

Heti étlap 2021.11.22. - 2021.11.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
(00101) Normál szoc.otthon	Reggeli	Citromos tea, Tejeskávé, Sonkás croissant	Citromos tea, Tojáskrém, Korpás kenyér	Citromos tea, Körözött túró házi, Zsemle, vizes	Citromos tea, Tej 2 dl., Vajkrém, Madárka, sajtos	Citromos tea, Sült kolbász, Tönköly kenyér, Mustár	Citromos tea, Karamellás tej, Vajas pogácsa	Citromos tea, Tojásrántotta, Korpás kenyér	
		Energia: 906,22 Kcal / 3 788,00 KJ	Energia: 669,74 Kcal / 2 799,51 KJ	Energia: 604,14 Kcal / 2 525,31 KJ	Energia: 709,52 Kcal / 2 965,79 KJ	Energia: 417,90 Kcal / 1 746,82 KJ	Energia: 1 198,03 Kcal / 5 007,77 KJ	Energia: 644,26 Kcal / 2 693,01 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	
		26,29 g 11,29 g 6,34 g	22,72 g 14,87 g 3,89 g	29,28 g 13,16 g 7,93 g	22,26 g 16,92 g 10,43 g	29,00 g 28,65 g 7,51 g	26,00 g 29,16 g 13,76 g	26,21 g 23,27 g 4,73 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	138,30 g 50,28 g 2,28 g	106,81 g 31,96 g 3,23 g	89,30 g 21,34 g 2,88 g	108,08 g 42,25 g 1,74 g	89,80 g 16,12 g 12,77 g	175,22 g 84,62 g 2,18 g	80,17 g 16,64 g 4,72 g		
	Tízórai	Citromos tea	Mandarin	Citromos tea	Napolyi szelet, kakaós	Citromos tea	Sült sütitők	Citromos tea	
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 46,88 Kcal / 195,96 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 142,89 Kcal / 597,28 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	0,70 g 0,30 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	1,71 g 7,17 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	3,00 g 1,20 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
15,02 g 15,00 g 0,00 g	9,80 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	18,99 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	33,00 g 0,00 g 0,04 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g			
Ebéd	Legényfogó leves, Krumplis tészta, Csemege uborka konzerv	Májgaluska leves, Magyaros sertésflekken, Lencsefőzelék, Rozskenyér	Csurgatott tojásleves, Húsos rakott burgonya, Ecetes cékla	Zöldborsóleves, Dubarry csirkemell, Sárgarépás rizs	Somogyi kanászleves, Szilvásgombóc, Porcukor	Lebbencsleves, Grill csirkecomb, Zöldbabfőzelék *mir*, Korpás kenyér	Orjaleves, Halfilé Orly módra, Vajas burgonya, Tartármártás		
	Energia: 893,59 Kcal / 3 735,21 KJ	Energia: 1 582,05 Kcal / 6 612,97 KJ	Energia: 899,67 Kcal / 3 760,62 KJ	Energia: 1 092,62 Kcal / 4 567,15 KJ	Energia: 835,58 Kcal / 3 492,72 KJ	Energia: 1 050,58 Kcal / 4 391,42 KJ	Energia: 1 186,71 Kcal / 4 960,45 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv		
	38,45 g 32,37 g 5,86 g	62,96 g 88,41 g 25,07 g	43,87 g 38,68 g 12,93 g	55,39 g 42,27 g 9,05 g	35,44 g 14,11 g 4,55 g	69,75 g 43,17 g 6,62 g	44,85 g 72,48 g 15,15 g		
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
110,38 g 0,66 g 7,11 g	130,85 g 4,75 g 8,19 g	91,20 g 9,64 g 5,29 g	121,19 g 0,04 g 9,06 g	136,79 g 19,98 g 4,82 g	93,20 g 0,82 g 6,48 g	86,57 g 4,70 g 8,91 g			



Heti étlap 2021.11.22. - 2021.11.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																																																																																			
(00101) Normál szoc.otthon	Ebéd																																																																																										
	Vacsora	Citromos tea, Húspástétom, Tönköly kenyér, Uborka	Citromos tea, Csészés margarin, Kenyér, félbarna, Lilahagyma, Gyümölcs joghurt	Citromos tea, Top löncs, Graham kenyér, Retek jégcsap	Citromos tea, Tepertőkrém, Kenyér, félbarna, Paradicsom darabos	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Kenyér, félbarna, Zöldpaprika	Citromos tea, Tavaszi rolád, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Kenyér, félbarna, Zöldhagyma db																																																																																			
		Energia: 363,63 Kcal / 1 519,97 KJ	Energia: 549,29 Kcal / 2 296,03 KJ	Energia: 721,92 Kcal / 3 017,63 KJ	Energia: 1 052,84 Kcal / 4 400,87 KJ	Energia: 556,82 Kcal / 2 327,51 KJ	Energia: 538,79 Kcal / 2 252,14 KJ	Energia: 555,38 Kcal / 2 321,49 KJ																																																																																			
		<table border="1"> <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>33,01 g</td><td>20,40 g</td><td>7,64 g</td><td>15,26 g</td><td>9,25 g</td><td>2,48 g</td><td>28,72 g</td><td>27,24 g</td><td>9,84 g</td><td>23,47 g</td><td>68,74 g</td><td>24,73 g</td><td>20,81 g</td><td>9,15 g</td><td>4,90 g</td><td>19,89 g</td><td>14,83 g</td><td>5,44 g</td><td>21,10 g</td><td>15,13 g</td><td>4,72 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>89,64 g</td><td>15,49 g</td><td>10,09 g</td><td>98,19 g</td><td>31,25 g</td><td>2,66 g</td><td>84,44 g</td><td>16,03 g</td><td>5,14 g</td><td>83,59 g</td><td>15,00 g</td><td>5,46 g</td><td>97,03 g</td><td>17,06 g</td><td>3,46 g</td><td>81,06 g</td><td>15,80 g</td><td>3,92 g</td><td>83,14 g</td><td>15,00 g</td><td>3,62 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	33,01 g	20,40 g	7,64 g	15,26 g	9,25 g	2,48 g	28,72 g	27,24 g	9,84 g	23,47 g	68,74 g	24,73 g	20,81 g	9,15 g	4,90 g	19,89 g	14,83 g	5,44 g	21,10 g	15,13 g	4,72 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	89,64 g	15,49 g	10,09 g	98,19 g	31,25 g	2,66 g	84,44 g	16,03 g	5,14 g	83,59 g	15,00 g	5,46 g	97,03 g	17,06 g	3,46 g	81,06 g	15,80 g	3,92 g	83,14 g	15,00 g	3,62 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																																																																							
33,01 g	20,40 g	7,64 g	15,26 g	9,25 g	2,48 g	28,72 g	27,24 g	9,84 g	23,47 g	68,74 g	24,73 g	20,81 g	9,15 g	4,90 g	19,89 g	14,83 g	5,44 g	21,10 g	15,13 g	4,72 g																																																																							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																							
89,64 g	15,49 g	10,09 g	98,19 g	31,25 g	2,66 g	84,44 g	16,03 g	5,14 g	83,59 g	15,00 g	5,46 g	97,03 g	17,06 g	3,46 g	81,06 g	15,80 g	3,92 g	83,14 g	15,00 g	3,62 g																																																																							
(00112) Pépes szoc. otthon	Reggeli	Citromos tea, Tejeskávé, Tejes kifli	Citromos tea, Tojáskrém, Korpás kenyér	Citromos tea, Körözött túró házi, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tej 3dl, Kalocsai rúd	Citromos tea, Daráltvirsli, Graham kenyér, Mustár	Citromos tea, Karamellás tej, Vajas pogácsa	Citromos tea, Tej 3dl, Tojásrántotta, Zsemle, vizes																																																																																			
		Energia: 537,74 Kcal / 2 247,75 KJ	Energia: 669,08 Kcal / 2 796,75 KJ	Energia: 566,74 Kcal / 2 368,97 KJ	Energia: 702,85 Kcal / 2 937,91 KJ	Energia: 818,44 Kcal / 3 421,08 KJ	Energia: 1 198,03 Kcal / 5 007,77 KJ	Energia: 817,61 Kcal / 3 417,61 KJ																																																																																			
		<table border="1"> <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>16,85 g</td><td>5,39 g</td><td>2,60 g</td><td>22,67 g</td><td>14,87 g</td><td>3,89 g</td><td>28,54 g</td><td>12,74 g</td><td>7,47 g</td><td>23,20 g</td><td>11,96 g</td><td>8,30 g</td><td>36,15 g</td><td>23,94 g</td><td>8,62 g</td><td>26,00 g</td><td>29,16 g</td><td>13,76 g</td><td>37,14 g</td><td>27,77 g</td><td>7,22 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>102,00 g</td><td>39,08 g</td><td>1,26 g</td><td>106,70 g</td><td>31,97 g</td><td>2,06 g</td><td>83,52 g</td><td>19,84 g</td><td>3,74 g</td><td>117,44 g</td><td>35,46 g</td><td>3,36 g</td><td>108,24 g</td><td>16,90 g</td><td>5,05 g</td><td>175,22 g</td><td>84,62 g</td><td>2,18 g</td><td>101,75 g</td><td>16,50 g</td><td>5,27 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	16,85 g	5,39 g	2,60 g	22,67 g	14,87 g	3,89 g	28,54 g	12,74 g	7,47 g	23,20 g	11,96 g	8,30 g	36,15 g	23,94 g	8,62 g	26,00 g	29,16 g	13,76 g	37,14 g	27,77 g	7,22 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	102,00 g	39,08 g	1,26 g	106,70 g	31,97 g	2,06 g	83,52 g	19,84 g	3,74 g	117,44 g	35,46 g	3,36 g	108,24 g	16,90 g	5,05 g	175,22 g	84,62 g	2,18 g	101,75 g	16,50 g	5,27 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																																																																						
16,85 g	5,39 g	2,60 g	22,67 g	14,87 g	3,89 g	28,54 g	12,74 g	7,47 g	23,20 g	11,96 g	8,30 g	36,15 g	23,94 g	8,62 g	26,00 g	29,16 g	13,76 g	37,14 g	27,77 g	7,22 g																																																																							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																							
102,00 g	39,08 g	1,26 g	106,70 g	31,97 g	2,06 g	83,52 g	19,84 g	3,74 g	117,44 g	35,46 g	3,36 g	108,24 g	16,90 g	5,05 g	175,22 g	84,62 g	2,18 g	101,75 g	16,50 g	5,27 g																																																																							



Heti étlap 2021.11.22. - 2021.11.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(00112) Pépes szoc. otthon	Tízórai	Citromos tea	Reszelt alma	Citromos tea	Őszibarack befőtt	Citromos tea	Sült sütőtök	Citromos tea														
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		Energia: 87,80 Kcal / 367,00 KJ		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,68 g	0,68 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,50 g	0,00 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	3,00 g	1,20 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	15,02 g	15,00 g	0,00 g	11,90 g	0,00 g	0,02 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	21,20 g	14,00 g	0,00 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	33,00 g	0,00 g	0,04 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	
	Ebéd	Csontleves házi betéttel, Vagdalt (diétás), Sárgarépa főzelék *mirelitből	Májgaluska leves, Darált csirkehús, Cukkínis sárgarépa főzelékpüré	Olasz zöldségleves, Húspuding, Burgonyapure, Őszibarack befőtt	Rizsleves, Darált csirkehús, Vegyes gyümölcsmártáspüré, Tört burgonya	Burgonyaleves zöldséges (d), Húspuding, Fin.foz.pure (Mir.vegy.foz.)	Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Zöldbabfőzelékpüré *mir.*	Kertészleves, Darált sajtos csirkemell, Burgonyapure dietas 300 g.														
		Energia: 536,06 Kcal / 2 240,73 KJ		Energia: 618,28 Kcal / 2 584,41 KJ		Energia: 943,47 Kcal / 3 943,70 KJ		Energia: 776,88 Kcal / 3 247,36 KJ		Energia: 680,69 Kcal / 2 845,28 KJ		Energia: 544,39 Kcal / 2 275,55 KJ		Energia: 840,74 Kcal / 3 514,29 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.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
		32,01 g	16,41 g	3,49 g	51,43 g	23,22 g	4,18 g	42,37 g	22,55 g	6,97 g	43,61 g	15,02 g	2,74 g	41,01 g	18,17 g	4,84 g	33,90 g	16,89 g	3,54 g	51,89 g	25,62 g	7,92 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	64,12 g	3,08 g	9,17 g	49,91 g	0,00 g	6,61 g	139,76 g	17,07 g	10,60 g	112,40 g	27,27 g	6,32 g	86,40 g	5,24 g	8,85 g	63,36 g	3,08 g	9,53 g	91,72 g	0,68 g	7,45 g	
Vacsora	Citromos tea, Húspástétom, Tönköly kenyér	Citromos tea, Darált pulykafelv., Kenyér, félbarna, Gyümölcs joghurt	Citromos tea, Darált top löncs, Kenyér, félbarna, Kefir, 140 g	Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tej 3dl, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes															
	Energia: 358,93 Kcal / 1 500,33 KJ		Energia: 553,31 Kcal / 2 312,84 KJ		Energia: 997,23 Kcal / 4 168,42 KJ		Energia: 443,80 Kcal / 1 855,08 KJ		Energia: 471,39 Kcal / 1 970,41 KJ		Energia: 519,59 Kcal / 2 171,89 KJ		Energia: 731,91 Kcal / 3 059,38 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				
	32,61 g	20,37 g	7,64 g	28,62 g	3,97 g	1,11 g	27,05 g	30,35 g	12,10 g	14,89 g	7,05 g	0,00 g	17,39 g	8,73 g	4,90 g	26,69 g	1,87 g	0,16 g	31,67 g	20,01 g	7,61 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
88,96 g	15,49 g	10,08 g	99,89 g	31,25 g	2,48 g	84,46 g	21,44 g	5,94 g	79,25 g	15,00 g	2,40 g	80,14 g	17,06 g	2,86 g	78,42 g	15,32 g	4,48 g	103,35 g	16,50 g	3,16 g		





Heti étlap 2021.11.22. - 2021.11.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
(00113) Tej és tejtermékes szoc. ottho	Reggeli	Citromos tea, Minijam *, 25 g, Minimargarin 20g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tojáskrémm, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Miniméz 25g., Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Párizsi, sertés, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sült kolbász, Mustár, Zsemle, vizes	Citromos tea, Téliszalámi, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tojásrántotta, Kenyér, félbarna		
		Energia: 496,37 Kcal / 2 074,83 KJ	Energia: 595,44 Kcal / 2 488,94 KJ	Energia: 497,82 Kcal / 2 080,89 KJ	Energia: 705,02 Kcal / 2 946,98 KJ	Energia: 727,38 Kcal / 3 040,45 KJ	Energia: 849,59 Kcal / 3 551,29 KJ	Energia: 634,62 Kcal / 2 652,71 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsav 12,01 g 6,23 g 0,90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 20,31 g 14,13 g 3,40 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 12,71 g 4,15 g 0,91 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 20,76 g 23,56 g 7,12 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 27,52 g 27,05 g 6,95 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 32,10 g 38,14 g 14,14 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 26,20 g 22,85 g 4,32 g		
		Szénhidrát Cukor Só 97,13 g 31,29 g 2,41 g	Szénhidrát Cukor Só 94,03 g 30,00 g 2,79 g	Szénhidrát Cukor Só 99,76 g 32,70 g 1,54 g	Szénhidrát Cukor Só 100,34 g 31,90 g 3,15 g	Szénhidrát Cukor Só 90,84 g 17,13 g 5,05 g	Szénhidrát Cukor Só 93,04 g 30,00 g 5,80 g	Szénhidrát Cukor Só 80,07 g 15,00 g 5,73 g		
	Tízórai	Citromos tea	Mandarin	Citromos tea	Zabkeksz	Citromos tea	Zabkeksz	Citromos tea		
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 46,89 Kcal / 196,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 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.Zsírsav 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 0,70 g 0,30 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 0,00 g 0,00 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 0,00 g 0,00 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 0,13 g 0,03 g 0,00 g		
		Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 9,80 g 0,00 g 0,00 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	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	Csontleves házi betéttel, Csemege sertés karaj, Sárgarépa főzelék *mir.* TM.	Májgaluska leves, Grill csirkecomb, Cukkínis s.répa főzelék tejml.	Olasz zöldségleves, Natur szelet, Parolt rizskoret 100. g., Őszibarack befőtt	Rizsleves, Csemege sertés karaj, Vegyes gyümölcs mártás, Tört burgonya	Burgonyaleves zöldséges (d), Csemege sertés karaj, Finomfőzelék tejmentes *mir.*	Daragaluska leves, Grill csirkecomb, Zöldbabfőzelék *mir.* TM.	Kertészleves, Halfilé Orly módra, Burgonya petrezselymes 400 gr, Almakompot (h) diab			
	Energia: 452,87 Kcal / 1 893,00 KJ	Energia: 674,90 Kcal / 2 821,08 KJ	Energia: 1 036,69 Kcal / 4 333,36 KJ	Energia: 754,78 Kcal / 3 154,98 KJ	Energia: 591,18 Kcal / 2 471,13 KJ	Energia: 645,53 Kcal / 2 698,32 KJ	Energia: 922,97 Kcal / 3 858,01 KJ			
	Fehérje Zsír T.Zsírsav 32,46 g 11,94 g 3,23 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 55,10 g 28,85 g 4,97 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 36,10 g 37,86 g 6,26 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 35,36 g 16,41 g 4,10 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 40,86 g 16,20 g 4,19 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 63,39 g 21,46 g 4,07 g	Fehérje Zsír T.Zsírsav 47,51 g 27,22 g 3,99 g			
	Szénhidrát Cukor Só 53,01 g 6,07 g 8,82 g	Szénhidrát Cukor Só 47,65 g 0,00 g 8,72 g	Szénhidrát Cukor Só 136,25 g 16,80 g 7,39 g	Szénhidrát Cukor Só 112,02 g 27,27 g 7,96 g	Szénhidrát Cukor Só 68,89 g 0,00 g 8,34 g	Szénhidrát Cukor Só 48,79 g 3,08 g 8,76 g	Szénhidrát Cukor Só 118,89 g 0,00 g 8,66 g			





Heti étlap 2021.11.22. - 2021.11.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																																																																																				
(00113) Tej és tejtermékmentes szoc. otthon	Ebéd																																																																																											
	Vacsora	<p>Citromos tea, Húspástétom, Kenyér, félbarna, Uborka</p> <p>Energia: 635,71 Kcal / 2 657,27 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>30,79 g</td><td>18,38 g</td><td>6,62 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>84,90 g</td><td>15,00 g</td><td>3,23 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	30,79 g	18,38 g	6,62 g	Szénhidrát	Cukor	Só	84,90 g	15,00 g	3,23 g	<p>Citromos tea, Sonka szalámi, Minimargarin 20g, Kenyér, félbarna, Lilahagyma</p> <p>Energia: 495,11 Kcal / 2 069,56 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>21,09 g</td><td>8,49 g</td><td>1,78 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>82,88 g</td><td>15,40 g</td><td>4,64 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	21,09 g	8,49 g	1,78 g	Szénhidrát	Cukor	Só	82,88 g	15,40 g	4,64 g	<p>Citromos tea, Top löncs, Kenyér, félbarna, Retek jégcsap</p> <p>Energia: 645,87 Kcal / 2 699,74 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>23,29 g</td><td>25,91 g</td><td>9,17 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>79,07 g</td><td>15,00 g</td><td>5,76 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	23,29 g	25,91 g	9,17 g	Szénhidrát	Cukor	Só	79,07 g	15,00 g	5,76 g	<p>Citromos tea, Tepertőkrém, Kenyér, félbarna, Paradicsom darabos</p> <p>Energia: 1 052,84 Kcal / 4 400,87 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>23,47 g</td><td>68,74 g</td><td>24,73 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>83,59 g</td><td>15,00 g</td><td>5,46 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	23,47 g	68,74 g	24,73 g	Szénhidrát	Cukor	Só	83,59 g	15,00 g	5,46 g	<p>Citromos tea, Olasz felv., Zsemle, vizes, Zöldpaprika</p> <p>Energia: 757,34 Kcal / 3 165,68 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>23,35 g</td><td>20,57 g</td><td>13,26 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>85,56 g</td><td>16,90 g</td><td>2,80 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	23,35 g	20,57 g	13,26 g	Szénhidrát	Cukor	Só	85,56 g	16,90 g	2,80 g	<p>Citromos tea, Tavaszi rolád, Kenyér, félbarna</p> <p>Energia: 538,79 Kcal / 2 252,14 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>19,89 g</td><td>14,83 g</td><td>5,44 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>81,06 g</td><td>15,80 g</td><td>3,92 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	19,89 g	14,83 g	5,44 g	Szénhidrát	Cukor	Só	81,06 g	15,80 g	3,92 g	<p>Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Kenyér, félbarna, Zöldhagyma db</p> <p>Energia: 555,38 Kcal / 2 321,49 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>21,10 g</td><td>15,13 g</td><td>4,72 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>83,14 g</td><td>15,00 g</td><td>3,62 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	21,10 g	15,13 g	4,72 g	Szénhidrát	Cukor	Só	83,14 g	15,00 g	3,62 g
	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																									
	30,79 g	18,38 g	6,62 g																																																																																									
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
84,90 g	15,00 g	3,23 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																										
21,09 g	8,49 g	1,78 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
82,88 g	15,40 g	4,64 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																										
23,29 g	25,91 g	9,17 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
79,07 g	15,00 g	5,76 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																										
23,47 g	68,74 g	24,73 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
83,59 g	15,00 g	5,46 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																										
23,35 g	20,57 g	13,26 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
85,56 g	16,90 g	2,80 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																										
19,89 g	14,83 g	5,44 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
81,06 g	15,80 g	3,92 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																										
21,10 g	15,13 g	4,72 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
83,14 g	15,00 g	3,62 g																																																																																										
(00115) Folyékony pépes szoc.otthon	Reggeli	<p>Citromos tea, Tejeskávé, Tejpép</p> <p>Energia: 507,72 Kcal / 2 122,27 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>17,43 g</td><td>9,08 g</td><td>3,59 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>87,55 g</td><td>47,33 g</td><td>0,53 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	17,43 g	9,08 g	3,59 g	Szénhidrát	Cukor	Só	87,55 g	47,33 g	0,53 g	<p>Citromos tea, Tej 2 dl., Tejpép, Miniméz 25g.</p> <p>Energia: 488,42 Kcal / 2 041,60 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>17,41 g</td><td>9,08 g</td><td>3,58 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>82,77 g</td><td>43,55 g</td><td>0,52 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	17,41 g	9,08 g	3,58 g	Szénhidrát	Cukor	Só	82,77 g	43,55 g	0,52 g	<p>Citromos tea, Tej 2 dl., Kefír, 140 g, Miniméz 25g., Ht darált keksz</p> <p>Energia: 581,52 Kcal / 2 430,75 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>11,21 g</td><td>7,51 g</td><td>4,57 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>48,26 g</td><td>37,64 g</td><td>0,45 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	11,21 g	7,51 g	4,57 g	Szénhidrát	Cukor	Só	48,26 g	37,64 g	0,45 g	<p>Citromos tea, Tej 2 dl., Tejpép, Miniméz 25g.</p> <p>Energia: 488,42 Kcal / 2 041,60 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>17,41 g</td><td>9,08 g</td><td>3,58 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>82,77 g</td><td>43,55 g</td><td>0,52 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	17,41 g	9,08 g	3,58 g	Szénhidrát	Cukor	Só	82,77 g	43,55 g	0,52 g	<p>Citromos tea, Tej 2 dl., Gyümölcs joghurt, Ht darált keksz</p> <p>Energia: 251,59 Kcal / 1 051,65 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>10,06 g</td><td>3,53 g</td><td>2,01 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>44,37 g</td><td>31,25 g</td><td>0,35 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	10,06 g	3,53 g	2,01 g	Szénhidrát	Cukor	Só	44,37 g	31,25 g	0,35 g	<p>Citromos tea, Tej 2 dl., Tejpép, Miniméz 25g.</p> <p>Energia: 488,42 Kcal / 2 041,60 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>17,41 g</td><td>9,08 g</td><td>3,58 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>82,77 g</td><td>43,55 g</td><td>0,52 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	17,41 g	9,08 g	3,58 g	Szénhidrát	Cukor	Só	82,77 g	43,55 g	0,52 g	<p>Citromos tea, Tej 2 dl., Tejpép, Miniméz 25g.</p> <p>Energia: 488,42 Kcal / 2 041,60 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>17,41 g</td><td>9,08 g</td><td>3,58 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>82,77 g</td><td>43,55 g</td><td>0,52 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	17,41 g	9,08 g	3,58 g	Szénhidrát	Cukor	Só	82,77 g	43,55 g	0,52 g
	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																									
	17,43 g	9,08 g	3,59 g																																																																																									
	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																									
87,55 g	47,33 g	0,53 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																										
17,41 g	9,08 g	3,58 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
82,77 g	43,55 g	0,52 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																										
11,21 g	7,51 g	4,57 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
48,26 g	37,64 g	0,45 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																										
17,41 g	9,08 g	3,58 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
82,77 g	43,55 g	0,52 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																										
10,06 g	3,53 g	2,01 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
44,37 g	31,25 g	0,35 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																										
17,41 g	9,08 g	3,58 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
82,77 g	43,55 g	0,52 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																										
17,41 g	9,08 g	3,58 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
82,77 g	43,55 g	0,52 g																																																																																										



Heti étlap 2021.11.22. - 2021.11.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
(00115) Folyékony pépes szoc.otthon	Tízórai	Citromos tea	Gyümölcslé 0,2l-es különféle	Citromos tea	Gyümölcs joghurt	Citromos tea	Gyümölcs joghurt	Citromos tea	
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 102,09 Kcal / 426,74 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 92,50 Kcal / 386,65 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 92,50 Kcal / 386,65 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	0,00 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	3,13 g 0,50 g 0,38 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	3,13 g 0,50 g 0,38 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
	15,02 g 15,00 g 0,00 g	25,40 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	18,75 g 16,25 g 0,08 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	18,75 g 16,25 g 0,08 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g		
	Ebéd	Csontleves házi betéttel, Darált serteshús, Sárgarépa főzelék *mirelitből, Kenyér, félbarna	Májgaluska leves, Darált csirkehús, Cukkínis sárgarépa főzelékpüré	Olasz zöldségleves, Darált serteshús, Burgonyapure dietas 300 g.	Csirkebecsinált leves, Darált serteshús, Öszibarack mártás tejm.	Burgonyaleves zöldséges (d), Darált serteshús, Fin.foz.pure (Mir.vegy.foz.)	Daragaluska leves, Darált serteshús, Zöldbabfőzelékpüré *mir.*	Kertészleves, Darált serteshús, Burgonyapure dietas 300 g.	
		Energia: 501,99 Kcal / 2 098,32 KJ	Energia: 611,16 Kcal / 2 554,65 KJ	Energia: 604,44 Kcal / 2 526,56 KJ	Energia: 702,48 Kcal / 2 936,37 KJ	Energia: 518,04 Kcal / 2 165,41 KJ	Energia: 394,66 Kcal / 1 649,68 KJ	Energia: 630,74 Kcal / 2 636,49 KJ	
		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	
		32,71 g 10,92 g 2,79 g	51,07 g 23,15 g 4,18 g	31,82 g 17,65 g 5,40 g	42,26 g 31,65 g 9,25 g	32,90 g 13,41 g 3,27 g	30,76 g 11,04 g 2,86 g	33,37 g 17,82 g 5,44 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
67,31 g 3,05 g 6,67 g	48,71 g 0,00 g 6,61 g	77,77 g 0,03 g 5,76 g	60,97 g 23,56 g 3,73 g	65,05 g 5,00 g 4,99 g	42,43 g 3,09 g 5,57 g	82,40 g 0,03 g 5,21 g			
Vacsora	Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Natur joghurt 140g	Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Gyümölcs joghurt	Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Tehéntúró félzsiros, Kefír, 140 g	Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Reszelt sajt, Kefír, 140 g	Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Tehéntúró félzsiros, Aludttej poharas	Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Kefír, 140 g, Reszelt sajt	Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Tehéntúró félzsiros, Gyümölcs joghurt		
	Energia: 642,00 Kcal / 2 683,56 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: 485,92 Kcal / 2 031,15 KJ	Energia: 865,12 Kcal / 3 616,20 KJ	Energia: 449,00 Kcal / 1 876,82 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		
	6,61 g 12,23 g 2,80 g	5,26 g 8,53 g 0,38 g	14,43 g 16,01 g 5,29 g	22,95 g 29,37 g 13,66 g	17,03 g 18,73 g 6,26 g	22,95 g 29,37 g 13,66 g	13,36 g 12,03 g 2,73 g		



Heti étlap 2021.11.22. - 2021.11.28.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55,74 g	21,72 g	0,21 g	67,77 g	31,25 g	0,08 g	57,31 g	23,29 g	0,25 g	56,42 g	21,44 g	1,64 g	60,07 g	16,85 g	0,67 g	56,42 g	21,44 g	1,64 g	69,62 g	33,10 g	0,15 g



(00121) Epés szoc.otthon

Reggeli

Citromos tea, Kefír, 140 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Barackíz, Csészés margarin, Zsemle, vizes			Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes			Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes			Citromos tea, Főtt virsli, Zsemle, vizes			Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes			Citromos tea, Csészés margarin, Sajt klf. Trappista, Zsemle, vizes		
Energia: 811,99 Kcal / 3 394,12 Kj			Energia: 638,44 Kcal / 2 668,68 Kj			Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 Kj			Energia: 659,82 Kcal / 2 758,05 Kj			Energia: 637,09 Kcal / 2 663,04 Kj			Energia: 646,22 Kcal / 2 701,20 Kj			Energia: 758,29 Kcal / 3 169,65 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
16,83 g	11,13 g	4,30 g	12,96 g	6,68 g	1,86 g	28,10 g	8,90 g	5,31 g	20,76 g	18,56 g	6,22 g	25,32 g	20,11 g	7,84 g	23,16 g	16,08 g	6,38 g	34,79 g	29,13 g	16,15 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90,00 g	22,94 g	1,72 g	127,10 g	56,42 g	1,66 g	88,26 g	21,20 g	2,68 g	100,34 g	31,90 g	3,15 g	87,02 g	17,08 g	3,85 g	99,46 g	31,90 g	3,30 g	84,84 g	16,50 g	3,60 g



Tízórai

Citromos tea			Hámozott alma			Citromos tea			Napolyi szelet, kakaós			Citromos tea			Sült sütötök			Citromos tea		
Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj			Energia: 59,14 Kcal / 247,21 Kj			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj			Energia: 142,89 Kcal / 597,28 Kj			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,68 g	0,68 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	1,71 g	7,17 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	3,00 g	1,20 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
15,02 g	15,00 g	0,00 g	11,90 g	0,00 g	0,02 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	18,99 g	0,00 g	0,00 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	33,00 g	0,00 g	0,04 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g

Ebéd

Csontleves házi betéttel, Majorannás aprópecsenye, Sárgarépa főzelék üre *mir.*TM.			Májgaluska leves, Grill csirkecomb, Cukkínis s.répa főzelék tej.			Olasz zöldségleves, Svájci sertésborda, Parolt rizskoret 100. g., Őszibarack befőtt			Rizsleves, Roston csirkemell, Vegyes gyümölcs mártás, Tört burgonya			Burgonyaleves zöldséges (d), Húspuding, Finomfőzelékpüré			Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Zöldbabfőzelékpüré *mir.*TM.			Zöldségleves, Sajtos csirkemell, Burgonya petrezselymes 400 gr, Almakompot (h) diab		
Energia: 631,09 Kcal / 2 637,96 Kj			Energia: 674,90 Kcal / 2 821,08 Kj			Energia: 1 112,87 Kcal / 4 651,80 Kj			Energia: 781,31 Kcal / 3 265,88 Kj			Energia: 679,35 Kcal / 2 839,68 Kj			Energia: 543,39 Kcal / 2 271,37 Kj			Energia: 1 036,76 Kcal / 4 333,66 Kj		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
36,87 g	29,09 g	5,57 g	55,10 g	28,85 g	4,97 g	41,79 g	43,23 g	9,77 g	39,85 g	17,18 g	2,00 g	39,93 g	19,29 g	5,01 g	33,98 g	16,90 g	3,54 g	54,65 g	31,14 g	6,95 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só





Heti étlap 2021.11.22. - 2021.11.28.

54,32 g	6,07 g	6,71 g	47,65 g	0,00 g	8,72 g	137,45 g	16,90 g	7,43 g	112,42 g	27,27 g	7,15 g	84,67 g	5,20 g	8,46 g	62,99 g	3,08 g	9,52 g	124,32 g	0,64 g	8,13 g

Vacsora	Citromos tea, Húspástétom, Zsemle, vizes	Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes, Gyümölcs joghurt	Citromos tea, Pulykamellsonka, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sajtkocka (8 db), Zsemle, vizes	Citromos tea, Csirkemellsonka, Zsemle, vizes	Citromos tea, Májkrem 65 g, 62 g, Zsemle, vizes, Hámozott alma
	Energia: 668,41 Kcal / 2 793,95 KJ	Energia: 573,70 Kcal / 2 398,07 KJ	Energia: 496,19 Kcal / 2 074,07 KJ	Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ	Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 KJ	Energia: 556,99 Kcal / 2 328,22 KJ	Energia: 645,46 Kcal / 2 698,02 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	18,76 g 7,97 g 0,84 g	22,23 g 5,65 g 1,74 g	28,10 g 8,90 g 5,31 g	18,13 g 9,15 g 5,36 g	27,43 g 2,29 g 0,62 g	22,15 g 16,19 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
90,00 g 16,50 g 2,36 g	103,78 g 32,75 g 1,62 g	85,64 g 17,54 g 3,30 g	88,26 g 21,20 g 2,68 g	85,92 g 18,56 g 2,00 g	84,20 g 16,82 g 3,62 g	99,35 g 16,50 g 2,78 g	

(00122) Epés pépes szoc. otthon

Reggeli	Citromos tea, Kefír, 140 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Barackíz, Csészés margarin, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	Citromos tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes	Citromos tea, Daráltvirsli, Graham kenyér	Citromos tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes	Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes
	Energia: 811,99 Kcal / 3 394,12 KJ	Energia: 696,26 Kcal / 2 910,37 KJ	Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ	Energia: 659,82 Kcal / 2 758,05 KJ	Energia: 784,60 Kcal / 3 279,63 KJ	Energia: 646,22 Kcal / 2 701,20 KJ	Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
	16,83 g 11,13 g 4,30 g	13,06 g 6,68 g 1,86 g	28,10 g 8,90 g 5,31 g	20,76 g 18,56 g 6,22 g	35,01 g 22,66 g 8,62 g	23,16 g 16,08 g 6,38 g	15,63 g 7,47 g 0,46 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
90,00 g 22,94 g 1,72 g	141,36 g 68,88 g 1,66 g	88,26 g 21,20 g 2,68 g	100,34 g 31,90 g 3,15 g	103,84 g 16,90 g 4,67 g	99,46 g 31,90 g 3,30 g	85,03 g 16,50 g 1,54 g	



Heti étlap 2021.11.22. - 2021.11.28.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																		
Tízórai	Citromos tea	Hámozott alma	Citromos tea	Zabkeksz	Citromos tea	Sült sütötök	Citromos tea																		
	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			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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,68 g	0,68 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	3,00 g	1,20 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	15,02 g	15,00 g	0,00 g	11,90 g	0,00 g	0,02 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	33,00 g	0,00 g	0,04 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	
	Ebéd	Csontleves házi betéttel, Vagdalt (diétás), Sárgarépa főzelék üre *mir.*TM.	Májgaluska leves, Darált csirkehús, Cukkínis s.répa főzelék tej.	Olasz zöldségleves, Húspuding, Burgonyapure dietas 300 g., Ózibarack befőtt	Rizsleves, Darált csirkehús, Vegyes gyümölcsmártáspüré, Tört burgonya	Burgonyaleves zöldséges (d), Húspuding, Finomfőzelékpüré	Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Zöldbabfőzelékpüré *mir.*TM.	Zöldségleves, Darált sajtos csirkemell, Burgonyapure dietas 300 g., Almakompot (h) diab																	
		Energia: 552,13 Kcal / 2 307,90 Kj			Energia: 606,68 Kcal / 2 535,92 Kj			Energia: 878,85 Kcal / 3 673,59 Kj			Energia: 776,88 Kcal / 3 247,36 Kj			Energia: 680,69 Kcal / 2 845,28 Kj			Energia: 543,39 Kcal / 2 271,37 Kj			Energia: 916,43 Kcal / 3 830,68 Kj					
		Fehérje	Zsír	T.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
		32,13 g	16,43 g	3,49 g	50,93 g	23,18 g	4,18 g	40,09 g	22,36 g	6,94 g	43,61 g	15,02 g	2,74 g	41,01 g	18,17 g	4,84 g	33,98 g	16,90 g	3,54 g	53,24 g	27,84 g	8,22 g	53,24 g	27,84 g	8,22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		67,92 g	6,07 g	9,20 g	47,61 g	0,00 g	7,00 g	126,72 g	21,27 g	9,12 g	112,40 g	27,27 g	6,32 g	86,40 g	5,24 g	8,85 g	62,99 g	3,08 g	9,52 g	103,79 g	0,68 g	7,71 g	103,79 g	0,68 g	7,71 g
Vacsora		Citromos tea, Húspástétom, Zsemle, vizes	Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes, Gyümölcs joghurt	Citromos tea, Darált pulykafelv., Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefires túró, Zsemle, vizes	Citromos tea, Reszelt sajt, Kefír, 140 g, Graham kenyér	Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Zsemle, vizes	Citromos tea, Miniméz 25g., Kefír, 140 g, Zsemle, vizes, Reszelt alma																	
		Energia: 668,41 Kcal / 2 793,95 Kj			Energia: 573,70 Kcal / 2 398,07 Kj			Energia: 498,21 Kcal / 2 082,52 Kj			Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 Kj			Energia: 1 038,54 Kcal / 4 341,10 Kj			Energia: 556,99 Kcal / 2 328,22 Kj			Energia: 891,36 Kcal / 3 725,88 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
		31,13 g	18,76 g	7,08 g	18,76 g	7,97 g	0,84 g	26,23 g	3,89 g	1,19 g	28,10 g	8,90 g	5,31 g	40,82 g	29,10 g	17,79 g	27,43 g	2,29 g	0,62 g	17,59 g	6,81 g	3,40 g	17,59 g	6,81 g	3,40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só



Heti étlap 2021.11.22. - 2021.11.28.

90,00 g	16,50 g	2,36 g	103,78 g	32,75 g	1,62 g	86,92 g	16,50 g	1,54 g	88,26 g	21,20 g	2,68 g	79,52 g	22,30 g	3,61 g	84,20 g	16,82 g	3,62 g	118,10 g	39,14 g	1,74 g
---------	---------	--------	----------	---------	--------	---------	---------	--------	---------	---------	--------	---------	---------	--------	---------	---------	--------	----------	---------	--------

Reggeli	Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Barackíz, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Miniméz 25g., Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Párizsi, sertés, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Főtt virsli, Zsemle, vizes	Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes	Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes
	Energia: 586,32 Kcal / 2 450,82 KJ	Energia: 632,65 Kcal / 2 644,48 KJ	Energia: 497,82 Kcal / 2 080,89 KJ	Energia: 705,02 Kcal / 2 946,98 KJ	Energia: 637,09 Kcal / 2 663,04 KJ	Energia: 646,22 Kcal / 2 701,20 KJ	Energia: 584,19 Kcal / 2 441,91 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	21,47 g 15,51 g 5,17 g	12,96 g 6,68 g 1,36 g	12,71 g 4,15 g 0,91 g	20,76 g 23,56 g 7,12 g	25,32 g 20,11 g 7,84 g	23,16 g 16,08 g 6,38 g	23,03 g 16,05 g 6,38 g

Tízórai	Citromos tea	Hámozott alma	Citromos tea	Zabkeksz	Citromos tea	Sült sütötök	Citromos tea
	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	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,68 g 0,68 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	3,00 g 1,20 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g

Ebéd	Csontleves házi betéttel, Csemege sertés karaj, Sárgarépa főzelék *mir.* TM.	Májgaluska leves, Grill csirkecomb, Tökfőzelék tejmentes	Olasz zöldségleves, Natur szelet, Tej mentes burg.pure, Őszibarack befőtt	Rizsleves, Csemege sertés karaj, Vegyes gyümölcs mártás	Burgonyaleves zöldséges (d), Húspuding, Finomfőzelékpüré	Daragaluska leves, Grill csirkecomb, Zöldbabfőzelékpüré *mir.*TM.	Zöldségleves, Roston csirkemell, Burgonya petrezselymes 400 gr, Almakopot (h) diab
	Energia: 484,72 Kcal / 2 026,13 KJ	Energia: 567,72 Kcal / 2 373,07 KJ	Energia: 845,04 Kcal / 3 532,27 KJ	Energia: 567,25 Kcal / 2 371,11 KJ	Energia: 679,35 Kcal / 2 839,68 KJ	Energia: 650,76 Kcal / 2 720,18 KJ	Energia: 892,83 Kcal / 3 732,03 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
	36,66 g 13,56 g 3,80 g	54,06 g 19,02 g 3,87 g	34,81 g 27,94 g 5,78 g	30,36 g 16,01 g 4,05 g	39,93 g 19,29 g 5,01 g	63,61 g 21,47 g 4,07 g	47,38 g 24,94 g 3,06 g



(00125) Epés tejmentes szoc. otthon





Heti étlap 2021.11.22. - 2021.11.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																																																																																				
(00125) Epés tejtmentes szoc. otthon	Ebéd																																																																																											
	Vacsora	<p>Citromos tea, Húspástétom, Zsemle, vizes</p> <p>Energia: 668,41 Kcal / 2 793,95 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>31,13 g</td><td>18,76 g</td><td>7,08 g</td><td>90,00 g</td><td>16,50 g</td><td>2,36 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	31,13 g	18,76 g	7,08 g	90,00 g	16,50 g	2,36 g	<p>Citromos tea, Minimargarin 20g, Sonka szalámi, Zsemle, vizes</p> <p>Energia: 524,59 Kcal / 2 192,79 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>21,59 g</td><td>8,89 g</td><td>2,24 g</td><td>87,00 g</td><td>16,90 g</td><td>3,78 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	21,59 g	8,89 g	2,24 g	87,00 g	16,90 g	3,78 g	<p>Citromos tea, Pulyka felvágott, Zsemle, vizes</p> <p>Energia: 498,21 Kcal / 2 082,52 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>26,23 g</td><td>3,89 g</td><td>1,19 g</td><td>86,92 g</td><td>16,50 g</td><td>1,54 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	26,23 g	3,89 g	1,19 g	86,92 g	16,50 g	1,54 g	<p>Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes</p> <p>Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>15,63 g</td><td>7,47 g</td><td>0,46 g</td><td>85,03 g</td><td>16,50 g</td><td>1,54 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	15,63 g	7,47 g	0,46 g	85,03 g	16,50 g	1,54 g	<p>Citromos tea, Minimargarin 20g, Minijam *, 25 g, Zsemle, vizes</p> <p>Energia: 612,55 Kcal / 2 560,46 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>12,87 g</td><td>6,65 g</td><td>1,36 g</td><td>122,26 g</td><td>49,08 g</td><td>1,56 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	12,87 g	6,65 g	1,36 g	122,26 g	49,08 g	1,56 g	<p>Citromos tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes</p> <p>Energia: 556,99 Kcal / 2 328,22 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>27,43 g</td><td>2,29 g</td><td>0,62 g</td><td>84,20 g</td><td>16,82 g</td><td>3,62 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	27,43 g	2,29 g	0,62 g	84,20 g	16,82 g	3,62 g	<p>Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes, Hámozott alma</p> <p>Energia: 645,46 Kcal / 2 698,02 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>22,15 g</td><td>16,19 g</td><td>5,17 g</td><td>99,35 g</td><td>16,50 g</td><td>2,78 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	22,15 g	16,19 g	5,17 g	99,35 g	16,50 g	2,78 g
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																						
	31,13 g	18,76 g	7,08 g	90,00 g	16,50 g	2,36 g																																																																																						
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																							
21,59 g	8,89 g	2,24 g	87,00 g	16,90 g	3,78 g																																																																																							
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																							
26,23 g	3,89 g	1,19 g	86,92 g	16,50 g	1,54 g																																																																																							
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																							
15,63 g	7,47 g	0,46 g	85,03 g	16,50 g	1,54 g																																																																																							
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																							
12,87 g	6,65 g	1,36 g	122,26 g	49,08 g	1,56 g																																																																																							
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																							
27,43 g	2,29 g	0,62 g	84,20 g	16,82 g	3,62 g																																																																																							
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																							
22,15 g	16,19 g	5,17 g	99,35 g	16,50 g	2,78 g																																																																																							
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	Reggeli	<p>Keserű tea, Kefír, 140 g, Sonkás croissant</p> <p>Energia: 688,82 Kcal / 2 879,27 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>13,93 g</td><td>8,63 g</td><td>5,29 g</td><td>52,29 g</td><td>14,09 g</td><td>1,18 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	13,93 g	8,63 g	5,29 g	52,29 g	14,09 g	1,18 g	<p>Keserű tea, Tojáskrém, Zsemle, vizes</p> <p>Energia: 422,46 Kcal / 1 765,88 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>17,77 g</td><td>14,11 g</td><td>3,75 g</td><td>52,64 g</td><td>1,13 g</td><td>1,55 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	17,77 g	14,11 g	3,75 g	52,64 g	1,13 g	1,55 g	<p>Keserű tea, Körözött túró házi, Korpás zsemle</p> <p>Energia: 194,97 Kcal / 814,97 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>24,76 g</td><td>12,69 g</td><td>7,58 g</td><td>42,16 g</td><td>4,84 g</td><td>2,18 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	24,76 g	12,69 g	7,58 g	42,16 g	4,84 g	2,18 g	<p>Keserű tea, Kefír, 140 g, Vajkrém, Korpás zsemle</p> <p>Energia: 422,42 Kcal / 1 765,72 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>11,14 g</td><td>11,27 g</td><td>6,91 g</td><td>31,92 g</td><td>7,19 g</td><td>1,01 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	11,14 g	11,27 g	6,91 g	31,92 g	7,19 g	1,01 g	<p>Keserű tea, Sült kolbász, Korpás zsemle, Mustár</p> <p>Energia: 318,21 Kcal / 1 330,12 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>23,00 g</td><td>26,58 g</td><td>6,60 g</td><td>43,70 g</td><td>0,63 g</td><td>4,35 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	23,00 g	26,58 g	6,60 g	43,70 g	0,63 g	4,35 g	<p>Keserű tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes</p> <p>Energia: 435,84 Kcal / 1 821,81 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>19,88 g</td><td>15,64 g</td><td>6,27 g</td><td>52,29 g</td><td>1,53 g</td><td>2,92 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	19,88 g	15,64 g	6,27 g	52,29 g	1,53 g	2,92 g	<p>Keserű tea, Tojásrántotta, Zsemle, vizes</p> <p>Energia: 523,67 Kcal / 2 188,94 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>23,79 g</td><td>22,86 g</td><td>4,67 g</td><td>53,70 g</td><td>1,13 g</td><td>4,49 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	23,79 g	22,86 g	4,67 g	53,70 g	1,13 g	4,49 g
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																						
	13,93 g	8,63 g	5,29 g	52,29 g	14,09 g	1,18 g																																																																																						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																						
17,77 g	14,11 g	3,75 g	52,64 g	1,13 g	1,55 g																																																																																							
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																							
24,76 g	12,69 g	7,58 g	42,16 g	4,84 g	2,18 g																																																																																							
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																							
11,14 g	11,27 g	6,91 g	31,92 g	7,19 g	1,01 g																																																																																							
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																							
23,00 g	26,58 g	6,60 g	43,70 g	0,63 g	4,35 g																																																																																							
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																							
19,88 g	15,64 g	6,27 g	52,29 g	1,53 g	2,92 g																																																																																							
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																							
23,79 g	22,86 g	4,67 g	53,70 g	1,13 g	4,49 g																																																																																							





Heti étlap 2021.11.22. - 2021.11.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	Tízórai	Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Korpás zsemle	Keserű tea, Kefír, 140 g, Korpovit keksz	Keserű tea, Mini margarin 10g, Korpás zsemle	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Korpás zsemle	Keserű tea, Kefír, 140 g, Korpás zsemle	Keserű tea, Diab. almabefőtt	Keserű tea, Kefír, 140 g
		Energia: 50,12 Kcal / 209,50 KJ	Energia: 362,69 Kcal / 1 516,04 KJ	Energia: 23,22 Kcal / 97,06 KJ	Energia: 29,07 Kcal / 121,51 KJ	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ	Energia: 56,43 Kcal / 235,88 KJ	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 5,52 g 4,16 g 2,49 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,47 g 4,67 g 2,96 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 2,77 g 2,91 g 0,49 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,15 g 0,45 g 0,04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6,97 g 4,89 g 2,98 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,46 g 0,37 g 0,01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,30 g 4,50 g 2,94 g
		Szénhidrát Cukor Só 13,32 g 1,03 g 0,51 g	Szénhidrát Cukor Só 7,16 g 6,51 g 0,20 g	Szénhidrát Cukor Só 12,14 g 0,00 g 0,28 g	Szénhidrát Cukor Só 18,43 g 0,00 g 0,31 g	Szénhidrát Cukor Só 18,58 g 6,44 g 0,46 g	Szénhidrát Cukor Só 12,30 g 0,00 g 0,33 g	Szénhidrát Cukor Só 6,44 g 6,44 g 0,18 g
	Ebéd	Csontleves házi betéttel, Sertés tokány, Tarhonya koret diab., Csemege uborka konzerv	Májgaluska leves, Grill csirkecomb, Cukkínis sárgarépa főzelék	Olasz zöldségleves, Svájci sertésborda, Párolt rizs diab., Csemege uborka konzerv	Csirkebecsinált leves, Diab.turos metelt	Burgonyaleves zöldséges (d), Rakott karfiol *mirelit*	Daragal.leves diab., Grill csirkecomb, Zöldbabfőzelék *mir*	Orjaleves, Halfilé Orly módra, Vajas burgonya
		Energia: 689,57 Kcal / 2 882,40 KJ	Energia: 785,11 Kcal / 3 281,76 KJ	Energia: 798,41 Kcal / 3 337,35 KJ	Energia: 874,04 Kcal / 3 653,49 KJ	Energia: 690,60 Kcal / 2 886,71 KJ	Energia: 742,33 Kcal / 3 102,94 KJ	Energia: 658,63 Kcal / 2 753,07 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 39,05 g 33,65 g 7,04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 69,53 g 32,71 g 6,17 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 34,97 g 44,15 g 9,69 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 47,29 g 48,33 g 16,50 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 33,89 g 30,73 g 8,89 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 62,61 g 35,66 g 5,58 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 40,52 g 26,71 g 5,59 g
		Szénhidrát Cukor Só 56,86 g 0,55 g 10,38 g	Szénhidrát Cukor Só 52,06 g 0,00 g 8,15 g	Szénhidrát Cukor Só 64,19 g 0,10 g 8,92 g	Szénhidrát Cukor Só 61,67 g 5,35 g 5,82 g	Szénhidrát Cukor Só 68,20 g 1,98 g 6,75 g	Szénhidrát Cukor Só 41,75 g 0,04 g 7,46 g	Szénhidrát Cukor Só 63,06 g 0,04 g 6,84 g



Heti étlap 2021.11.22. - 2021.11.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	Uzsonna	Alma			Mandarin			Alma			Alma			Korpoovit keksz			Sajt klf. Trappista, Zsemle, vizes			Alma		
		Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ			Energia: 46,88 Kcal / 195,96 KJ			Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ			Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ			Energia: 5,07 Kcal / 21,19 KJ			Energia: 235,69 Kcal / 985,18 KJ			Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0,40 g	0,40 g	0,00 g	0,70 g	0,30 g	0,00 g	0,60 g	0,60 g	0,00 g	0,40 g	0,40 g	0,00 g	0,17 g	0,17 g	0,02 g	14,21 g	11,65 g	7,26 g	0,40 g	0,40 g	0,00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	7,00 g	0,00 g	0,01 g	9,80 g	0,00 g	0,00 g	10,50 g	0,00 g	0,02 g	7,00 g	0,00 g	0,01 g	0,72 g	0,07 g	0,02 g	17,78 g	0,38 g	1,36 g	7,00 g	0,00 g	0,01 g	
	Vacsora	Keserű tea, Húspástétom, Korpás zsemle, Uborka			Keserű tea, Csészés margarin, Zsemle, vizes, Lilahagyma, Natur joghurt 140g			Keserű tea, Top löncs, Zsemle, vizes, Retek jégcsap			Keserű tea, Tepertőkrém, Zsemle, vizes, Paradicsom darabos			Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes, Zöldpaprika			Keserű tea, Tavaszi rolád, Zsemle, vizes			Keserű tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes, Zöldhagyma db		
		Energia: 263,94 Kcal / 1 103,27 KJ			Energia: 702,85 Kcal / 2 937,91 KJ			Energia: 534,92 Kcal / 2 235,97 KJ			Energia: 941,89 Kcal / 3 937,10 KJ			Energia: 368,28 Kcal / 1 539,41 KJ			Energia: 427,84 Kcal / 1 788,37 KJ			Energia: 444,43 Kcal / 1 857,72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
29,68 g		18,71 g	6,76 g	14,19 g	12,95 g	5,24 g	20,88 g	25,92 g	9,52 g	21,06 g	68,75 g	25,08 g	15,46 g	8,86 g	5,25 g	17,48 g	14,84 g	5,79 g	18,69 g	15,14 g	5,07 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
55,68 g	0,00 g	1,95 g	59,78 g	7,84 g	1,54 g	52,70 g	1,13 g	4,52 g	57,22 g	1,13 g	4,22 g	54,97 g	3,19 g	1,62 g	54,69 g	1,93 g	2,68 g	56,77 g	1,13 g	2,38 g		
(00139) Cukros pépes szoc. otthon	Reggeli	Keserű tea, Kefír, 140 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes			Keserű tea, Tojáskrém, Zsemle, vizes			Keserű tea, Körözött túró házi, Zsemle, vizes			Keserű tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes			Keserű tea, Daráltvirsli, Zsemle, vizes			Keserű tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes			Keserű tea, Tej 2 dl., Tojásrántotta, Zsemle, vizes		
		Energia: 576,70 Kcal / 2 410,61 KJ			Energia: 422,46 Kcal / 1 765,88 KJ			Energia: 368,85 Kcal / 1 541,79 KJ			Energia: 449,44 Kcal / 1 878,66 KJ			Energia: 414,05 Kcal / 1 730,73 KJ			Energia: 435,84 Kcal / 1 821,81 KJ			Energia: 533,79 Kcal / 2 231,24 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
		10,55 g	10,31 g	4,07 g	17,77 g	14,11 g	3,75 g	23,00 g	12,34 g	7,70 g	17,48 g	18,12 g	6,11 g	19,73 g	20,29 g	8,01 g	19,88 g	15,64 g	6,27 g	27,46 g	25,45 g	6,18 g



Heti étlap 2021.11.22. - 2021.11.28.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	40,71 g	7,19 g	0,95 g	52,64 g	1,13 g	1,55 g	40,01 g	5,59 g	2,11 g	53,17 g	1,53 g	2,77 g	37,92 g	1,36 g	3,20 g	52,29 g	1,53 g	2,92 g	47,16 g	0,75 g	4,37 g
Tízórai	Keserű tea, Reszelt alma			Keserű tea, Kefír, 140 g			Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes			Keserű tea, Kefír, 140 g			Keserű tea, Kefír, 140 g, Korpovit keksz			Keserű tea, Reszelt alma, Korpovit keksz			Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Kenyér, félbarna		
	Energia: 59,76 Kcal / 249,80 KJ			Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ			Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ			Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ			Energia: 360,16 Kcal / 1 505,47 KJ			Energia: 64,83 Kcal / 270,99 KJ			Energia: 106,66 Kcal / 445,84 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.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
	0,78 g	0,70 g	0,00 g	4,30 g	4,50 g	2,94 g	3,23 g	2,93 g	0,57 g	4,30 g	4,50 g	2,94 g	4,39 g	4,58 g	2,95 g	0,95 g	0,87 g	0,02 g	3,42 g	0,36 g	0,00 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
11,90 g	0,00 g	0,02 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g	17,14 g	0,38 g	0,39 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g	6,80 g	6,48 g	0,19 g	12,62 g	0,07 g	0,04 g	21,98 g	0,00 g	0,63 g	
Ebéd	Csontleves betétel diab., Vagdalt (diétás), Sárgarépa főz. diab. *mirelitből			Májgaluska leves, Darált csirkehús, Cukkínis sárgarépa főzelékpüré			Olasz zöldségleves, Húspuding, Burgonyapure 200 gr.			Rizsleves, Darált serteshús, Vegyes gyümölcsmártás diab., Tört burgonya			Burgonyaleves zöldséges (d), Húspuding, Fin.föz.püre diab. *mir.*			Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Z.babpürefőzelék diab. *mir.*			Kertészleves, Darált sajtos csirkemell, Burgonyapüré, Almakompot (h) diab		
	Energia: 534,74 Kcal / 2 235,21 KJ			Energia: 611,16 Kcal / 2 554,65 KJ			Energia: 629,93 Kcal / 2 633,11 KJ			Energia: 607,64 Kcal / 2 539,94 KJ			Energia: 615,17 Kcal / 2 571,41 KJ			Energia: 484,80 Kcal / 2 026,46 KJ			Energia: 764,47 Kcal / 3 195,48 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	30,85 g	20,79 g	4,28 g	51,07 g	23,15 g	4,18 g	36,04 g	21,99 g	6,97 g	28,11 g	14,09 g	3,30 g	39,35 g	17,81 g	4,78 g	32,18 g	16,30 g	3,41 g	48,92 g	26,35 g	8,27 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
55,05 g	0,05 g	8,89 g	48,71 g	0,00 g	6,61 g	70,33 g	0,27 g	9,28 g	87,94 g	9,29 g	4,68 g	72,68 g	0,24 g	8,31 g	51,60 g	0,09 g	8,68 g	74,11 g	0,68 g	6,74 g	
Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes			Minimargarin 20g, Zsemle, vizes			Reszelt alma			Korpovit keksz			Reszelt alma			Zsemle, vizes, Reszelt sajt			Kefír, 140 g			
Energia: 136,44 Kcal / 570,32 KJ			Energia: 132,14 Kcal / 552,35 KJ			Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ			Energia: 5,07 Kcal / 21,19 KJ			Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ			Energia: 310,06 Kcal / 1 296,05 KJ			Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ			



Heti étlap 2021.11.22. - 2021.11.28.

Uzsonna	Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Kj			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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	5,88 g	4,16 g	2,57 g	3,13 g	5,41 g	1,02 g	0,68 g	0,68 g	0,00 g	0,17 g	0,17 g	0,02 g	0,68 g	0,68 g	0,00 g	19,75 g	17,27 g	10,84 g	4,20 g	4,48 g	2,94 g	18,10 g	0,38 g	1,85 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g						
	18,32 g	1,41 g	0,62 g	17,14 g	0,38 g	0,39 g	11,90 g	0,00 g	0,02 g	0,72 g	0,07 g	0,02 g	11,90 g	0,00 g	0,02 g	18,10 g	0,38 g	1,85 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g												
Vacsora	Keserű tea, Húspástétom, Zsemle, vizes			Keserű tea, Pástétom, Zsemle, vizes, Natur joghurt 140g			Keserű tea, Darált top löncs, Zsemle, vizes			Keserű tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes			Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes			Keserű tea, Darált csirkemell rolád, Zsemle, vizes			Keserű tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes														
	Energia: 520,06 Kcal / 2 173,85 Kj			Energia: 689,85 Kcal / 2 883,57 Kj			Energia: 529,28 Kcal / 2 212,39 Kj			Energia: 378,94 Kcal / 1 583,97 Kj			Energia: 360,44 Kcal / 1 506,64 Kj			Energia: 408,64 Kcal / 1 708,12 Kj			Energia: 351,03 Kcal / 1 467,31 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	16,96 g	11,26 g	3,15 g	20,44 g	25,88 g	9,51 g	21,82 g	8,08 g	5,08 g	14,98 g	8,74 g	5,25 g	24,28 g	1,88 g	0,51 g	15,19 g	14,69 g	4,94 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			59,60 g 7,85 g 1,37 g			51,65 g 1,13 g 4,52 g			38,97 g 5,45 g 1,91 g			53,77 g 3,19 g 1,62 g			52,05 g 1,45 g 3,24 g			38,16 g 0,75 g 1,99 g															
(00143) Epés, húsmentes	Citromos tea, Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Barackíz, Csészés margarin, Zsemle, vizes			Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes			Citromos tea, Vajkrém, Zsemle, vizes, Gyümölcs joghurt			Citromos tea, Minijam *, 25 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes			Citromos tea, Csészés margarin, Sajt klf. Trappista, Zsemle, vizes														
	Energia: 520,42 Kcal / 2 175,36 Kj			Energia: 696,26 Kcal / 2 910,37 Kj			Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 Kj			Energia: 629,12 Kcal / 2 629,72 Kj			Energia: 533,77 Kcal / 2 231,16 Kj			Energia: 568,82 Kcal / 2 377,67 Kj			Energia: 758,29 Kcal / 3 169,65 Kj														
	Fehérje	Zsír	T.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												
	12,71 g	6,65 g	1,36 g	13,06 g	6,68 g	1,86 g	28,10 g	8,90 g	5,31 g	17,39 g	8,18 g	4,74 g	12,75 g	6,65 g	1,36 g	17,76 g	8,68 g	4,96 g	34,79 g	29,13 g	16,15 g												
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só															
99,76 g 32,70 g 1,54 g			141,36 g 68,88 g 1,66 g			88,26 g 21,20 g 2,68 g			118,53 g 48,50 g 1,89 g			102,91 g 32,79 g 1,55 g			102,08 g 34,00 g 1,99 g			84,84 g 16,50 g 3,60 g															

Heti étlap 2021.11.22. - 2021.11.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(00143) Epés, húsmentes	Tízórai	Citromos tea	Hámozott alma	Citromos tea	Zabkeksz	Citromos tea	Sült sütőtök	Citromos tea														
		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			
		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	3,00 g	1,20 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	15,02 g	15,00 g	0,00 g	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	33,00 g	0,00 g	0,04 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	
	Ebéd	Csontleves házi betéttel, Panírozott zöldségtallér, Sárgarépa főzelék üre *mir.*TM.	Zöldségleves, Burgonyakroket, Cukkínis s.répa főzelék tejm.	Olasz zöldségleves, Rántott karfiol, Parolt rizskoret 100. g., Őszibarack befőtt	Rizsleves, Panírozott zöldségtallér, Vegyes gyümölcsmártás, Tört burgonya	Burgonyaleves zöldséges (d), Halrúd, Finomfőzelékpüré	Daragaluska leves, Burgonyakroket, Zöldbabfőzelékpüré *mir.*TM.	Zöldségleves, Sajtropogós, Burgonya petrezselymes 400 gr, Almakompot (h) diab														
		Energia: 421,21 Kcal / 1 760,66 Kj		Energia: 578,56 Kcal / 2 418,38 Kj		Energia: 896,67 Kcal / 3 748,08 Kj		Energia: 687,25 Kcal / 2 872,71 Kj		Energia: 635,34 Kcal / 2 655,72 Kj		Energia: 490,22 Kcal / 2 049,12 Kj		Energia: 1 238,05 Kcal / 5 175,05 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	15,35 g	1,66 g	13,28 g	23,38 g	3,01 g	15,91 g	26,68 g	2,32 g	11,33 g	18,18 g	1,96 g	24,96 g	17,55 g	1,36 g	16,52 g	11,71 g	1,62 g	36,96 g	52,26 g	14,34 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	57,32 g	6,07 g	5,98 g	77,57 g	0,00 g	5,09 g	145,91 g	16,80 g	4,23 g	115,44 g	27,27 g	5,05 g	91,61 g	5,00 g	5,34 g	78,90 g	3,08 g	6,28 g	151,72 g	0,04 g	9,57 g	
Vacsora	Citromos tea, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes, Natur joghurt 140g	Citromos tea, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes, Gyümölcs joghurt	Citromos tea, Derby tömlös natur, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefires túró, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Citromos tea, Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes, Hámozott alma															
	Energia: 857,19 Kcal / 3 583,05 Kj		Energia: 373,61 Kcal / 1 561,69 Kj		Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 Kj		Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 Kj		Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 Kj		Energia: 520,42 Kcal / 2 175,36 Kj		Energia: 468,93 Kcal / 1 960,13 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	
	17,11 g	15,85 g	5,06 g	9,51 g	6,34 g	1,51 g	17,63 g	8,65 g	4,96 g	28,10 g	8,90 g	5,31 g	18,13 g	9,15 g	5,36 g	12,71 g	6,65 g	1,36 g	13,31 g	2,33 g	0,46 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
90,28 g	23,22 g	1,75 g	68,04 g	32,00 g	0,85 g	87,06 g	19,00 g	1,99 g	88,26 g	21,20 g	2,68 g	85,92 g	18,56 g	2,00 g	99,76 g	32,70 g	1,54 g	95,46 g	16,50 g	1,56 g		



Heti étlap 2021.11.22. - 2021.11.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00143) Epés, húsmentes	Vacsora							
(00165) Sószegevény szoc. otthon	Reggeli	Citromos tea, Tejeskávé, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Tej 2 dl., Barackíz, Csészés margarin, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	Citromos tea, Tej 2 dl., Csészés margarin, Kalocsai rúd	Citromos tea, Tej 2 dl., Minimargarin 20g, Miniméz 25g., Zsemle, vizes	Citromos tea, Karamellás tej, Vajas pogácsa	Citromos tea, Csészés margarin, Zsemle, vizes, Kefír, 140 g
		Energia: 681,98 Kcal / 2 850,68 KJ	Energia: 735,50 Kcal / 3 074,39 KJ	Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ	Energia: 705,32 Kcal / 2 948,24 KJ	Energia: 617,48 Kcal / 2 581,07 KJ	Energia: 1 198,03 Kcal / 5 007,77 KJ	Energia: 817,79 Kcal / 3 418,36 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		19,53 g 14,65 g 3,90 g	19,76 g 9,68 g 3,49 g	28,10 g 8,90 g 5,31 g	19,80 g 15,46 g 8,89 g	19,51 g 9,65 g 2,99 g	26,00 g 29,16 g 13,76 g	16,83 g 11,13 g 4,80 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
115,14 g 36,48 g 1,82 g	137,70 g 56,42 g 1,93 g	88,26 g 21,20 g 2,68 g	112,14 g 35,46 g 3,35 g	110,36 g 32,70 g 1,81 g	175,22 g 84,62 g 2,18 g	90,00 g 22,94 g 1,84 g		
(00165) Sószegevény szoc. otthon	Tízórai	Citromos tea	Mandarin	Citromos tea	Napolyi szelet, kakaós	Citromos tea	Sült sütötök	Citromos tea
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 46,88 Kcal / 195,96 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 142,89 Kcal / 597,28 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	0,70 g 0,30 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	1,71 g 7,17 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	3,00 g 1,20 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
15,02 g 15,00 g 0,00 g	9,80 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	18,99 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	33,00 g 0,00 g 0,04 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g		
(00165) Sószegevény szoc. otthon	Ebéd	Csontleves házi betéttel, Majorannás aprópecsenye, Sárgarépa főzelék üre *mir.*TM.	Májgaluska leves, Grill csirkecomb, Cukkínis sárgarépa főzelék	Olasz zöldségleves, Svájci sertésborda, Parolt rizskoret 100. g., Őszibarack befőtt	Rizsleves, Roston csirkemell, Vegyes gyümölcs mártás, Tört burgonya	Burgonyaleves zöldséges (d), Húspuding, Finomfőzelékpüré	Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Zöldbabfőzelékpüré *mir.*TM.	Zöldségleves, Sajtos csirkemell, Burgonya petrezselymes 400 gr, Almakompot (h) diab



Heti étlap 2021.11.22. - 2021.11.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap					
(00165) Sószegény szoc. otthon	Ebéd	Energia: 631,09 Kcal / 2 637,96 KJ		Energia: 711,79 Kcal / 2 975,28 KJ		Energia: 1 112,87 Kcal / 4 651,80 KJ		Energia: 781,31 Kcal / 3 265,88 KJ		Energia: 679,35 Kcal / 2 839,68 KJ		Energia: 543,39 Kcal / 2 271,37 KJ		Energia: 1 036,76 Kcal / 4 333,66 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.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			
		36,87 g	29,09 g	5,57 g	57,33 g	29,64 g	5,38 g	41,79 g	43,23 g	9,77 g	39,85 g	17,18 g	2,00 g	39,93 g	19,29 g	5,01 g	33,98 g	16,90 g	3,54 g	54,65 g	31,14 g	6,95 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		54,32 g	6,07 g	6,71 g	52,81 g	0,00 g	8,69 g	137,45 g	16,90 g	7,43 g	112,42 g	27,27 g	7,15 g	84,67 g	5,20 g	8,46 g	62,99 g	3,08 g	9,52 g	124,32 g	0,64 g	8,13 g			
(00165) Sószegény szoc. otthon	Vacsora	Citromos tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes, Uborka			Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes, Gyümölcs joghurt			Citromos tea, Pulyka felvágott, Zsemle, vizes, Retek jégcsap			Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes, Paradicsom darabos			Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes, Zöldpaprika			Citromos tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes			Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes, Zöldhagyma db					
		Energia: 484,09 Kcal / 2 023,50 KJ		Energia: 573,70 Kcal / 2 398,07 KJ		Energia: 503,86 Kcal / 2 106,13 KJ		Energia: 636,13 Kcal / 2 659,02 KJ		Energia: 516,63 Kcal / 2 159,51 KJ		Energia: 556,99 Kcal / 2 328,22 KJ		Energia: 592,78 Kcal / 2 477,82 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			
		21,99 g	3,93 g	1,34 g	18,76 g	7,97 g	0,84 g	26,67 g	3,93 g	1,20 g	29,10 g	9,10 g	5,35 g	18,61 g	9,27 g	5,36 g	27,43 g	2,29 g	0,62 g	21,84 g	15,55 g	5,18 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
87,68 g	16,90 g	3,79 g	103,78 g	32,75 g	1,62 g	87,97 g	16,50 g	1,54 g	92,26 g	21,20 g	2,70 g	87,12 g	18,56 g	2,00 g	84,20 g	16,82 g	3,62 g	88,92 g	16,50 g	2,76 g					
(00188) Cukros- tejmentes- pépes szoc.otthon	Reggeli	Keserű tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes			Keserű tea, Tojáskrém, Zsemle, vizes			Keserű tea, Mini margarin 10g, Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes			Keserű tea, Darált párizsi, Korpás zsemle			Keserű tea, Daráltvirslis, Korpás zsemle			Keserű tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes			Keserű tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes					
		Energia: 437,97 Kcal / 1 830,71 KJ		Energia: 422,46 Kcal / 1 765,88 KJ		Energia: 225,55 Kcal / 942,80 KJ		Energia: 188,62 Kcal / 788,43 KJ		Energia: 240,17 Kcal / 1 003,91 KJ		Energia: 435,84 Kcal / 1 821,81 KJ		Energia: 348,90 Kcal / 1 458,40 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						
		18,32 g	15,10 g	5,06 g	17,77 g	14,11 g	3,75 g	6,73 g	3,37 g	0,68 g	16,11 g	18,06 g	5,87 g	21,49 g	20,64 g	7,89 g	19,88 g	15,64 g	6,27 g	16,75 g	15,23 g	6,15 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
55,30 g	1,13 g	2,38 g	52,64 g	1,13 g	1,55 g	40,56 g	0,75 g	0,80 g	38,18 g	0,40 g	2,45 g	40,07 g	0,61 g	3,27 g	52,29 g	1,53 g	2,92 g	35,15 g	1,15 g	2,53 g					



Heti étlap 2021.11.22. - 2021.11.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
(00188) Cukros- tejmentes- pépes szoc.otthon	Reggeli								
	Tízórai	Keserű tea, Reszelt alma	Keserű tea, Reszelt alma	Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Abonett	Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Reszelt alma	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes	
		Energia: 59,76 Kcal / 249,80 KJ	Energia: 59,76 Kcal / 249,80 KJ	Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ	Energia: 138,02 Kcal / 576,92 KJ	Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ	Energia: 59,76 Kcal / 249,80 KJ	Energia: 116,01 Kcal / 484,92 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		0,78 g 0,70 g 0,00 g	0,78 g 0,70 g 0,00 g	3,23 g 2,93 g 0,57 g	7,43 g 0,96 g 0,12 g	3,23 g 2,93 g 0,57 g	0,78 g 0,70 g 0,00 g	3,61 g 0,47 g 0,12 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
	11,90 g 0,00 g 0,02 g	11,90 g 0,00 g 0,02 g	17,14 g 0,38 g 0,39 g	24,73 g 0,00 g 0,00 g	17,14 g 0,38 g 0,39 g	11,90 g 0,00 g 0,02 g	23,43 g 0,38 g 0,42 g		
	Ebéd	Csontleves házi betéttel, Csemege sertés karaj, Sárgarépa főz.tejmentes*mir.*	Májgaluska leves, Darált csirkehús, Cukkínis s.répa főzelék tejm.	Olasz zöldségleves, Húspuding, Tej mentes burg.pure	Rizsleves, Roston csirkemell , Vegyes gyümölcsmártás diab.	Burgonyaleves zöldséges (d), Darált serteshús, Finomfözpure,tej0, diab,*mir.	Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Zöldbabfőzelék tejmentes*mir.	Kertészleves, Darált csirkehús, Burgonyapure dietas 300 g., Almakompot (h) diab	
	Energia: 408,40 Kcal / 1 707,11 KJ	Energia: 599,56 Kcal / 2 506,16 KJ	Energia: 695,56 Kcal / 2 907,44 KJ	Energia: 494,42 Kcal / 2 066,68 KJ	Energia: 497,96 Kcal / 2 081,47 KJ	Energia: 484,80 Kcal / 2 026,46 KJ	Energia: 563,58 Kcal / 2 355,76 KJ		
Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv			
34,11 g 12,85 g 3,65 g	50,57 g 23,11 g 4,18 g	35,06 g 22,96 g 6,09 g	33,90 g 16,89 g 2,01 g	32,90 g 13,41 g 3,27 g	32,18 g 16,30 g 3,41 g	43,50 g 16,76 g 3,84 g			
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
38,28 g 0,05 g 8,48 g	46,41 g 0,00 g 7,00 g	84,88 g 0,20 g 8,86 g	48,46 g 9,29 g 5,18 g	60,05 g 0,00 g 4,99 g	51,60 g 0,09 g 8,68 g	58,01 g 0,02 g 5,10 g			



Heti étlap 2021.11.22. - 2021.11.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00188) Cukros- tejmentes- pépes szoc.otthon	Uzsonna	Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Reszelt alma	Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Alma	Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Reszelt alma
		Energia: 109,54 Kcal / 457,88 KJ	Energia: 109,54 Kcal / 457,88 KJ	Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ	Energia: 109,54 Kcal / 457,88 KJ	Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ	Energia: 109,54 Kcal / 457,88 KJ	Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		3,12 g 2,90 g 0,56 g	3,13 g 2,91 g 0,57 g	0,68 g 0,68 g 0,00 g	3,13 g 2,91 g 0,57 g	0,60 g 0,60 g 0,00 g	3,13 g 2,91 g 0,57 g	0,68 g 0,68 g 0,00 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	17,13 g 0,37 g 0,38 g	17,14 g 0,38 g 0,39 g	11,90 g 0,00 g 0,02 g	17,14 g 0,38 g 0,39 g	10,50 g 0,00 g 0,02 g	17,14 g 0,38 g 0,39 g	11,90 g 0,00 g 0,02 g	
	Vacsora	Keserű tea, Húspástétom, Zsemle, vizes	Keserű tea, Pástétom, Zsemle, vizes	Keserű tea, Darált top löncs, Korpás zsemle	Keserű tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes	Keserű tea, Harcspástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes	Keserű tea, Darált csirkemell rolád, Zsemle, vizes	Keserű tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes
		Energia: 520,06 Kcal / 2 173,85 KJ	Energia: 332,85 Kcal / 1 391,31 KJ	Energia: 268,46 Kcal / 1 122,16 KJ	Energia: 435,84 Kcal / 1 821,81 KJ	Energia: 261,44 Kcal / 1 092,82 KJ	Energia: 371,84 Kcal / 1 554,29 KJ	Energia: 437,97 Kcal / 1 830,71 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
27,98 g 18,35 g 6,97 g		12,47 g 7,05 g 0,34 g	19,07 g 25,82 g 9,27 g	19,88 g 15,64 g 6,27 g	9,48 g 1,24 g 0,35 g	20,58 g 1,72 g 0,47 g	18,32 g 15,10 g 5,06 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
57,85 g 1,13 g 1,98 g		52,87 g 1,12 g 1,15 g	36,66 g 0,00 g 4,20 g	52,29 g 1,53 g 2,92 g	51,41 g 1,13 g 1,16 g	51,89 g 1,37 g 2,72 g	55,30 g 1,13 g 2,38 g	

.....
élelmezésvezet

.....
intézményvezet

.....
érdekképviseleti fórum

