 g 0,18 g 0,05 g	18,43 g 0,00 g 0,31 g	15,45 g 0,00 g 0,00 g	9,84 g 0,00 g 0,26 g		
Ebéd	Húsgaluskaleves, Tejbenrizs*kókusz tejes diab.	Zöldségleves, Húspuding, Tököfőzelék tejmentes	Tarhonyaleves diétás, Húsgombóc (diétás), Fin.főz.püre diab. *mir.*	Csontleves betéttel diab., Húspuding, Tejment.burg.pure 200 g., Almakopot (h) diab	Csurgatott tésztaleves, Húspuding, Diab.burgonyafőzelék	Zöldségleves, Vagdalt (Stefánia), Z.babpürefőzelék diab. *mir.*	Zöldségleves, Darált csirkehús, Burgonyapure 200 gr.		
	Energia: 455,09 Kcal / 1 902,28 KJ	Energia: 530,59 Kcal / 2 217,87 KJ	Energia: 505,13 Kcal / 2 111,44 KJ	Energia: 571,45 Kcal / 2 388,66 KJ	Energia: 613,86 Kcal / 2 565,93 KJ	Energia: 520,41 Kcal / 2 175,31 KJ	Energia: 611,65 Kcal / 2 556,70 KJ		
	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav		
	27,14 g 54,25 g 40,77 g	34,50 g 17,86 g 4,79 g	30,97 g 12,58 g 3,11 g	34,08 g 15,93 g 4,46 g	36,20 g 18,50 g 5,00 g	32,27 g 20,17 g 4,14 g	45,34 g 19,06 g 5,05 g		
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
	74,20 g 19,98 g 3,55 g	56,70 g 0,24 g 8,00 g	65,82 g 0,00 g 6,81 g	71,03 g 0,25 g 8,79 g	73,89 g 0,24 g 8,79 g	51,34 g 0,00 g 8,45 g	63,25 g 0,03 g 6,60 g		



Heti étlap 2021.11.15. - 2021.11.21.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																															
(00188) Cukros- tejmentes- pépes szoc.otthon	Uzsonna																																					
	Huskrem, 48 g, 30g, Zsemle, vizes	Reszelt alma	Reszelt alma	Reszelt alma	Reszelt alma	Mini margarin 10g, Korpás zsemle	Huskrem, 48 g, 30g, Korpás zsemle																															
	Energia: 167,42 Kcal / 699,82 Kj		Energia: 59,14 Kcal / 247,21 Kj		Energia: 59,14 Kcal / 247,21 Kj		Energia: 59,14 Kcal / 247,21 Kj		Energia: 59,14 Kcal / 247,21 Kj		Energia: 22,60 Kcal / 94,47 Kj		Energia: 80,48 Kcal / 336,41 Kj																									
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																	
	8,51 g	5,65 g	1,68 g	0,68 g	0,68 g	0,00 g	0,68 g	0,68 g	0,00 g	0,68 g	0,68 g	0,00 g	0,68 g	0,68 g	0,00 g	2,67 g	2,89 g	0,49 g	8,05 g	5,63 g	1,60 g																	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																	
	19,76 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	11,90 g	0,00 g	0,02 g	11,90 g	0,00 g	0,02 g	12,14 g	0,00 g	0,28 g	14,76 g	0,00 g	0,28 g																	
																																						
	Vacsora																																					
	Keserű tea, Darált csirkemell rolád, Zsemle, vizes	Keserű tea, Pástétom, Zsemle, vizes	Keserű tea, Darált párizsi, Korpás zsemle	Keserű tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes	Keserű tea, Darált olasz felv., Korpás zsemle	Keserű tea, Darált pulykafelv., Zsemle, vizes	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Minimargarin 20g, Korpás zsemle																															
Energia: 408,64 Kcal / 1 708,12 Kj		Energia: 332,85 Kcal / 1 391,31 Kj		Energia: 188,62 Kcal / 788,43 Kj		Energia: 244,10 Kcal / 1 020,34 Kj		Energia: 340,33 Kcal / 1 422,58 Kj		Energia: 349,86 Kcal / 1 462,41 Kj		Energia: 74,27 Kcal / 310,45 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																					
24,28 g	1,88 g	0,51 g	12,48 g	7,06 g	0,35 g	16,11 g	18,06 g	5,87 g	15,31 g	3,07 g	1,11 g	18,35 g	19,98 g	12,91 g	23,08 g	3,48 g	1,08 g	8,49 g	6,22 g	1,01 g																		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																		
52,05 g	1,45 g	3,24 g	52,88 g	1,13 g	1,16 g	38,18 g	0,40 g	2,45 g	37,71 g	1,15 g	3,01 g	37,22 g	0,40 g	2,10 g	54,77 g	1,13 g	1,16 g	42,71 g	0,00 g	0,87 g																		
																																						

.....
éllelmezésvezet

.....
intézményvezet

.....
érdekképviseleti fórum