

Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
(00101) Normál szoc.otthon	Reggeli	Citromos tea, Kakaó, Zebra rúd	Citromos tea, Derby tömlös natur, Tönköly kenyér, Zöldpaprika	Citromos tea, Tej 2 dl., Minitutella, Minimargarin 20g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Füst.trapista, Csészés margarin, Korpás kenyér	Citromos tea, Kefír, 140 g, Kalocsai rúd	Citromos tea, Tej 2 dl., Kakaós kuglóf 0,5	Citromos tea, Hagymás tojásrántotta, Kenyér, félbarna
		Energia: 849,15 Kcal / 3 549,45 KJ	Energia: 276,74 Kcal / 1 156,77 KJ	Energia: 514,65 Kcal / 2 151,24 KJ	Energia: 776,66 Kcal / 3 246,44 KJ	Energia: 852,23 Kcal / 3 562,32 KJ	Energia: 221,12 Kcal / 924,28 KJ	Energia: 617,51 Kcal / 2 581,19 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
		24,83 g 19,22 g 8,31 g	23,22 g 11,22 g 5,78 g	18,69 g 9,23 g 2,53 g	32,83 g 28,28 g 16,21 g	17,07 g 11,91 g 8,80 g	17,07 g 11,73 g 5,79 g	24,25 g 21,11 g 3,79 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	145,33 g 44,75 g 1,58 g	119,12 g 33,12 g 12,03 g	88,38 g 15,00 g 2,67 g	93,86 g 32,04 g 2,95 g	92,96 g 26,90 g 3,14 g	98,66 g 39,99 g 0,31 g	81,63 g 15,00 g 5,67 g	
	Tízórai	Citromos tea	Narancs	Citromos tea	Kivi	Citromos tea	Tejberizs	Citromos tea
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 49,69 Kcal / 207,70 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 220,00 Kcal / 919,60 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	0,72 g 0,24 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	6,60 g 5,00 g 3,40 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	10,20 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	36,60 g 25,00 g 0,56 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g		
Ebéd	Zöldségleves vajgaluskával, Erdélyi rakott káposzta	Csirkeragu leves, Fánk, Barackíz, Porcukor	Magyaros burgonyaleves, Sertés pörkölt, Tököfőzelék, Korpás kenyér	Fokhagyma krémleves, Rántott csirkecomb , Burgonyapüré, Őszibarack befőtt	Palócleves, Mákos metélt	Burgonyagombóco s z.leves, Sült kolbász, Gyöngybab főzelék, Rozskenyér	Csontleves, Csopaki aprópecsenyeF*, Pírtott burgonya	
	Energia: 867,37 Kcal / 3 625,61 KJ	Energia: 1 163,29 Kcal / 4 862,55 KJ	Energia: 1 047,73 Kcal / 4 379,51 KJ	Energia: 1 164,74 Kcal / 4 868,61 KJ	Energia: 977,42 Kcal / 4 085,62 KJ	Energia: 1 553,20 Kcal / 6 492,38 KJ	Energia: 897,75 Kcal / 3 752,60 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	35,77 g 50,04 g 18,76 g	39,51 g 41,59 g 7,23 g	47,38 g 45,58 g 9,45 g	68,69 g 37,63 g 8,66 g	39,04 g 37,38 g 8,74 g	58,24 g 76,58 g 20,79 g	42,39 g 38,34 g 5,33 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
63,57 g 2,78 g 7,82 g	156,36 g 61,26 g 3,54 g	109,19 g 1,76 g 7,79 g	135,21 g 14,98 g 8,52 g	119,63 g 20,77 g 2,71 g	157,47 g 0,72 g 6,21 g	93,38 g 0,00 g 4,54 g		



Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																																																																																			
(00101) Normál szoc.otthon	Ebéd																																																																																										
	Vacsora	Citromos tea, Sajtos párizsi, Kenyér, félbarna, Retek jégcsap	Citromos tea, Disznósajt, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Zala felvágott, Graham kenyér, Uborka	Citromos tea, Szendvicsskrém, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Főtt császárszalonna, Kenyér, félbarna, Lilahagyma	Citromos tea, Finom májas, Kenyér, félbarna, Paradicsom darabos	Citromos tea, Túrista felvágott, Kenyér, félbarna																																																																																			
		Energia: 602,83 Kcal / 2 519,83 KJ	Energia: 520,93 Kcal / 2 177,49 KJ	Energia: 563,14 Kcal / 2 353,93 KJ	Energia: 585,92 Kcal / 2 449,15 KJ	Energia: 665,91 Kcal / 2 783,50 KJ	Energia: 555,24 Kcal / 2 320,90 KJ	Energia: 500,52 Kcal / 2 092,17 KJ																																																																																			
		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>25,91 g</td><td>14,21 g</td><td>4,09 g</td><td>19,57 g</td><td>23,47 g</td><td>8,13 g</td><td>25,26 g</td><td>16,58 g</td><td>6,48 g</td><td>19,89 g</td><td>20,48 g</td><td>7,85 g</td><td>22,53 g</td><td>27,65 g</td><td>11,20 g</td><td>23,65 g</td><td>11,91 g</td><td>3,16 g</td><td>28,85 g</td><td>7,79 g</td><td>2,30 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>95,27 g</td><td>15,40 g</td><td>4,59 g</td><td>57,02 g</td><td>15,00 g</td><td>5,10 g</td><td>73,36 g</td><td>16,26 g</td><td>3,26 g</td><td>79,86 g</td><td>16,14 g</td><td>3,80 g</td><td>81,04 g</td><td>15,40 g</td><td>4,64 g</td><td>87,02 g</td><td>15,00 g</td><td>4,42 g</td><td>77,94 g</td><td>15,00 g</td><td>2,40 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	25,91 g	14,21 g	4,09 g	19,57 g	23,47 g	8,13 g	25,26 g	16,58 g	6,48 g	19,89 g	20,48 g	7,85 g	22,53 g	27,65 g	11,20 g	23,65 g	11,91 g	3,16 g	28,85 g	7,79 g	2,30 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	95,27 g	15,40 g	4,59 g	57,02 g	15,00 g	5,10 g	73,36 g	16,26 g	3,26 g	79,86 g	16,14 g	3,80 g	81,04 g	15,40 g	4,64 g	87,02 g	15,00 g	4,42 g	77,94 g	15,00 g	2,40 g					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																							
25,91 g	14,21 g	4,09 g	19,57 g	23,47 g	8,13 g	25,26 g	16,58 g	6,48 g	19,89 g	20,48 g	7,85 g	22,53 g	27,65 g	11,20 g	23,65 g	11,91 g	3,16 g	28,85 g	7,79 g	2,30 g																																																																							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																							
95,27 g	15,40 g	4,59 g	57,02 g	15,00 g	5,10 g	73,36 g	16,26 g	3,26 g	79,86 g	16,14 g	3,80 g	81,04 g	15,40 g	4,64 g	87,02 g	15,00 g	4,42 g	77,94 g	15,00 g	2,40 g																																																																							
(00112) Pépes szoc. otthon	Reggeli	Citromos tea, Kakaó, Zebra rúd	Citromos tea, Derby tömlős natur, Tönköly kenyér	Citromos tea, Tej 3dl, Miniméz 25g., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Kefír, 140 g, Reszelt sajt, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tej 2 dl., Fonott kalacs	Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Vajas jellegű kifli	Citromos tea, Tojáskrém, Kenyér, félbarna																																																																																			
		Energia: 849,15 Kcal / 3 549,45 KJ	Energia: 252,96 Kcal / 1 057,37 KJ	Energia: 712,72 Kcal / 2 979,17 KJ	Energia: 1 088,92 Kcal / 4 551,69 KJ	Energia: 520,09 Kcal / 2 173,98 KJ	Energia: 517,52 Kcal / 2 163,23 KJ	Energia: 534,07 Kcal / 2 232,41 KJ																																																																																			
		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>24,83 g</td><td>19,22 g</td><td>8,31 g</td><td>16,91 g</td><td>9,75 g</td><td>5,35 g</td><td>27,07 g</td><td>6,23 g</td><td>2,44 g</td><td>38,38 g</td><td>28,22 g</td><td>17,23 g</td><td>17,40 g</td><td>7,90 g</td><td>4,73 g</td><td>13,13 g</td><td>3,68 g</td><td>1,96 g</td><td>20,23 g</td><td>14,10 g</td><td>3,40 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>145,33 g</td><td>44,75 g</td><td>1,58 g</td><td>89,79 g</td><td>32,91 g</td><td>8,17 g</td><td>136,03 g</td><td>31,20 g</td><td>3,80 g</td><td>100,52 g</td><td>36,44 g</td><td>4,52 g</td><td>85,92 g</td><td>25,06 g</td><td>1,10 g</td><td>102,61 g</td><td>49,05 g</td><td>1,02 g</td><td>79,12 g</td><td>15,00 g</td><td>3,97 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	24,83 g	19,22 g	8,31 g	16,91 g	9,75 g	5,35 g	27,07 g	6,23 g	2,44 g	38,38 g	28,22 g	17,23 g	17,40 g	7,90 g	4,73 g	13,13 g	3,68 g	1,96 g	20,23 g	14,10 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	145,33 g	44,75 g	1,58 g	89,79 g	32,91 g	8,17 g	136,03 g	31,20 g	3,80 g	100,52 g	36,44 g	4,52 g	85,92 g	25,06 g	1,10 g	102,61 g	49,05 g	1,02 g	79,12 g	15,00 g	3,97 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																																																																						
24,83 g	19,22 g	8,31 g	16,91 g	9,75 g	5,35 g	27,07 g	6,23 g	2,44 g	38,38 g	28,22 g	17,23 g	17,40 g	7,90 g	4,73 g	13,13 g	3,68 g	1,96 g	20,23 g	14,10 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																																																																							
145,33 g	44,75 g	1,58 g	89,79 g	32,91 g	8,17 g	136,03 g	31,20 g	3,80 g	100,52 g	36,44 g	4,52 g	85,92 g	25,06 g	1,10 g	102,61 g	49,05 g	1,02 g	79,12 g	15,00 g	3,97 g																																																																							



Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(00112) Pépes szoc. otthon	Tízórai		Tízórai		Tízórai		Tízórai		Tízórai		Tízórai		Tízórai		Tízórai		Tízórai		Tízórai		
	Citromos tea			Körte befőtt			Citromos tea			Reszelt alma			Citromos tea			Tejberizs			Citromos tea		
	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 96,71 Kcal / 404,25 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 220,00 Kcal / 919,60 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,30 g	0,00 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,68 g	0,68 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	6,60 g	5,00 g	3,40 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	15,02 g	15,00 g	0,00 g	23,70 g	14,10 g	0,02 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	11,90 g	0,00 g	0,02 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	36,60 g	25,00 g	0,56 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g
	Ebéd			Ebéd			Ebéd			Ebéd			Ebéd			Ebéd			Ebéd		
	Reszelttészta leves , Majorannás darált sertéshús, Parajfőzelék diétás, Féladagos burgonya			Köménymag leves zsemlekočka, Vagdalt (diétás), Sárgarépa főzelék *mirelitből			Zöldségleves , Píritott kacsamáj (darálva), Z.babpürefőzelék *mirelit-ből			Gyümölcsleves, Darált csirkehús, Burgonyapure, Almabefőtt			Rizsleves, Húspuding, Almamartas (friss gy.), Feladagos burgonya 100 g			Tavaszi leves, Húsgombóc (diétás), Paradicsom martas, Féladagos burgonya			Húsleves, Darált csirkehús, Burgonyapure, Almabefőtt		
	Energia: 936,49 Kcal / 3 914,53 KJ			Energia: 491,69 Kcal / 2 055,26 KJ			Energia: 1 764,80 Kcal / 7 376,86 KJ			Energia: 1 005,23 Kcal / 4 201,86 KJ			Energia: 716,88 Kcal / 2 996,56 KJ			Energia: 831,60 Kcal / 3 476,09 KJ			Energia: 895,71 Kcal / 3 744,07 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	46,04 g	42,52 g	7,61 g	26,75 g	18,83 g	3,85 g	14,31 g	166,14 g	47,20 g	47,96 g	16,63 g	5,63 g	34,59 g	20,70 g	6,46 g	33,12 g	24,87 g	4,47 g	53,42 g	17,36 g	4,68 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
90,35 g	0,00 g	8,43 g	52,80 g	3,00 g	8,76 g	50,47 g	0,00 g	7,35 g	161,74 g	54,69 g	6,31 g	95,77 g	23,32 g	8,13 g	117,04 g	19,98 g	8,75 g	128,89 g	14,73 g	11,53 g	
Vacsora			Vacsora			Vacsora			Vacsora			Vacsora			Vacsora			Vacsora			
Citromos tea, Tej 2 dl., Darált zalai felv., Kenyér, félbarna			Citromos tea, Darált párizsi, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Tej 2 dl., Pástétom, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Szendvicsskrém, Korpás kenyér			Citromos tea, Tej 2 dl., Májkrém 65 g, 62 g, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Finom májas, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Tej 2 dl., Darált olasz felv., Kenyér, félbarna			
Energia: 643,85 Kcal / 2 691,29 KJ			Energia: 508,66 Kcal / 2 126,20 KJ			Energia: 540,86 Kcal / 2 260,79 KJ			Energia: 659,56 Kcal / 2 756,96 KJ			Energia: 723,57 Kcal / 3 024,52 KJ			Energia: 533,35 Kcal / 2 229,40 KJ			Energia: 809,16 Kcal / 3 382,29 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	
29,09 g	18,63 g	7,55 g	17,93 g	17,91 g	5,76 g	21,69 g	10,05 g	1,63 g	22,25 g	21,22 g	8,34 g	30,47 g	18,39 g	6,34 g	22,65 g	11,71 g	3,12 g	28,93 g	23,03 g	14,43 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
89,26 g	15,40 g	4,43 g	69,08 g	15,40 g	3,61 g	89,85 g	15,00 g	2,67 g	92,53 g	18,11 g	3,07 g	107,96 g	15,00 g	4,49 g	83,02 g	15,00 g	4,40 g	89,18 g	15,40 g	3,93 g	





Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00112) Pépes szoc. otthon	Vacsora							
(00113) Tej és tejtermékme ntes szoc. ottho	Reggeli	Citromos tea, Zala felvágott, Graham kenyér	Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Miniméz 25g., Mini margarin 10g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Párizsi, sertés, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Sonka szalámi, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Zala felvágott, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Hagymás tojásrántotta, Kenyér, félbarna
		Energia: 719,45 Kcal / 3 007,30 KJ	Energia: 454,10 Kcal / 1 898,14 KJ	Energia: 538,01 Kcal / 2 248,88 KJ	Energia: 622,42 Kcal / 2 601,72 KJ	Energia: 519,58 Kcal / 2 171,84 KJ	Energia: 686,41 Kcal / 2 869,19 KJ	Energia: 617,51 Kcal / 2 581,19 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 32,03 g 17,60 g 6,76 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 13,06 g 6,88 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14,91 g 4,03 g 0,45 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,02 g 18,14 g 5,76 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 23,79 g 3,77 g 0,88 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 25,36 g 15,96 g 5,92 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 24,25 g 21,11 g 3,79 g
		Szénhidrát Cukor Só 101,07 g 16,69 g 4,00 g	Szénhidrát Cukor Só 83,81 g 30,00 g 2,00 g	Szénhidrát Cukor Só 109,67 g 31,20 g 3,00 g	Szénhidrát Cukor Só 94,56 g 30,40 g 4,01 g	Szénhidrát Cukor Só 96,91 g 15,40 g 5,24 g	Szénhidrát Cukor Só 109,37 g 30,40 g 4,76 g	Szénhidrát Cukor Só 81,63 g 15,00 g 5,67 g
	Tízórai	Citromos tea	Narancs	Citromos tea	Kivi	Citromos tea	Műzliszelet, gyümölcsös	Citromos tea
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 49,70 Kcal / 207,75 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 79,18 Kcal / 330,97 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,72 g 0,24 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1,20 g 2,80 g 1,40 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 10,20 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	Szénhidrát Cukor Só 12,20 g 4,20 g 0,08 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g



Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
(00113) Tej és tejtermékes szoc. ottho	Ebéd	Reszeltésztaleves , Halrúd, Zöldborsófőz.tejmentes *mir.*	Köménymag leves zsemlekočka, Rizseshús (z), Ecetes cékla	Zöldségleves , Pirított kacsamáj, Zöldbabfőzelék tejmentes*mir.	Csontleves házi betéttel, Grill csirkecomb, Burgonya petrezselymes 400 gr, Csemege uborka konzerv	Rizsleves, Csemege sertés karaj, Almamartas tejmentes(friss gy, Feladagos burgonya 100 g	Tavaszi leves, Húsgombóc (normál), Paradicsom martas, Féladagos burgonya	Húsleves, Paprikás szelet, Parolt rizskoret 100. g., Csemege uborka konzerv		
		Energia: 811,33 Kcal / 3 391,36 KJ	Energia: 702,31 Kcal / 2 935,66 KJ	Energia: 607,34 Kcal / 2 538,68 KJ	Energia: 874,88 Kcal / 3 657,00 KJ	Energia: 510,48 Kcal / 2 133,81 KJ	Energia: 771,81 Kcal / 3 226,17 KJ	Energia: 1 370,66 Kcal / 5 729,36 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír		
		36,14 g 28,88 g 2,22 g	30,91 g 23,69 g 3,63 g	41,99 g 22,88 g 4,06 g	55,98 g 23,85 g 3,90 g	29,75 g 14,26 g 3,46 g	30,03 g 22,62 g 4,03 g	35,47 g 83,72 g 23,71 g		
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
	98,38 g 0,00 g 5,17 g	90,22 g 6,39 g 8,92 g	57,12 g 0,00 g 9,07 g	106,61 g 0,08 g 11,84 g	63,92 g 0,00 g 7,04 g	110,30 g 19,98 g 8,70 g	117,31 g 0,10 g 11,73 g			
	Vacsora	Citromos tea, Párizsi, sertés, Kenyér, félbarna, Retek jégcsap	Citromos tea, Disznósajt, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Zala felvágott, Kenyér, félbarna, Uborka	Citromos tea, Minijam *, 25 g, Minimargarin 20g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Főtt császárszalonna, Kenyér, félbarna, Lilahagyma	Citromos tea, Finom májas, Kenyér, félbarna, Paradicsom darabos	Citromos tea, Túrista felvágott, Kenyér, félbarna		
		Energia: 566,04 Kcal / 2 366,05 KJ	Energia: 520,94 Kcal / 2 177,53 KJ	Energia: 551,49 Kcal / 2 305,23 KJ	Energia: 496,37 Kcal / 2 074,83 KJ	Energia: 665,91 Kcal / 2 783,50 KJ	Energia: 555,24 Kcal / 2 320,90 KJ	Energia: 500,52 Kcal / 2 092,17 KJ		
Fehérje Zsír T.Zsír		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír			
20,33 g 18,15 g 5,77 g		19,57 g 23,47 g 8,13 g	22,69 g 15,67 g 5,92 g	12,01 g 6,23 g 0,90 g	22,53 g 27,65 g 11,20 g	23,65 g 11,91 g 3,16 g	28,85 g 7,79 g 2,30 g			
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só				
80,59 g 15,40 g 4,00 g	57,02 g 15,00 g 5,10 g	79,34 g 15,40 g 4,17 g	97,13 g 31,29 g 2,41 g	81,04 g 15,40 g 4,64 g	87,02 g 15,00 g 4,42 g	77,94 g 15,00 g 2,40 g				

Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00115) Folyékony pépes szoc.otthon	Reggeli	Citromos tea, Tej 2 dl., Tejpép, Miniméz 25g.	Citromos tea, Tej 2 dl., Gyümölcs joghurt, Ht darált keksz	Citromos tea, Tej 2 dl., Tejpép, Miniméz 25g.	Citromos tea, Tej 2 dl., Minijam *, 25 g, Kefír, 140 g, Ht darált keksz	Citromos tea, Tej 2 dl., Gyümölcs joghurt, Ht darált keksz	Citromos tea, Tej 2 dl., Gyümölcs joghurt, Ht darált keksz	Citromos tea, Tej 2 dl., Tejpép, Miniméz 25g.
		Energia: 488,42 Kcal / 2 041,60 KJ	Energia: 251,59 Kcal / 1 051,65 KJ	Energia: 488,42 Kcal / 2 041,60 KJ	Energia: 594,87 Kcal / 2 486,56 KJ	Energia: 251,59 Kcal / 1 051,65 KJ	Energia: 251,59 Kcal / 1 051,65 KJ	Energia: 488,42 Kcal / 2 041,60 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		17,41 g 9,08 g 3,58 g	10,06 g 3,53 g 2,01 g	17,41 g 9,08 g 3,58 g	11,25 g 7,51 g 4,57 g	10,06 g 3,53 g 2,01 g	10,06 g 3,53 g 2,01 g	17,41 g 9,08 g 3,58 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		82,77 g 43,55 g 0,52 g	44,37 g 31,25 g 0,35 g	82,77 g 43,55 g 0,52 g	51,41 g 37,73 g 0,46 g	44,37 g 31,25 g 0,35 g	44,37 g 31,25 g 0,35 g	82,77 g 43,55 g 0,52 g
		 		 	 	 		
	Tízórai	Citromos tea	Gyümölcslé 0,2l-es különféle	Citromos tea	Reszelt alma	Citromos tea	Citromos tea	Citromos tea
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 102,09 Kcal / 426,74 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,68 g 0,68 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		15,02 g 15,00 g 0,00 g	25,40 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	11,90 g 0,00 g 0,02 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g
	Ebéd	Reszelttészta leves, Darált serteshús, Parajfőzelék tejmentes *mir.*, Féladagos burgonya	Köménymag leves zsemlekočka, Darált serteshús, Sárgarépa főz. diab. *mirelitből	Zöldségleves, Pirított kacsamáj (darálva), Z.babpürefőzelék diab. *mir.*	Csontleves házi betéttel, Darált serteshús, Burgonyapure 200 gr., Almakompot (h) diab	Raguleves diétás, Darált serteshús, Almamartas diab. (friss gyüm., Feladagos burgonya 100 g	Tavaszi leves, Darált serteshús, Paradicsom martas, Feladagos burgonya 100 g	Húsleves, diab., Darált serteshús, Burgonyapure 200 gr., Almabefőtt
		Energia: 565,95 Kcal / 2 365,67 KJ	Energia: 438,73 Kcal / 1 833,89 KJ	Energia: 1 701,12 Kcal / 7 110,68 KJ	Energia: 527,82 Kcal / 2 206,29 KJ	Energia: 538,88 Kcal / 2 252,52 KJ	Energia: 687,40 Kcal / 2 873,33 KJ	Energia: 558,18 Kcal / 2 333,19 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		32,09 g 18,39 g 3,83 g	26,92 g 18,96 g 4,24 g	11,87 g 164,27 g 46,91 g	31,55 g 15,28 g 5,00 g	36,92 g 17,77 g 5,36 g	32,04 g 23,34 g 4,37 g	31,20 g 15,09 g 5,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
66,54 g 0,00 g 6,90 g		39,12 g 0,00 g 5,74 g	41,28 g 0,00 g 6,40 g	64,58 g 0,08 g 5,96 g	55,91 g 0,66 g 4,52 g	85,91 g 19,98 g 5,71 g	73,08 g 11,75 g 6,10 g	





Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																																																								
(00115) Folyékony pépes szoc.otthon	Ebéd																																																															
	Vacsora	<p>Keserű tea, Bébiétel húsos 200 g., Tejföl 12 % poh. 140 g</p> <p>Energia: 411,81 Kcal / 1 721,37 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>5,86 g</td><td>24,82 g</td><td>10,50 g</td><td>10,50 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>38,65 g 4,63 g 0,14 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír	5,86 g	24,82 g	10,50 g	10,50 g	<p>Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Kefír, 140 g</p> <p>Energia: 642,00 Kcal / 2 683,56 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>6,33 g</td><td>12,51 g</td><td>2,94 g</td><td>2,94 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>55,46 g 21,44 g 0,18 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír	6,33 g	12,51 g	2,94 g	2,94 g	<p>Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Reszelt sajt</p> <p>Energia: 582,50 Kcal / 2 434,85 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>24,29 g</td><td>30,51 g</td><td>14,29 g</td><td>14,29 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>50,30 g 15,00 g 1,94 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír	24,29 g	30,51 g	14,29 g	14,29 g	<p>Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Tejföl 12 % poh. 140 g</p> <p>Energia: 472,60 Kcal / 1 975,47 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>5,91 g</td><td>24,83 g</td><td>10,50 g</td><td>10,50 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>53,64 g 19,62 g 0,14 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír	5,91 g	24,83 g	10,50 g	10,50 g	<p>Citromos tea, Tej 2 dl., Bébiétel húsos 200 g., Tehéntúró félzsíros</p> <p>Energia: 453,56 Kcal / 1 895,88 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>17,03 g</td><td>14,53 g</td><td>3,98 g</td><td>3,98 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>61,47 g 16,85 g 0,34 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír	17,03 g	14,53 g	3,98 g	3,98 g	<p>Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Reszelt sajt, Kefír, 140 g</p> <p>Energia: 939,50 Kcal / 3 927,11 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>28,49 g</td><td>34,99 g</td><td>17,23 g</td><td>17,23 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>56,74 g 21,44 g 2,12 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír	28,49 g	34,99 g	17,23 g	17,23 g	<p>Citromos tea, Tej 2 dl., Bébiétel húsos 200 g., Tehéntúró félzsíros</p> <p>Energia: 453,56 Kcal / 1 895,88 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>17,03 g</td><td>14,53 g</td><td>3,98 g</td><td>3,98 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>61,47 g 16,85 g 0,34 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír	17,03 g	14,53 g	3,98 g	3,98 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír																																																											
		5,86 g	24,82 g	10,50 g	10,50 g																																																											
Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír																																																													
6,33 g	12,51 g	2,94 g	2,94 g																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír																																																													
24,29 g	30,51 g	14,29 g	14,29 g																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír																																																													
5,91 g	24,83 g	10,50 g	10,50 g																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír																																																													
17,03 g	14,53 g	3,98 g	3,98 g																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír																																																													
28,49 g	34,99 g	17,23 g	17,23 g																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír																																																													
17,03 g	14,53 g	3,98 g	3,98 g																																																													
(00121) Epés szoc.otthon	Reggeli	<p>Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes</p> <p>Energia: 584,19 Kcal / 2 441,91 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>23,03 g</td><td>16,05 g</td><td>6,38 g</td><td>6,38 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>84,44 g 16,90 g 3,30 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír	23,03 g	16,05 g	6,38 g	6,38 g	<p>Citromos tea, Derby tömlös natur, Zsemle, vizes</p> <p>Energia: 568,82 Kcal / 2 377,67 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>17,76 g</td><td>8,68 g</td><td>4,96 g</td><td>4,96 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>102,08 g 34,00 g 1,99 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír	17,76 g	8,68 g	4,96 g	4,96 g	<p>Citromos tea, Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Zsemle, vizes</p> <p>Energia: 520,42 Kcal / 2 175,36 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>12,71 g</td><td>6,65 g</td><td>1,36 g</td><td>1,36 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>99,76 g 32,70 g 1,54 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír	12,71 g	6,65 g	1,36 g	1,36 g	<p>Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes, Mini margarin 10g</p> <p>Energia: 593,42 Kcal / 2 480,50 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>18,26 g</td><td>11,68 g</td><td>5,81 g</td><td>5,81 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>100,94 g 33,56 g 2,00 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír	18,26 g	11,68 g	5,81 g	5,81 g	<p>Citromos tea, Kefír, 140 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes</p> <p>Energia: 811,99 Kcal / 3 394,12 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>16,83 g</td><td>11,13 g</td><td>4,30 g</td><td>4,30 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>90,00 g 22,94 g 1,72 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír	16,83 g	11,13 g	4,30 g	4,30 g	<p>Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Vajas jellegű kifli</p> <p>Energia: 517,52 Kcal / 2 163,23 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>13,13 g</td><td>3,68 g</td><td>1,96 g</td><td>1,96 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>102,61 g 49,05 g 1,02 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír	13,13 g	3,68 g	1,96 g	1,96 g	<p>Citromos tea, Kefíres túró, Kenyér, félbarna</p> <p>Energia: 576,83 Kcal / 2 411,15 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>T.Zsír</td></tr> <tr><td>27,36 g</td><td>8,48 g</td><td>4,85 g</td><td>4,85 g</td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>82,48 g 19,70 g 3,54 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír	27,36 g	8,48 g	4,85 g	4,85 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír																																																											
		23,03 g	16,05 g	6,38 g	6,38 g																																																											
Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír																																																													
17,76 g	8,68 g	4,96 g	4,96 g																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír																																																													
12,71 g	6,65 g	1,36 g	1,36 g																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír																																																													
18,26 g	11,68 g	5,81 g	5,81 g																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír																																																													
16,83 g	11,13 g	4,30 g	4,30 g																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír																																																													
13,13 g	3,68 g	1,96 g	1,96 g																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír																																																													
27,36 g	8,48 g	4,85 g	4,85 g																																																													



Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(00121) Epés szoc.otthon	Tízórai	Citromos tea	Körte befőtt	Citromos tea	Hámozott alma	Citromos tea	Müzliszelet, gyümölcsös	Citromos tea														
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		Energia: 96,71 Kcal / 404,25 KJ		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		Energia: 79,18 Kcal / 330,97 KJ		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,30 g	0,00 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,68 g	0,68 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	1,20 g	2,80 g	1,40 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	15,02 g	15,00 g	0,00 g	23,70 g	14,10 g	0,02 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	11,90 g	0,00 g	0,02 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	12,20 g	4,20 g	0,08 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	
	Ebéd	Reszeltésztales , Majorannás aprópecsenye, Parajfőzelék tejmentes *mir.* , Féladagos burgonya	Köménymag leves zsemlekočka, Rizshús (z), Almabefőtt	Zöldségleves , Natur szelet, Z.babpürefőzelék *mirelit-ből	Csontleves házi betéttel, Grill csirkecomb, Burgonyapure, Almabefőtt	Rizsleves, Húspuding, Almamartas (friss gy.), Féladagos burgonya 100 g	Tavaszi leves, Húsgombóc (diétás), Burgonyafőzelék tejmentes	Húsleves, Roston csirkemell , Parolt rizskoret 100. g., Almabefőtt														
		Energia: 856,73 Kcal / 3 581,13 KJ		Energia: 737,91 Kcal / 3 084,46 KJ		Energia: 638,43 Kcal / 2 668,64 KJ		Energia: 952,16 Kcal / 3 980,03 KJ		Energia: 715,54 Kcal / 2 990,96 KJ		Energia: 599,71 Kcal / 2 506,79 KJ		Energia: 878,00 Kcal / 3 670,04 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
42,75 g		36,59 g	6,43 g	30,16 g	23,91 g	3,63 g	39,91 g	27,42 g	5,49 g	57,38 g	22,85 g	5,41 g	33,51 g	21,82 g	6,63 g	29,72 g	14,96 g	3,42 g	45,53 g	23,84 g	2,81 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
87,15 g		0,00 g	8,30 g	99,29 g	14,60 g	7,94 g	56,75 g	0,00 g	9,07 g	126,60 g	14,71 g	10,50 g	94,04 g	23,28 g	7,74 g	84,93 g	0,00 g	8,07 g	119,16 g	11,78 g	10,77 g	

Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00121) Epés szoc.otthon	Vacsora	Citromos tea, Sajtos párizsi, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sonka szalámi, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes	Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes	Citromos tea, Májkrem 65 g, 62 g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Finom májas, Zsemle, vizes	Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes
		Energia: 556,99 Kcal / 2 328,22 KJ	Energia: 441,99 Kcal / 1 847,52 KJ	Energia: 409,79 Kcal / 1 712,92 KJ	Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 KJ	Energia: 586,32 Kcal / 2 450,82 KJ	Energia: 570,75 Kcal / 2 385,74 KJ	Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 23,28 g 14,29 g 4,54 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,85 g 3,47 g 0,88 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,63 g 1,65 g 0,46 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,63 g 7,47 g 0,46 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 21,47 g 15,51 g 5,17 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 23,39 g 12,13 g 3,58 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,63 g 8,65 g 4,96 g
		Szénhidrát Cukor Só 84,31 g 16,90 g 3,13 g	Szénhidrát Cukor Só 81,22 g 15,40 g 4,64 g	Szénhidrát Cukor Só 83,56 g 16,50 g 1,54 g	Szénhidrát Cukor Só 85,03 g 16,50 g 1,54 g	Szénhidrát Cukor Só 87,45 g 16,50 g 2,76 g	Szénhidrát Cukor Só 88,80 g 16,50 g 3,54 g	Szénhidrát Cukor Só 87,06 g 19,00 g 1,99 g
(00122) Epés pépes szoc.otthon	Reggeli	Citromos tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes	Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes	Citromos tea, Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefír, 140 g, Miniméz 25g., Zsemle, vizes	Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Vajas jellegű kifli	Citromos tea, Kéfires túró, Zsemle, vizes
		Energia: 584,19 Kcal / 2 441,91 KJ	Energia: 568,82 Kcal / 2 377,67 KJ	Energia: 520,42 Kcal / 2 175,36 KJ	Energia: 570,82 Kcal / 2 386,03 KJ	Energia: 832,22 Kcal / 3 478,68 KJ	Energia: 517,52 Kcal / 2 163,23 KJ	Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 23,03 g 16,05 g 6,38 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,76 g 8,68 g 4,96 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,71 g 6,65 g 1,36 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,26 g 9,18 g 5,36 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,91 g 6,13 g 3,40 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 13,13 g 3,68 g 1,96 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 28,10 g 8,90 g 5,31 g
		Szénhidrát Cukor Só 84,44 g 16,90 g 3,30 g	Szénhidrát Cukor Só 102,08 g 34,00 g 1,99 g	Szénhidrát Cukor Só 99,76 g 32,70 g 1,54 g	Szénhidrát Cukor Só 100,94 g 33,56 g 2,00 g	Szénhidrát Cukor Só 106,20 g 39,14 g 1,72 g	Szénhidrát Cukor Só 102,61 g 49,05 g 1,02 g	Szénhidrát Cukor Só 88,26 g 21,20 g 2,68 g
(00122) Epés pépes szoc.otthon	Tízórai	Citromos tea	Körte befőtt	Citromos tea	Reszelt alma	Citromos tea	Müzliszelet, gyümölcsös	Citromos tea
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 96,71 Kcal / 404,25 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 79,18 Kcal / 330,97 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,30 g 0,00 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,68 g 0,68 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1,20 g 2,80 g 1,40 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 23,70 g 14,10 g 0,02 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 11,90 g 0,00 g 0,02 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 12,20 g 4,20 g 0,08 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g

Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.05.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00122) Epés pépes szoc. otthon	Tízórai							
	Ebéd	Reszelttésztalevés, Majorannás darált sertéshús, Parajfőzelék tejmentes *mir.*, Féladagos burgonya	Köménymag leves zsemlekočka, Vagdalt (diétás), Sárgarépa főz.tejmentes*mir.*	Zöldséglevés, Darált sertéshús, Z.babpürefőzelék *mirelit-ből	Csontleves házi betéttel, Darált csirkehús, Burgonyapure, Almabefőtt	Rizsleves, Húspuding, Almamartas (friss gy.), Feladagos burgonya 100 g	Tavaszi leves, Húsgombóc (diétás), Burgonyafőzelék tejmentes	Húsleves, Darált csirkehús, Burgonyapure, Almabefőtt
		Energia: 856,73 Kcal / 3 581,13 KJ	Energia: 479,64 Kcal / 2 004,90 KJ	Energia: 488,02 Kcal / 2 039,92 KJ	Energia: 883,94 Kcal / 3 694,87 KJ	Energia: 716,88 Kcal / 2 996,56 KJ	Energia: 599,71 Kcal / 2 506,79 KJ	Energia: 895,71 Kcal / 3 744,07 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		42,75 g 36,59 g 6,43 g	26,75 g 18,83 g 3,85 g	34,36 g 16,42 g 3,86 g	53,21 g 17,18 g 4,62 g	34,59 g 20,70 g 6,46 g	29,72 g 14,96 g 3,42 g	53,42 g 17,36 g 4,68 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	87,15 g 0,00 g 8,30 g	49,80 g 0,00 g 8,76 g	49,63 g 0,00 g 6,08 g	126,56 g 14,71 g 8,78 g	95,77 g 23,32 g 8,13 g	84,93 g 0,00 g 8,07 g	128,89 g 14,73 g 11,53 g	
	Vacsora	Citromos tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes	Citromos tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes	Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes	Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes	Citromos tea, Májkrem 65 g, 62 g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Finom májas, Zsemle, vizes	Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes
		Energia: 597,79 Kcal / 2 498,76 KJ	Energia: 479,39 Kcal / 2 003,85 KJ	Energia: 409,79 Kcal / 1 712,92 KJ	Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 KJ	Energia: 586,32 Kcal / 2 450,82 KJ	Energia: 570,75 Kcal / 2 385,74 KJ	Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 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	Fehérje Zsír T.Zsír	
20,63 g 18,53 g 6,22 g		21,59 g 3,89 g 1,34 g	12,63 g 1,65 g 0,46 g	15,63 g 7,47 g 0,46 g	21,47 g 15,51 g 5,17 g	23,39 g 12,13 g 3,58 g	17,63 g 8,65 g 4,96 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
85,32 g 16,90 g 3,15 g	87,00 g 16,90 g 3,78 g	83,56 g 16,50 g 1,54 g	85,03 g 16,50 g 1,54 g	87,45 g 16,50 g 2,76 g	88,80 g 16,50 g 3,54 g	87,06 g 19,00 g 1,99 g		



Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.05.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
(00125) Epés tejtmentes szoc. otthon	Reggeli	Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes	Citromos tea, Minimargarin 20g, Minijam *, 25 g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Minimargarin 20g, Miniméz 25g., Zsemle, vizes	Citromos tea, Minijam *, 25 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes	Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes	Citromos tea, Minimargarin 20g, Minijam *, 25 g, Zsemle, vizes	
		Energia: 584,19 Kcal / 2 441,91 KJ	Energia: 595,80 Kcal / 2 490,44 KJ	Energia: 520,42 Kcal / 2 175,36 KJ	Energia: 595,80 Kcal / 2 490,44 KJ	Energia: 479,39 Kcal / 2 003,85 KJ	Energia: 646,22 Kcal / 2 701,20 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	
		23,03 g 16,05 g 6,38 g	12,88 g 6,68 g 1,36 g	12,71 g 6,65 g 1,36 g	12,88 g 6,68 g 1,36 g	21,59 g 3,89 g 1,34 g	23,16 g 16,08 g 6,38 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		
	84,44 g 16,90 g 3,30 g	117,93 g 47,79 g 1,55 g	99,76 g 32,70 g 1,54 g	117,93 g 47,79 g 1,55 g	87,00 g 16,90 g 3,78 g	99,46 g 31,90 g 3,30 g	102,91 g 32,79 g 1,55 g		
	Tízórai	Citromos tea	Körte befőtt	Citromos tea	Hámozott alma	Citromos tea	Múzliszelet, gyümölcsös	Citromos tea	
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 96,71 Kcal / 404,25 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 79,18 Kcal / 330,97 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
0,13 g 0,03 g 0,00 g		0,30 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,68 g 0,68 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	1,20 g 2,80 g 1,40 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g		
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
15,02 g 15,00 g 0,00 g	23,70 g 14,10 g 0,02 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	11,90 g 0,00 g 0,02 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	12,20 g 4,20 g 0,08 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g			
Ebéd	Reszeltésztales , Majorannás aprópecsenye, Parajfőzelék tejtmentes *mir.* , Féladagos burgonya	Köménymag leves zsemlekočka, Rizshús (z), Almabefőtt	Zöldségleves , Natur szelet, Zöldbabpüfőz.tej ment.*mir.*	Csontleves házi betéttel, Grill csirkecomb, Burgonya petrezselymes 400 gr, Almabefőtt	Rizsleves, Csemege sertés karaj, Almamartas tejtmentes(friss gy, Féladagos burgonya 100 g	Tavaszi leves, Húsgombóc (diétás), Burgonyafőzelék tejtmentes	Húsleves, Natúr csirkemell, Parolt rizskorot 80. g., Almabefőtt		
	Energia: 856,73 Kcal / 3 581,13 KJ	Energia: 737,91 Kcal / 3 084,46 KJ	Energia: 648,81 Kcal / 2 712,03 KJ	Energia: 947,50 Kcal / 3 960,55 KJ	Energia: 542,33 Kcal / 2 266,94 KJ	Energia: 599,71 Kcal / 2 506,79 KJ	Energia: 800,40 Kcal / 3 345,67 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		
	42,75 g 36,59 g 6,43 g	30,16 g 23,91 g 3,63 g	40,31 g 27,45 g 5,49 g	55,68 g 24,05 g 3,90 g	33,95 g 15,88 g 4,03 g	29,72 g 14,96 g 3,42 g	39,08 g 22,18 g 2,51 g		



Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.05.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		87,15 g	0,00 g	8,30 g	99,29 g	14,60 g	7,94 g	58,86 g	0,00 g	9,07 g	124,21 g	14,68 g	9,44 g	64,00 g	0,00 g	7,08 g	84,93 g	0,00 g	8,07 g	110,03 g	11,76 g	7,07 g	
Vacsora	Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes							Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes			Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Finom májas, Zsemle, vizes			Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes			
	Energia: 597,79 Kcal / 2 498,76 KJ		Energia: 479,39 Kcal / 2 003,85 KJ		Energia: 409,79 Kcal / 1 712,92 KJ		Energia: 443,80 Kcal / 1 855,08 KJ		Energia: 586,32 Kcal / 2 450,82 KJ		Energia: 570,75 Kcal / 2 385,74 KJ		Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 KJ										
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
	20,63 g	18,53 g	6,22 g	21,59 g	3,89 g	1,34 g	12,63 g	1,65 g	0,46 g	14,89 g	7,05 g	0,00 g	21,47 g	15,51 g	5,17 g	23,39 g	12,13 g	3,58 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
85,32 g		16,90 g	3,14 g	87,00 g		16,90 g	3,78 g	83,56 g		16,50 g	1,54 g	79,25 g		15,00 g	2,40 g	87,45 g		16,50 g	2,76 g	88,80 g		16,50 g	3,54 g
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	Reggeli	Keserű tea, Tej 2 dl., Zala felvágott, Zsemle, vizes			Keserű tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes			Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes			Keserű tea, Füst.trapista, Csészés margarin, Korpás zsemle			Keserű tea, Kefír, 140 g, Kalocsai rúd			Keserű tea, Kefír, 140 g, Vajas jellegű kifli			Keserű tea, Hagymás tojásrántotta, Zsemle, vizes			
		Energia: 532,90 Kcal / 2 227,52 KJ		Energia: 358,44 Kcal / 1 498,28 KJ		Energia: 312,49 Kcal / 1 306,21 KJ		Energia: 333,22 Kcal / 1 392,86 KJ		Energia: 682,52 Kcal / 2 852,93 KJ		Energia: 658,58 Kcal / 2 752,86 KJ		Energia: 506,56 Kcal / 2 117,42 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		26,68 g	18,64 g	7,90 g	14,48 g	8,24 g	4,85 g	9,86 g	3,78 g	0,80 g	28,91 g	27,77 g	15,90 g	13,85 g	10,05 g	7,33 g	14,04 g	7,62 g	4,52 g	21,83 g	21,11 g	4,13 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só
62,89 g		1,53 g	3,19 g	54,91 g		3,63 g	1,61 g	57,70 g		1,13 g	1,19 g	37,38 g		0,40 g	2,40 g	60,06 g		10,53 g	2,40 g	60,26 g		9,24 g	1,12 g



Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	Tízórai	Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Kefír, 140 g	Keserű tea, Korpovit keksz	Keserű tea, Mini margarin 10g, Korpás zsemle	Keserű tea, Mini margarin 10g, Kalocsai rúd	Keserű tea, Vajas jellegű kifli	Keserű tea, Alma
		Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ	Energia: 13,30 Kcal / 55,59 KJ	Energia: 23,22 Kcal / 97,06 KJ	Energia: 131,52 Kcal / 549,75 KJ	Energia: 75,86 Kcal / 317,09 KJ	Energia: 35,40 Kcal / 147,97 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,23 g 2,93 g 0,57 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,30 g 4,50 g 2,94 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,53 g 0,43 g 0,04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 2,77 g 2,91 g 0,49 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,28 g 4,37 g 1,91 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 2,54 g 0,80 g 0,40 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,50 g 0,42 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só 17,14 g 0,38 g 0,39 g	Szénhidrát Cukor Só 6,44 g 6,44 g 0,18 g	Szénhidrát Cukor Só 1,79 g 0,18 g 0,06 g	Szénhidrát Cukor Só 12,14 g 0,00 g 0,28 g	Szénhidrát Cukor Só 17,87 g 1,36 g 0,74 g	Szénhidrát Cukor Só 13,46 g 0,70 g 0,24 g	Szénhidrát Cukor Só 7,00 g 0,00 g 0,01 g
Ebéd	Reszeltésztalevés , Majorannás aprópecsenye, Zöldborsófőz. diab.*mirelit*	Gombaleves konzerv gombából, Diab.Rizseshús (diétás), Ecetes cékla	Zöldséglevés, Rakott zöldbab *mirelit	Csontleves betéttel diab., Tejfölös sült csirke, Burgonya petrezselymes 200 g., Csemege uborka konzerv	Raguleves diétás, Diab.sajtos makaroni	Tavaszi leves, Húsgombóc (normál), Paradicsom martas diab.	Húsleves diab., Paprikás szelet, Parolt rizskoret 50 g., Csemege uborka konzerv	
	Energia: 729,48 Kcal / 3 049,23 KJ	Energia: 581,91 Kcal / 2 432,38 KJ	Energia: 548,11 Kcal / 2 291,10 KJ	Energia: 644,58 Kcal / 2 694,34 KJ	Energia: 684,52 Kcal / 2 861,29 KJ	Energia: 496,41 Kcal / 2 074,99 KJ	Energia: 1 127,99 Kcal / 4 715,00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 44,66 g 36,79 g 6,66 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 32,24 g 19,99 g 3,31 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 25,48 g 26,85 g 7,13 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 47,98 g 24,76 g 5,20 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 35,18 g 34,43 g 14,76 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 26,02 g 18,92 g 3,63 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 32,15 g 83,97 g 24,41 g	
	Szénhidrát Cukor Só 53,50 g 0,00 g 5,26 g	Szénhidrát Cukor Só 67,25 g 5,59 g 8,09 g	Szénhidrát Cukor Só 51,05 g 1,62 g 3,68 g	Szénhidrát Cukor Só 55,95 g 0,71 g 9,57 g	Szénhidrát Cukor Só 57,32 g 1,98 g 5,32 g	Szénhidrát Cukor Só 54,71 g 0,00 g 10,28 g	Szénhidrát Cukor Só 59,46 g 0,00 g 6,54 g	



Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	Uzsonna	Alma	Narancs	Kenyér, félbarna, Huskrem, 48 g, 30g	Kivi	Alma	Korpovit keksz	Korpovit keksz														
		Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ		Energia: 49,70 Kcal / 207,75 KJ		Energia: 158,07 Kcal / 660,73 KJ		Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ		Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ		Energia: 12,68 Kcal / 53,00 KJ		Energia: 12,68 Kcal / 53,00 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0,40 g	0,40 g	0,00 g	0,72 g	0,24 g	0,00 g	8,32 g	5,54 g	1,56 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,40 g	0,40 g	0,00 g	0,43 g	0,41 g	0,04 g	0,43 g	0,41 g	0,04 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	7,00 g	0,00 g	0,01 g	10,20 g	0,00 g	0,01 g	18,31 g	0,00 g	0,60 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	7,00 g	0,00 g	0,01 g	1,79 g	0,18 g	0,06 g	1,79 g	0,18 g	0,06 g	
	(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	Vacsora	Keserű tea, Sajtos párizsi, Korpás zsemle, Retek jégcsap	Keserű tea, Disznósajt, Zsemle, vizes	Keserű tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes, Uborka	Keserű tea, Szendvicsskrém, Zsemle, vizes	Keserű tea, Főtt császárszalonna, Korpás zsemle, Lilahagyma	Keserű tea, Finom májás, Zsemle, vizes, Paradicsom	Keserű tea, Túrista felvágott, Zsemle, vizes													
Energia: 153,47 Kcal / 641,50 KJ			Energia: 513,44 Kcal / 2 146,18 KJ		Energia: 440,54 Kcal / 1 841,46 KJ		Energia: 561,91 Kcal / 2 348,78 KJ		Energia: 294,14 Kcal / 1 229,51 KJ		Energia: 431,15 Kcal / 1 802,21 KJ		Energia: 389,57 Kcal / 1 628,40 KJ									
Fehérje			Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
19,20 g			13,86 g	4,20 g	21,08 g	23,88 g	8,48 g	20,28 g	15,68 g	6,27 g	20,60 g	20,89 g	8,31 g	18,75 g	27,59 g	11,30 g	20,64 g	11,80 g	3,49 g	26,44 g	7,80 g	2,65 g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
38,22 g		0,40 g	2,43 g	51,57 g	1,13 g	4,66 g	52,97 g	1,53 g	2,93 g	70,62 g	2,64 g	2,94 g	39,68 g	0,40 g	3,08 g	58,25 g	1,13 g	3,17 g	51,57 g	1,13 g	1,16 g	
(00139) Cukros pépes szoc. otthon		Reggeli	Keserű tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes	Keserű tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Kefír, 140 g, Reszelt sajt, Zsemle, vizes	Keserű tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes	Keserű tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes	Keserű tea, Tojáskrém, Zsemle, vizes													
	Energia: 435,84 Kcal / 1 821,81 KJ		Energia: 358,44 Kcal / 1 498,28 KJ		Energia: 312,49 Kcal / 1 306,21 KJ		Energia: 829,00 Kcal / 3 465,22 KJ		Energia: 313,64 Kcal / 1 311,02 KJ		Energia: 435,84 Kcal / 1 821,81 KJ		Energia: 422,46 Kcal / 1 765,88 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			
	19,88 g		15,64 g	6,27 g	14,48 g	8,24 g	4,85 g	9,86 g	3,78 g	0,80 g	32,71 g	27,79 g	17,46 g	16,20 g	2,92 g	1,01 g	19,88 g	15,64 g	6,27 g	17,77 g	14,11 g	3,75 g



Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.05.

Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																													
52,29 g			1,53 g			2,92 g			54,91 g			3,63 g			1,61 g			57,70 g			1,13 g			1,19 g			41,99 g			7,19 g			2,89 g			53,99 g			1,43 g			2,84 g			52,29 g			1,53 g			2,92 g			52,64 g			1,13 g			1,55 g		
Tízórai	Keserű tea, Zsemle, vizes, Mini margarin 10g			Keserű tea, Kefír, 140 g			Keserű tea, Kefír, 140 g			Keserű tea, Zsemle, vizes, Mini margarin 10g			Keserű tea, Kefír, 140 g			Keserű tea, Reszelt alma			Keserű tea, Knuspi																																											
	Energia: 110,16 Kcal / 460,47 Kj			Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 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: 59,76 Kcal / 249,80 Kj			Energia: 119,22 Kcal / 498,34 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																																									
	3,23 g	2,93 g	0,57 g	4,30 g	4,50 g	2,94 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	0,78 g	0,70 g	0,00 g	4,04 g	0,92 g	0,00 g																																									
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																													
17,14 g			0,38 g			0,39 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			11,90 g			0,00 g			0,02 g			27,30 g			0,00 g			0,00 g											
Ebéd	Reszeltésztaleves, Majorannás darált serteshús, Parajfőzelék diétás, Feladagos burgonya 100 g			Gombaleves konzerv gombából, Vagdalt (diétás), Sárgarépa főz. diab. *mirelitből			Zöldségleves, Pírott kacsamáj (darálva), Z.babpürefőzelék diab. *mir.*			Csontleves betéttel diab., Darált serteshús, Burgonyapure 200 gr., Almakompot (h) diab			Rizsleves, Darált serteshús, Almamartas diab. (friss gyum., Feladagos burgonya 100 g			Tavaszi leves, Darált serteshús, Paradicsom martas diab., Feladagos burgonya 100 g			Húsleves, diab., Darált csirkehús, Burgonyapüre 20 dkg, Almakompot (h) diab																																											
	Energia: 770,21 Kcal / 3 219,48 Kj			Energia: 610,40 Kcal / 2 551,47 Kj			Energia: 1 701,12 Kcal / 7 110,68 Kj			Energia: 536,44 Kcal / 2 242,32 Kj			Energia: 495,21 Kcal / 2 069,98 Kj			Energia: 549,24 Kcal / 2 295,82 Kj			Energia: 461,88 Kcal / 1 930,66 Kj																																											
	Fehérje	Zsír	T.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																																									
	40,02 g	42,12 g	7,63 g	33,26 g	25,35 g	5,03 g	11,87 g	164,27 g	46,91 g	33,22 g	15,77 g	5,29 g	27,25 g	15,98 g	4,74 g	32,44 g	20,18 g	4,23 g	40,85 g	13,55 g	3,25 g																																									
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																													
56,28 g			0,00 g			7,16 g			61,05 g			0,00 g			8,71 g			41,28 g			0,00 g			6,40 g			63,91 g			0,08 g			5,98 g			58,71 g			0,66 g			4,31 g			58,24 g			0,00 g			8,38 g			43,44 g			0,06 g			6,55 g		
Uzsonna	Reszelt alma			Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes			Kenyér, félbarna, Sajt kocka (8 db)			Korpovit keksz			Diab.minijam * 20 g, Kenyér, félbarna			Sajt kocka (8 db), Kenyér, félbarna			Korpovit keksz																																											
	Energia: 59,14 Kcal / 247,21 Kj			Energia: 136,44 Kcal / 570,32 Kj			Energia: 127,09 Kcal / 531,24 Kj			Energia: 5,07 Kcal / 21,19 Kj			Energia: 106,04 Kcal / 443,25 Kj			Energia: 127,09 Kcal / 531,24 Kj			Energia: 7,61 Kcal / 31,81 Kj																																											
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																									



Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.05.

0,68 g	0,68 g	0,00 g	5,88 g	4,16 g	2,57 g	5,69 g	4,05 g	2,45 g	0,17 g	0,17 g	0,02 g	3,32 g	0,34 g	0,00 g	5,69 g	4,05 g	2,45 g	0,26 g	0,25 g	0,02 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
11,90 g	0,00 g	0,02 g	18,32 g	1,41 g	0,62 g	16,87 g	1,03 g	0,83 g	0,72 g	0,07 g	0,02 g	21,98 g	0,00 g	0,63 g	16,87 g	1,03 g	0,83 g	1,08 g	0,11 g	0,04 g



Vacsora

Keserű tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes			Keserű tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes			Keserű tea, Harcsapástétom, zöldbúzses, Zsemle, vizes			Keserű tea, Tej 2 dl., Pástétom, Zsemle, vizes			Keserű tea, Májkrem 65 g, 62 g, Zsemle, vizes			Keserű tea, Finom májas, Zsemle, vizes			Keserű tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes		
Energia: 449,44 Kcal / 1 878,66 KJ			Energia: 244,10 Kcal / 1 020,34 KJ			Energia: 261,44 Kcal / 1 092,82 KJ			Energia: 429,91 Kcal / 1 797,02 KJ			Energia: 437,97 Kcal / 1 830,71 KJ			Energia: 422,39 Kcal / 1 765,59 KJ			Energia: 358,44 Kcal / 1 498,28 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
17,48 g	18,12 g	6,11 g	15,31 g	3,07 g	1,11 g	9,48 g	1,24 g	0,35 g	19,28 g	10,06 g	1,98 g	18,32 g	15,10 g	5,06 g	20,24 g	11,72 g	3,47 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
53,17 g	1,53 g	2,77 g	37,71 g	1,15 g	3,01 g	51,41 g	1,13 g	1,16 g	63,48 g	1,13 g	1,43 g	55,30 g	1,13 g	2,38 g	56,65 g	1,13 g	3,16 g	54,91 g	3,63 g	1,61 g



(00143) Epés, húsmentes

Reggeli

Citromos tea, Minimargarin 20g, Minijam *, 25 g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Kefír, 140 g, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Mini margarin 10g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Minimargarin 20g, Minijam *, 25 g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Kefíres túró, Kenyér, félbarna		
Energia: 533,77 Kcal / 2 231,16 KJ			Energia: 851,42 Kcal / 3 558,94 KJ			Energia: 520,42 Kcal / 2 175,36 KJ			Energia: 593,42 Kcal / 2 480,50 KJ			Energia: 533,77 Kcal / 2 231,16 KJ			Energia: 609,52 Kcal / 2 547,79 KJ			Energia: 576,83 Kcal / 2 411,15 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	16,96 g	8,66 g	3,85 g	12,71 g	6,65 g	1,36 g	18,26 g	11,68 g	5,81 g	12,75 g	6,65 g	1,36 g	15,89 g	7,18 g	1,74 g	27,36 g	8,48 g	4,85 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
102,91 g	32,79 g	1,55 g	105,02 g	37,94 g	1,72 g	99,76 g	32,70 g	1,54 g	100,94 g	33,56 g	2,00 g	102,91 g	32,79 g	1,55 g	117,33 g	47,75 g	1,62 g	82,48 g	19,70 g	3,54 g



Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
(00143) Epés, húsmentes	Tízórai	Citromos tea			Körte befőtt			Citromos tea			Hámozott alma			Citromos tea			Müzliszelet, gyümölcsös			Citromos tea		
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 96,71 Kcal / 404,25 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 79,18 Kcal / 330,97 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,30 g	0,00 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,68 g	0,68 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	1,20 g	2,80 g	1,40 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	15,02 g 15,00 g 0,00 g			23,70 g 14,10 g 0,02 g			15,02 g 15,00 g 0,00 g			11,90 g 0,00 g 0,02 g			15,02 g 15,00 g 0,00 g			12,20 g 4,20 g 0,08 g			15,02 g 15,00 g 0,00 g			
	Ebéd	Reszelttésztalevés, Halrúd, Parajfőzelék tejmentes *mir.*, Féladagos burgonya			Köménymag leves zsemlekočka, Panírozott zöldségtallér, Párolt rizs, Almabefőtt			Zöldséglevés, Burgonyakrokket, Z.babpürefőzelék *mirelit-ből			Csontleves házi betéttel, Panírozott zöldségtallér, Burgonyapure, Almabefőtt			Rizsleves, Sajtos makaroni			Tavaszi leves, Panírozott zöldségtallér, Burgonyafőzelék tejmentes			Húsleves, Rántott karfiol mirelit, Parolt rizskoret 100. g., Almabefőtt		
		Energia: 738,46 Kcal / 3 086,76 KJ			Energia: 783,38 Kcal / 3 274,53 KJ			Energia: 530,09 Kcal / 2 215,78 KJ			Energia: 794,31 Kcal / 3 320,22 KJ			Energia: 864,52 Kcal / 3 613,69 KJ			Energia: 463,30 Kcal / 1 936,59 KJ			Energia: 930,98 Kcal / 3 891,50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
26,76 g		22,43 g	1,83 g	10,80 g	35,18 g	3,99 g	16,45 g	15,70 g	2,20 g	20,93 g	20,34 g	3,84 g	33,63 g	39,39 g	16,90 g	10,72 g	17,16 g	1,98 g	18,24 g	33,34 g	2,93 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
104,45 g 0,00 g 7,48 g			104,82 g 14,60 g 4,20 g			79,64 g 0,00 g 5,94 g			129,60 g 14,71 g 7,51 g			92,35 g 2,64 g 5,93 g			65,22 g 0,00 g 5,01 g			137,28 g 11,78 g 8,58 g				
Vacsora	Citromos tea, Sajt klf. Trappista, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Derby tömlös natur, Zsemle, vizes			Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes			Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes			Citromos tea, Kefír, 140 g, Miniméz 25g., Zsemle, vizes			Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes			Citromos tea, Derby tömlös natur, Zsemle, vizes			
	Energia: 752,49 Kcal / 3 145,41 KJ			Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 KJ			Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ			Energia: 409,79 Kcal / 1 712,92 KJ			Energia: 832,22 Kcal / 3 478,68 KJ			Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 KJ			Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	



Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.05.

34,79 g	29,13 g	15,65 g	17,63 g	8,65 g	4,96 g	28,10 g	8,90 g	5,31 g	12,63 g	1,65 g	0,46 g	16,91 g	6,13 g	3,40 g	18,13 g	9,15 g	5,36 g	17,63 g	8,65 g	4,96 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
84,84 g	16,50 g	3,48 g	87,06 g	19,00 g	1,99 g	88,26 g	21,20 g	2,68 g	83,56 g	16,50 g	1,54 g	106,20 g	39,14 g	1,72 g	85,92 g	18,56 g	2,00 g	87,06 g	19,00 g	1,99 g



(00165)
Sószegény
szoc. otthon

Reggeli

Citromos tea, Kakaó, Zebra rúd			Citromos tea, Kefír, 140 g, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes			Citromos tea, Kefír, 140 g, Kalocsai rúd			Citromos tea, Tej 2 dl., Kakaós kuglóf 0,5			Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes		
Energia: 849,15 Kcal / 3 549,45 KJ			Energia: 851,42 Kcal / 3 558,94 KJ			Energia: 520,42 Kcal / 2 175,36 KJ			Energia: 676,26 Kcal / 2 826,77 KJ			Energia: 852,23 Kcal / 3 562,32 KJ			Energia: 221,12 Kcal / 924,28 KJ			Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 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
24,83 g	19,22 g	8,31 g	16,96 g	8,66 g	3,85 g	12,71 g	6,65 g	1,36 g	28,23 g	8,93 g	5,31 g	17,07 g	11,91 g	8,80 g	17,07 g	11,73 g	5,79 g	28,10 g	8,90 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
145,33 g	44,75 g	1,58 g	105,02 g	37,94 g	1,72 g	99,76 g	32,70 g	1,54 g	103,28 g	36,20 g	2,68 g	92,96 g	26,90 g	3,14 g	98,66 g	39,99 g	0,31 g	88,26 g	21,20 g	2,68 g



Tízórai

Citromos tea			Narancs			Citromos tea			Kivi			Citromos tea			Tejberizs			Citromos tea		
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			Energia: 220,00 Kcal / 919,60 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	0,60 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	6,60 g	5,00 g	3,40 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	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	36,60 g	25,00 g	0,56 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g

Ebéd

Reszelttésztales, Majorannás aprópecsenye, Parajfőzelék diétás, Féladagos burgonya			Köménymag leves zsemlekočka, Rizseshús (z), Almabefőtt			Zöldségleves, Natur szelet, Z.babpürefőzelék *mirelit-ből			Csontleves házi betéttel, Grill csirkecomb, Burgonyapure, Almabefőtt			Rizsleves, Csemege sertés karaj, Almamartas (friss gy.), Féladagos burgonya 100 g			Tavaszi leves, Húsgombóc (diétás), Burgonyafőzelék tejmentes			Húsleves, Roston csirkemell, Parolt rizskoret 100. g., Almabefőtt		
Energia: 936,49 Kcal / 3 914,53 KJ			Energia: 737,91 Kcal / 3 084,46 KJ			Energia: 638,43 Kcal / 2 668,64 KJ			Energia: 952,16 Kcal / 3 980,03 KJ			Energia: 647,45 Kcal / 2 706,34 KJ			Energia: 599,71 Kcal / 2 506,79 KJ			Energia: 878,00 Kcal / 3 670,04 KJ		
Fehérje	Zsír	T.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
46,04 g	42,52 g	7,61 g	30,16 g	23,91 g	3,63 g	39,91 g	27,42 g	5,49 g	57,38 g	22,85 g	5,41 g	34,44 g	18,73 g	5,81 g	29,72 g	14,96 g	3,42 g	45,53 g	23,84 g	2,81 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só



Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.05.

	90,35 g	0,00 g	8,43 g	99,29 g	14,60 g	7,94 g	56,75 g	0,00 g	9,07 g	126,60 g	14,71 g	10,50 g	83,26 g	23,08 g	7,62 g	84,93 g	0,00 g	8,07 g	119,16 g	11,78 g	10,77 g
Vacsora	Citromos tea, Sajtos párizsi, Zsemle, vizes, Retek jégcsap			Citromos tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes			Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes, Uborka			Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes			Citromos tea, Kefír, 140 g, Miniméz 25g., Kenyér, félbarna			Citromos tea, Finom májas, Zsemle, vizes, Paradicsom			Citromos tea, Kefír, 140 g, Minijam *, 25 g, Zsemle, vizes		
	Energia: 562,64 Kcal / 2 351,84 KJ			Energia: 479,39 Kcal / 2 003,85 KJ			Energia: 588,89 Kcal / 2 461,56 KJ			Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 KJ			Energia: 743,09 Kcal / 3 106,12 KJ			Energia: 579,50 Kcal / 2 422,31 KJ			Energia: 845,57 Kcal / 3 534,48 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
	23,71 g	14,33 g	4,55 g	21,59 g	3,89 g	1,34 g	23,43 g	16,09 g	6,38 g	15,63 g	7,47 g	0,46 g	14,21 g	5,51 g	2,94 g	23,79 g	12,21 g	3,60 g	16,95 g	6,13 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	
85,36 g	16,90 g	3,13 g	87,00 g	16,90 g	3,78 g	85,12 g	16,90 g	3,31 g	85,03 g	16,50 g	1,54 g	89,96 g	37,64 g	2,18 g	90,40 g	16,50 g	3,55 g	109,35 g	39,23 g	1,73 g	
Reggeli	Keserű tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes			Keserű tea, Pástétom, Zsemle, vizes			Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes			Keserű tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes			Keserű tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes			Keserű tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes			Keserű tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes		
	Energia: 348,90 Kcal / 1 458,40 KJ			Energia: 332,85 Kcal / 1 391,31 KJ			Energia: 289,89 Kcal / 1 211,74 KJ			Energia: 449,44 Kcal / 1 878,66 KJ			Energia: 331,04 Kcal / 1 383,75 KJ			Energia: 435,84 Kcal / 1 821,81 KJ			Energia: 449,44 Kcal / 1 878,66 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	16,75 g	15,23 g	6,15 g	12,48 g	7,06 g	0,35 g	9,86 g	1,28 g	0,35 g	17,48 g	18,12 g	6,11 g	18,44 g	3,48 g	1,23 g	19,88 g	15,64 g	6,27 g	17,48 g	18,12 g	6,11 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
35,15 g	1,15 g	2,53 g	52,88 g	1,13 g	1,16 g	57,70 g	1,13 g	1,19 g	53,17 g	1,53 g	2,77 g	54,85 g	1,53 g	3,40 g	52,29 g	1,53 g	2,92 g	53,17 g	1,53 g	2,77 g	
Tízórai	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes			Keserű tea, Reszelt alma			Keserű tea, Abonett			Keserű tea, Zsemle, vizes, Mini margarin 10g			Keserű tea, Reszelt alma			Keserű tea, Reszelt alma			Keserű tea, Abonett		
	Energia: 116,01 Kcal / 484,92 KJ			Energia: 59,76 Kcal / 249,80 KJ			Energia: 103,67 Kcal / 433,34 KJ			Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ			Energia: 59,76 Kcal / 249,80 KJ			Energia: 59,76 Kcal / 249,80 KJ			Energia: 103,67 Kcal / 433,34 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
	3,61 g	0,47 g	0,12 g	0,78 g	0,70 g	0,00 g	5,60 g	0,73 g	0,09 g	3,23 g	2,93 g	0,57 g	0,78 g	0,70 g	0,00 g	0,78 g	0,70 g	0,00 g	5,60 g	0,73 g	0,09 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	

(00188)
Cukros-
tejmentes-
pépes
szoc.otthon



Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.05.

	23,43 g	0,38 g	0,42 g	11,90 g	0,00 g	0,02 g	18,55 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	11,90 g	0,00 g	0,02 g	18,55 g	0,00 g	0,00 g	
Ebéd	Reszeltésztaleves, Darált serteshús, Parajfőzelék tejmentes *mir.*, Feladagos burgonya 100 g	Köménymag leves zsemlekocta, Darált serteshús, Sárgarépa-főzelék üré *mir.*TM., Kenyér, félbarna	Zöldségleves, Darált serteshús, Z.babpürefőzelék diab. *mir.*	Csontleves betéttel diab., Darált serteshús, Burgonyapure 200 gr., Almakompot (h) diab	Rizsleves, Darált serteshús, Almamartas diab. (friss gyum., Feladagos burgonya 100 g	Tavaszi leves, Darált serteshús, Burgonyafőzelék tejmentes	Húsleves, diab., Darált serteshús, Tejment.burg.pure 200 g.															
	Energia: 500,32 Kcal / 2 091,34 KJ	Energia: 474,18 Kcal / 1 982,07 KJ	Energia: 424,34 Kcal / 1 773,74 KJ	Energia: 536,44 Kcal / 2 242,32 KJ	Energia: 495,21 Kcal / 2 069,98 KJ	Energia: 537,07 Kcal / 2 244,95 KJ	Energia: 424,14 Kcal / 1 772,91 KJ															
	Fehérje Zsír T.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															
	30,34 g 18,25 g 3,82 g	28,16 g 13,87 g 3,30 g	31,92 g 14,55 g 3,57 g	33,22 g 15,77 g 5,29 g	27,25 g 15,98 g 4,74 g	32,49 g 14,38 g 3,62 g	28,55 g 10,30 g 2,78 g															
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só																
52,54 g 0,00 g 6,40 g	58,15 g 5,99 g 6,27 g	40,44 g 0,00 g 5,13 g	63,91 g 0,08 g 5,98 g	58,71 g 0,66 g 4,31 g	67,84 g 0,00 g 5,55 g	53,18 g 0,04 g 6,00 g																
Uzsonna	Reszelt alma	Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Kenyér, félbarna, Mini margarin 10g	Korpovit keksz	Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes	Kenyér, félbarna, Mini margarin 10g	Korpovit keksz															
	Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ	Energia: 109,54 Kcal / 457,88 KJ	Energia: 100,19 Kcal / 418,79 KJ	Energia: 12,68 Kcal / 53,00 KJ	Energia: 115,39 Kcal / 482,33 KJ	Energia: 126,05 Kcal / 526,89 KJ	Energia: 7,61 Kcal / 31,81 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															
	0,68 g 0,68 g 0,00 g	3,13 g 2,91 g 0,57 g	2,94 g 2,80 g 0,45 g	0,43 g 0,41 g 0,04 g	3,51 g 0,45 g 0,12 g	3,92 g 2,90 g 0,45 g	0,26 g 0,25 g 0,02 g															
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só																
11,90 g 0,00 g 0,02 g	17,14 g 0,38 g 0,39 g	15,69 g 0,00 g 0,60 g	1,79 g 0,18 g 0,06 g	23,43 g 0,38 g 0,42 g	20,92 g 0,00 g 0,80 g	1,08 g 0,11 g 0,04 g																
Vacsora	Keserű tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes	Keserű tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes	Keserű tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes	Keserű tea, Pástétom, Zsemle, vizes	Keserű tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Finom májas, Zsemle, vizes	Keserű tea, Pástétom, Zsemle, vizes															
	Energia: 449,44 Kcal / 1 878,66 KJ	Energia: 244,10 Kcal / 1 020,34 KJ	Energia: 261,44 Kcal / 1 092,82 KJ	Energia: 332,85 Kcal / 1 391,31 KJ	Energia: 437,97 Kcal / 1 830,71 KJ	Energia: 422,40 Kcal / 1 765,63 KJ	Energia: 332,85 Kcal / 1 391,31 KJ															





Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.05.

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
17,48 g	18,12 g	6,11 g	15,31 g	3,07 g	1,11 g	9,48 g	1,24 g	0,35 g	12,47 g	7,05 g	0,34 g	18,32 g	15,10 g	5,06 g	20,24 g	11,72 g	3,47 g	12,48 g	7,06 g	0,35 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53,17 g	1,53 g	2,77 g	37,71 g	1,15 g	3,01 g	51,41 g	1,13 g	1,16 g	52,87 g	1,12 g	1,15 g	55,30 g	1,13 g	2,38 g	56,65 g	1,13 g	3,16 g	52,88 g	1,13 g	1,16 g



.....
élelmezésvezet

.....
intézményvezet

.....
érdekképviselési fórum

