






Heti étlap 2021.12.06. - 2021.12.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(00101) Normál szoc.otthon</b>	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Bacskai hurka, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Főtt virsli, Majonézes torma, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Aludttej poharas, Vajas jellegű kifli	Citromos tea, Tejeskávé, Teljes kiőrlésű fahéjas csiga	Citromos tea, Bécsi felvágott, Csészés margarin, Korpás kenyér	Citromos tea, Tej 3dl, Csészés margarin, Eperjam, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tojásrántotta, Rozskenyér
		Energia: 611,77 Kcal / 2 557,20 KJ	Energia: 715,95 Kcal / 2 992,67 KJ	Energia: 492,41 Kcal / 2 058,27 KJ	Energia: 1 117,85 Kcal / 4 672,61 KJ	Energia: 719,35 Kcal / 3 006,88 KJ	Energia: 669,34 Kcal / 2 797,84 KJ	Energia: 804,26 Kcal / 3 361,81 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26,49 g 10,65 g 3,60 g	25,48 g 19,83 g 7,74 g	16,67 g 10,35 g 5,49 g	20,34 g 22,52 g 14,78 g	32,19 g 14,66 g 2,02 g	22,78 g 10,92 g 4,20 g	31,90 g 24,25 g 4,80 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	101,55 g 15,00 g 4,80 g	108,73 g 38,57 g 4,72 g	78,04 g 17,80 g 1,54 g	172,06 g 95,62 g 1,28 g	109,55 g 17,46 g 4,21 g	116,92 g 30,00 g 2,96 g	112,40 g 16,40 g 5,70 g	
	 	     	 	     	  	           	        	
	<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Mandarin	Citromos tea	Alma	Citromos tea	Puding	Citromos tea
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 46,89 Kcal / 196,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,70 g 0,30 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,40 g 0,40 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
15,02 g 15,00 g 0,00 g	9,80 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	7,00 g 0,00 g 0,01 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g		
<b>Ebéd</b>	Kertészleves, Páztortarhonya, Csemege uborka konzerv, Csokoládé figurális	Erőleves, Rakott karfiol bulgur	Lencseleves, Kalocsai sertésszelet, Galuska	Zöldbableves *mirelitből, Majorannás aprópecsenye, Burgonyafőzelék, Rozskenyér	Zöldségleves sajtgaluskával, Párizsi csirkemell, Kukoricás rizsköret, Vágott vegyes savanyú konzerv.	Húsleves, Bacon-be göngyölt virsli, Finomfőzelék, Korpás kenyér	Gyümölcsleves, Vasi pecsenye, Tört burgonya, Párolt káposzta	
	Energia: 1 086,09 Kcal / 4 539,86 KJ	Energia: 590,59 Kcal / 2 468,67 KJ	Energia: 1 278,43 Kcal / 5 343,84 KJ	Energia: 1 107,58 Kcal / 4 629,68 KJ	Energia: 1 012,41 Kcal / 4 231,87 KJ	Energia: 1 226,38 Kcal / 5 126,27 KJ	Energia: 1 516,97 Kcal / 6 340,93 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	
	37,57 g 52,72 g 9,79 g	37,90 g 26,85 g 8,50 g	67,31 g 45,51 g 9,59 g	48,62 g 44,68 g 7,45 g	52,64 g 34,48 g 5,66 g	52,34 g 67,35 g 20,11 g	31,64 g 89,83 g 26,13 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
108,01 g 0,10 g 9,68 g	49,98 g 1,98 g 3,57 g	148,35 g 2,00 g 6,55 g	124,89 g 0,47 g 7,77 g	122,90 g 0,03 g 7,95 g	101,52 g 6,55 g 8,51 g	141,52 g 41,64 g 4,73 g		



## Heti étlap 2021.12.06. - 2021.12.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
<b>(00101) Normál szoc.otthon</b>	<b>Ebéd</b>								
	<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Húspástétom, Korpás kenyér, Retek jégcsap	Citromos tea, Pogácsa, tepertős, Tejföl 12 % poh. 140 g	Citromos tea, Abált szalonna, Kenyer, félbarna	Citromos tea, Pástétom, Kenyer, félbarna, Zöldhagyma db	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Kenyér, félbarna, Zöldpaprika	Citromos tea, Májusi csemege, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Sonka szalámi, Kenyér, félbarna	
		Energia: 806,30 Kcal / 3 370,33 KJ	Energia: 1 185,63 Kcal / 4 955,93 KJ	Energia: 929,44 Kcal / 3 885,06 KJ	Energia: 527,85 Kcal / 2 206,41 KJ	Energia: 556,82 Kcal / 2 327,51 KJ	Energia: 372,39 Kcal / 1 556,59 KJ	Energia: 519,58 Kcal / 2 171,84 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 36,73 g 19,61 g 7,25 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 27,27 g 70,55 g 35,48 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,09 g 59,63 g 22,49 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,20 g 7,39 g 0,46 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,81 g 9,15 g 5,35 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,16 g 12,93 g 4,77 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 23,79 g 3,77 g 1,33 g	
	Szénhidrát Cukor Só 116,80 g 17,46 g 2,91 g	Szénhidrát Cukor Só 104,18 g 24,24 g 6,12 g	Szénhidrát Cukor Só 77,78 g 15,00 g 5,20 g	Szénhidrát Cukor Só 96,41 g 15,00 g 3,00 g	Szénhidrát Cukor Só 97,03 g 17,06 g 3,46 g	Szénhidrát Cukor Só 79,68 g 15,00 g 3,88 g	Szénhidrát Cukor Só 96,91 g 15,40 g 5,24 g		
<b>(00112) Pépes szoc. otthon</b>	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Darált olasz felv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Kefír, 140 g, Daráltvirsl, Rozskenyer	Citromos tea, Aludttej poharas, Vajas jellegű kifli	Citromos tea, Tej 2 dl., Kalács kakaós 500g	Citromos tea, Kefír, 140 g, Fonott kalacs	Citromos tea, Tej 2 dl., Eperjam, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Májkrem 65 g, 62 g, Kenyer, félbarna	
		Energia: 712,10 Kcal / 2 976,58 KJ	Energia: 1 040,61 Kcal / 4 349,75 KJ	Energia: 492,41 Kcal / 2 058,27 KJ	Energia: 570,12 Kcal / 2 383,10 KJ	Energia: 780,03 Kcal / 3 260,53 KJ	Energia: 569,81 Kcal / 2 381,81 KJ	Energia: 548,92 Kcal / 2 294,49 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 22,13 g 20,03 g 13,16 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 29,48 g 25,73 g 11,04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,67 g 10,35 g 5,49 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,72 g 8,34 g 5,01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14,80 g 9,38 g 6,04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,38 g 4,42 g 1,99 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,73 g 15,09 g 5,07 g	
		Szénhidrát Cukor Só 78,58 g 15,40 g 3,66 g	Szénhidrát Cukor Só 103,52 g 37,98 g 4,19 g	Szénhidrát Cukor Só 78,04 g 17,80 g 1,54 g	Szénhidrát Cukor Só 95,14 g 33,54 g 1,12 g	Szénhidrát Cukor Só 81,76 g 31,50 g 1,01 g	Szénhidrát Cukor Só 111,62 g 30,00 g 2,71 g	Szénhidrát Cukor Só 81,67 g 15,00 g 3,62 g	



Heti étlap 2021.12.06. - 2021.12.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
<b>(00112) Pépes szoc. otthon</b>	<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Körte befőtt	Citromos tea	Reszelt alma	Citromos tea	Puding	Citromos tea														
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		Energia: 96,71 Kcal / 404,25 KJ		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,30 g	0,00 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	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	15,02 g	15,00 g	0,00 g	23,70 g	14,10 g	0,02 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	11,90 g	0,00 g	0,02 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	
	<b>Ebéd</b>	Olasz zöldségleves, Húspuding, Vegyes gyümölcsmártáspüré	Zöldbabbpure leves *mirelitből, Darált serteshús, Tejf.burgonyafőzelék diétás	Köménymag leves zsemlekocka, Húsgombóc (diétás), Sárgarépafozelékpüré (friss)	Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Cukkinifőzelék tejmentes	Erőleves, Húspuding, Burgonyapure dietas 300 g., Almabefőtt	Rizsleves, Darált csirkehús, Meggy mártáspüré *mir.* TM., Piritott dara (80 g.)	Erőleves, Darált csirkehús, Burgonyapure dietas 300 g., Almabefőtt														
		Energia: 639,67 Kcal / 2 673,82 KJ		Energia: 576,37 Kcal / 2 409,23 KJ		Energia: 634,55 Kcal / 2 652,42 KJ		Energia: 700,77 Kcal / 2 929,22 KJ		Energia: 792,30 Kcal / 3 311,81 KJ		Energia: 915,69 Kcal / 3 827,58 KJ		Energia: 746,31 Kcal / 3 119,58 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31,49 g	18,56 g	4,79 g	33,46 g	16,65 g	5,08 g	28,79 g	25,67 g	4,93 g	33,33 g	31,64 g	5,31 g	39,68 g	20,80 g	6,59 g	47,13 g	20,82 g	3,30 g	48,86 g	16,32 g	4,41 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	82,99 g	27,51 g	6,92 g	71,54 g	2,66 g	6,24 g	70,80 g	5,99 g	9,75 g	69,62 g	0,00 g	7,14 g	109,36 g	14,83 g	7,66 g	131,63 g	25,55 g	8,12 g	98,96 g	14,63 g	5,90 g	
<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Húspástétom, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tejföl 12 % poh. 140 g, Kalocsai rúd	Citromos tea, Darált párizsi, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tej 2 dl., Pástétom, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tej 2 dl., Sajt kocka (8 db), Kenyér, félbarna	Citromos tea, Kapros túró, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Kenyér, félbarna															
	Energia: 631,01 Kcal / 2 637,62 KJ		Energia: 682,83 Kcal / 2 854,23 KJ		Energia: 689,70 Kcal / 2 882,95 KJ		Energia: 489,13 Kcal / 2 044,56 KJ		Energia: 568,45 Kcal / 2 376,12 KJ		Energia: 605,86 Kcal / 2 532,49 KJ		Energia: 519,59 Kcal / 2 171,89 KJ									
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	30,39 g	18,34 g	6,98 g	16,65 g	24,23 g	16,36 g	24,79 g	18,61 g	6,27 g	19,73 g	9,85 g	1,93 g	24,19 g	11,73 g	6,89 g	26,71 g	8,07 g	4,72 g	26,69 g	1,87 g	0,52 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
84,22 g	15,00 g	3,22 g	91,14 g	25,08 g	3,10 g	105,69 g	15,40 g	5,01 g	79,39 g	15,00 g	2,27 g	90,74 g	17,06 g	3,13 g	86,46 g	19,60 g	3,56 g	78,42 g	15,32 g	4,48 g		








Heti étlap 2021.12.06. - 2021.12.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																																																																																				
<b>(00113) Tej és tejtermékes szoc. otthon</b>	<b>Ebéd</b>																																																																																											
	<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Húspástétom, Kenyér, félbarna, Retek jégcsap	Citromos tea, Téliszalámi, Zsemle, vizes, Minimargarin 20g	Citromos tea, Abált szalonna, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna, Zöldhagyma db	Citromos tea, Olasz felv., Kenyér, félbarna, Zöldpaprika	Citromos tea, Májusi csemege, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Sonka szalámi, Kenyér, félbarna																																																																																				
		Energia: 636,66 Kcal / 2 661,24 KJ	Energia: 870,17 Kcal / 3 637,31 KJ	Energia: 929,44 Kcal / 3 885,06 KJ	Energia: 450,26 Kcal / 1 882,09 KJ	Energia: 719,94 Kcal / 3 009,35 KJ	Energia: 372,39 Kcal / 1 556,59 KJ	Energia: 441,99 Kcal / 1 847,52 KJ																																																																																				
		<table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>30,83 g</td><td>18,38 g</td><td>6,99 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>85,27 g</td><td>15,00 g</td><td>3,22 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	30,83 g	18,38 g	6,99 g	Szénhidrát	Cukor	Só	85,27 g	15,00 g	3,22 g	<table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>32,71 g</td><td>43,53 g</td><td>15,50 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>83,80 g</td><td>16,50 g</td><td>4,94 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	32,71 g	43,53 g	15,50 g	Szénhidrát	Cukor	Só	83,80 g	16,50 g	4,94 g	<table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>19,09 g</td><td>59,63 g</td><td>22,49 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>77,78 g</td><td>15,00 g</td><td>5,20 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	19,09 g	59,63 g	22,49 g	Szénhidrát	Cukor	Só	77,78 g	15,00 g	5,20 g	<table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>15,26 g</td><td>7,09 g</td><td>0,37 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>80,72 g</td><td>15,00 g</td><td>2,40 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	15,26 g	7,09 g	0,37 g	Szénhidrát	Cukor	Só	80,72 g	15,00 g	2,40 g	<table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>22,61 g</td><td>20,15 g</td><td>13,16 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>79,78 g</td><td>15,40 g</td><td>3,66 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	22,61 g	20,15 g	13,16 g	Szénhidrát	Cukor	Só	79,78 g	15,40 g	3,66 g	<table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>20,16 g</td><td>12,93 g</td><td>4,77 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>79,68 g</td><td>15,00 g</td><td>3,88 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	20,16 g	12,93 g	4,77 g	Szénhidrát	Cukor	Só	79,68 g	15,00 g	3,88 g	<table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>20,85 g</td><td>3,47 g</td><td>1,24 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>81,22 g</td><td>15,40 g</td><td>4,64 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	20,85 g	3,47 g	1,24 g	Szénhidrát	Cukor	Só	81,22 g	15,40 g	4,64 g
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
30,83 g	18,38 g	6,99 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
85,27 g	15,00 g	3,22 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
32,71 g	43,53 g	15,50 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
83,80 g	16,50 g	4,94 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
19,09 g	59,63 g	22,49 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
77,78 g	15,00 g	5,20 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
15,26 g	7,09 g	0,37 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
80,72 g	15,00 g	2,40 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
22,61 g	20,15 g	13,16 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
79,78 g	15,40 g	3,66 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
20,16 g	12,93 g	4,77 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
79,68 g	15,00 g	3,88 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
20,85 g	3,47 g	1,24 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
81,22 g	15,40 g	4,64 g																																																																																										
<b>(00115) Folyékony pépes szoc.otthon</b>	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Tej 2 dl., Gyümölcs joghurt , Ht darált keksz	Citromos tea, Tej 2 dl., Tejpép, Miniméz 25g.	Citromos tea, Tej 2 dl., Gyümölcs joghurt , Ht darált keksz	Citromos tea, Tej 2 dl., Tejpép, Miniméz 25g.	Citromos tea, Tej 2 dl., Gyümölcs joghurt , Ht darált keksz	Citromos tea, Tej 2 dl., Gyümölcs joghurt , Ht darált keksz	Citromos tea, Tej 2 dl., Tejpép, Miniméz 25g.																																																																																				
		Energia: 251,59 Kcal / 1 051,65 KJ	Energia: 488,42 Kcal / 2 041,60 KJ	Energia: 251,59 Kcal / 1 051,65 KJ	Energia: 488,42 Kcal / 2 041,60 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																																																																																				
		<table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</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.Zsírsv	10,06 g	3,53 g	2,01 g	Szénhidrát	Cukor	Só	44,37 g	31,25 g	0,35 g	<table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</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.Zsírsv	17,41 g	9,08 g	3,58 g	Szénhidrát	Cukor	Só	82,77 g	43,55 g	0,52 g	<table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</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.Zsírsv	10,06 g	3,53 g	2,01 g	Szénhidrát	Cukor	Só	44,37 g	31,25 g	0,35 g	<table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</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.Zsírsv	17,41 g	9,08 g	3,58 g	Szénhidrát	Cukor	Só	82,77 g	43,55 g	0,52 g	<table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</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.Zsírsv	10,06 g	3,53 g	2,01 g	Szénhidrát	Cukor	Só	44,37 g	31,25 g	0,35 g	<table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</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.Zsírsv	10,06 g	3,53 g	2,01 g	Szénhidrát	Cukor	Só	44,37 g	31,25 g	0,35 g	<table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</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.Zsírsv	17,41 g	9,08 g	3,58 g	Szénhidrát	Cukor	Só	82,77 g	43,55 g	0,52 g
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																									
10,06 g	3,53 g	2,01 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
44,37 g	31,25 g	0,35 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
17,41 g	9,08 g	3,58 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
82,77 g	43,55 g	0,52 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
10,06 g	3,53 g	2,01 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
44,37 g	31,25 g	0,35 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
17,41 g	9,08 g	3,58 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
82,77 g	43,55 g	0,52 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
10,06 g	3,53 g	2,01 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
44,37 g	31,25 g	0,35 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
10,06 g	3,53 g	2,01 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
44,37 g	31,25 g	0,35 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
17,41 g	9,08 g	3,58 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
82,77 g	43,55 g	0,52 g																																																																																										



Heti étlap 2021.12.06. - 2021.12.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
<b>(00115) Folyékony pépes szoc.otthon</b>	<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Gyümölcsle 0,2l-es különféle	Citromos tea	Gyümölcs joghurt	Citromos tea	Puding	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: 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	0,00 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	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	15,02 g	15,00 g	0,00 g	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	0,00 g	0,00 g	0,00 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	
																						
	<b>Ebéd</b>	Olasz zöldséglevés, Darált serteshús, Vegyes gyümölcsmártáspüré, Feladagos burgonya 100 g	Zöldbabpure leves diab.*mir.*, Darált serteshús, Burgonyafőzelék tejmentes	Zellerkrémleves (frissből), Darált serteshús, Sárgarépa-főzelék üre (friss)	Daragaluska leves, Majorannás darált serteshús, Cukkínifőzelék tejmentes	Erőleves, Darált csirkehús, Burgonyapure dietas 300 g., Almabefőtt	Rizsleves, Darált serteshús, Almamartas (friss gy.)	Csontleves házi betéttel, Darált serteshús, Burgonyapure 200 gr.														
		Energia: 590,74 Kcal / 2 469,29 KJ		Energia: 515,44 Kcal / 2 154,54 KJ		Energia: 597,02 Kcal / 2 495,54 KJ		Energia: 692,82 Kcal / 2 895,99 KJ		Energia: 746,31 Kcal / 3 119,58 KJ		Energia: 478,81 Kcal / 2 001,43 KJ		Energia: 492,77 Kcal / 2 059,78 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
26,47 g		14,05 g	3,27 g	30,39 g	13,30 g	3,27 g	30,28 g	26,92 g	6,36 g	38,22 g	37,47 g	6,47 g	48,86 g	16,32 g	4,41 g	24,69 g	16,21 g	4,98 g	31,15 g	14,88 g	5,00 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
85,84 g	27,27 g	4,56 g	67,02 g	0,00 g	5,99 g	56,90 g	6,65 g	7,30 g	49,92 g	0,08 g	5,56 g	98,96 g	14,63 g	5,90 g	57,16 g	23,08 g	3,35 g	57,57 g	0,08 g	5,95 g		
																						
<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Reszelt sajt, Kefír, 140 g	Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Tejföl 12 % poh. 140 g	Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Aludttej poharas	Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Reszelt sajt, Kefír, 140 g	Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Tehéntúró félzsíros, Kefír, 140 g	Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Kefír, 140 g	Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Reszelt sajt, Kefír, 140 g															
	Energia: 939,50 Kcal / 3 927,11 KJ		Energia: 472,60 Kcal / 1 975,47 KJ		Energia: 414,42 Kcal / 1 732,28 KJ		Energia: 939,50 Kcal / 3 927,11 KJ		Energia: 713,50 Kcal / 2 982,43 KJ		Energia: 642,00 Kcal / 2 683,56 KJ		Energia: 939,50 Kcal / 3 927,11 KJ									
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	



Heti étlap 2021.12.06. - 2021.12.12.

28,49 g	34,99 g	17,23 g	5,91 g	24,83 g	10,50 g	8,93 g	15,23 g	3,91 g	28,49 g	34,99 g	17,23 g	14,43 g	16,01 g	5,29 g	6,33 g	12,51 g	2,94 g	28,49 g	34,99 g	17,23 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56,74 g	21,44 g	2,12 g	53,64 g	19,62 g	0,14 g	58,22 g	15,00 g	0,60 g	56,74 g	21,44 g	2,12 g	57,31 g	23,29 g	0,25 g	55,46 g	21,44 g	0,18 g	56,74 g	21,44 g	2,12 g



(00121) Epés szoc.otthon

Reggeli

Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes			Citromos tea, Főtt virsli, Zsemle, vizes			Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes			Citromos tea, Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes			Citromos tea, Minimargarin 20g, Minijam *, 25 g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes		
Energia: 584,19 Kcal / 2 441,91 KJ			Energia: 699,12 Kcal / 2 922,32 KJ			Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ			Energia: 582,45 Kcal / 2 434,64 KJ			Energia: 409,79 Kcal / 1 712,92 KJ			Energia: 595,80 Kcal / 2 490,44 KJ			Energia: 586,32 Kcal / 2 450,82 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
23,03 g	16,05 g	6,38 g	25,45 g	20,14 g	7,84 g	28,10 g	8,90 g	5,31 g	12,84 g	6,68 g	1,36 g	12,63 g	1,65 g	0,46 g	12,88 g	6,68 g	1,36 g	21,47 g	15,51 g	5,17 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
84,44 g	16,90 g	3,30 g	102,04 g	32,08 g	3,85 g	88,26 g	21,20 g	2,68 g	114,78 g	47,70 g	1,54 g	83,56 g	16,50 g	1,54 g	117,93 g	47,79 g	1,55 g	87,45 g	16,50 g	2,76 g



Tízórai

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

Ebéd

Olasz zöldségleves, Csemege sertés karaj, Vegyes gyümölcs mártás			Zöldbabpure leves *mirelitből, Natur szelet, Burgonyafőzelék tejmentes			Köménymag leves zsemlekocka, Húsgombóc (diétás), Sárgarépa főz. tejszínes (friss)			Daragaluska leves, Majorannás aprópecsenye, Cukkínifőzelék tejmentes			Erőleves, Grill csirkecomb, Párolt rizs, Almabefőtt			Rizsleves, Főtt hús, Meggy mártáspüré *mir. *, Piritott dara 20g.			Erőleves, Őszibarackos csirkemell, Burgonyapure dietas 300 g.		
Energia: 570,24 Kcal / 2 383,60 KJ			Energia: 697,95 Kcal / 2 917,43 KJ			Energia: 582,46 Kcal / 2 434,68 KJ			Energia: 692,82 Kcal / 2 895,99 KJ			Energia: 1 019,37 Kcal / 4 260,97 KJ			Energia: 699,20 Kcal / 2 922,66 KJ			Energia: 797,15 Kcal / 3 332,09 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
31,34 g	16,59 g	4,13 g	38,40 g	25,22 g	5,21 g	27,42 g	23,09 g	4,32 g	38,22 g	37,47 g	6,47 g	63,15 g	37,74 g	5,81 g	33,79 g	22,17 g	5,95 g	52,38 g	25,30 g	8,13 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só





## Heti étlap 2021.12.06. - 2021.12.12.

70,48 g	27,27 g	6,41 g	77,61 g	2,00 g	9,21 g	65,02 g	0,00 g	11,65 g	49,92 g	0,08 g	5,56 g	105,39 g	14,60 g	5,66 g	88,02 g	26,21 g	6,04 g	87,90 g	0,03 g	8,14 g

Vacsora	Citromos tea, Sajt klf. Trappista, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefír, 140 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sajtos párizsi, Zsemle, vizes	Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefíres túró, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes														
	Energia: 752,49 Kcal / 3 145,41 Kj		Energia: 811,99 Kcal / 3 394,12 Kj		Energia: 556,99 Kcal / 2 328,22 Kj		Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 Kj		Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 Kj		Energia: 576,83 Kcal / 2 411,15 Kj		Energia: 556,99 Kcal / 2 328,22 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
	34,79 g	29,13 g	15,65 g	16,83 g	11,13 g	4,30 g	23,28 g	14,29 g	4,54 g	15,63 g	7,47 g	0,46 g	18,13 g	9,15 g	5,36 g	27,36 g	8,48 g	5,21 g	27,43 g	2,29 g	0,62 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
84,84 g	16,50 g	3,48 g	90,00 g	22,94 g	1,72 g	84,31 g	16,90 g	3,13 g	85,03 g	16,50 g	1,54 g	85,92 g	18,56 g	2,00 g	82,48 g	19,70 g	3,54 g	84,20 g	16,82 g	3,62 g	

(00122) Epés pépes szoc. otthon

Reggeli	Citromos tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes	Citromos tea, Daráltvirslisli, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	Citromos tea, Darált csirkemellrolád, Kefír, 140 g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes	Citromos tea, Minimargarin 20g, Minijam *, 25 g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes														
	Energia: 584,19 Kcal / 2 441,91 Kj		Energia: 711,37 Kcal / 2 973,53 Kj		Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 Kj		Energia: 939,22 Kcal / 3 925,94 Kj		Energia: 409,79 Kcal / 1 712,92 Kj		Energia: 558,40 Kcal / 2 334,11 Kj		Energia: 586,32 Kcal / 2 450,82 Kj								
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
	23,03 g	16,05 g	6,38 g	26,14 g	21,14 g	8,24 g	28,10 g	8,90 g	5,31 g	28,06 g	6,64 g	3,52 g	12,63 g	1,65 g	0,46 g	12,14 g	6,26 g	1,26 g	21,47 g	15,51 g	5,17 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
84,44 g	16,90 g	3,30 g	102,23 g	32,11 g	3,97 g	88,26 g	21,20 g	2,68 g	105,50 g	38,18 g	3,28 g	83,56 g	16,50 g	1,54 g	112,15 g	46,29 g	2,41 g	87,45 g	16,50 g	2,76 g	





Heti étlap 2021.12.06. - 2021.12.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
<b>(00122) Epés pépes szoc. otthon</b>	<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Gyümölcs joghurt	Citromos tea	Őszibarack befőtt	Citromos tea	Zabkeksz	Citromos tea														
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		Energia: 92,50 Kcal / 386,65 KJ		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		Energia: 87,81 Kcal / 367,05 KJ		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0,13 g	0,03 g	0,00 g	3,13 g	0,50 g	0,38 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,50 g	0,00 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	15,02 g	15,00 g	0,00 g	18,75 g	16,25 g	0,08 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	21,20 g	14,00 g	0,01 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	
																						
	<b>Ebéd</b>	Olasz zöldségleves, Húspuding, Őszibarackpüre mártás D.TM.	Zöldbabpure leves *mirelitből, Darált serteshús, Burgonyafőzelék tejmentes	Köménymag leves zsemlekocka, Húsgombóc (diétás), Sárgarépa-főz.püré (friss) TM.	Daragaluska leves, Majorannás darált serteshús, Cukkínifőzelék tejmentes	Erőleves, Húspuding, Burgonyapure dietas 300 g., Almabefőtt	Rizsleves, Darált serteshús, Meggy mártáspüré *mir.* TM., Piritott dara 20g.	Erőleves, Darált csirkehús, Tej mentes burg.pure, Almabefőtt														
		Energia: 529,06 Kcal / 2 211,47 KJ		Energia: 547,54 Kcal / 2 288,72 KJ		Energia: 610,28 Kcal / 2 550,97 KJ		Energia: 692,82 Kcal / 2 895,99 KJ		Energia: 792,30 Kcal / 3 311,81 KJ		Energia: 639,86 Kcal / 2 674,61 KJ		Energia: 721,56 Kcal / 3 016,12 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		31,91 g	17,65 g	4,77 g	32,85 g	14,22 g	3,58 g	27,09 g	24,92 g	4,53 g	38,22 g	37,47 g	6,47 g	39,68 g	20,80 g	6,59 g	29,04 g	18,13 g	3,88 g	46,73 g	16,11 g	3,42 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
58,91 g	5,81 g	6,76 g	70,49 g	2,00 g	6,22 g	68,15 g	5,99 g	9,68 g	49,92 g	0,08 g	5,56 g	109,36 g	14,83 g	7,66 g	87,13 g	25,55 g	5,98 g	95,17 g	14,60 g	6,07 g		
																						
<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Reszelt sajt, Zsemle, vizes, Kefír, 140 g	Citromos tea, Kefír, 140 g, Minijam *, 25 g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes	Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefíres túró, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Zsemle, vizes															
	Energia: 989,91 Kcal / 4 137,82 KJ		Energia: 845,57 Kcal / 3 534,48 KJ		Energia: 597,79 Kcal / 2 498,76 KJ		Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 KJ		Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 KJ		Energia: 576,83 Kcal / 2 411,15 KJ		Energia: 520,19 Kcal / 2 174,39 KJ									
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	33,45 g	22,99 g	14,12 g	16,95 g	6,13 g	3,40 g	20,63 g	18,53 g	6,22 g	15,63 g	7,47 g	0,46 g	18,13 g	9,15 g	5,36 g	27,36 g	8,48 g	5,21 g	23,73 g	2,13 g	0,58 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
90,96 g	22,94 g	3,18 g	109,35 g	39,23 g	1,73 g	85,32 g	16,90 g	3,15 g	85,03 g	16,50 g	1,54 g	85,92 g	18,56 g	2,00 g	82,48 g	19,70 g	3,54 g	84,04 g	16,74 g	3,10 g		



Heti étlap 2021.12.06. - 2021.12.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	<b>Vacsora</b>							
<b>(00125) Epés tejmentes szoc. otthon</b>	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes	Citromos tea, Főtt virsli, Zsemle, vizes	Citromos tea, Minimargarin 20g, Minijam *, 25 g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes	Citromos tea, Minijam *, 25 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes
		Energia: 584,19 Kcal / 2 441,91 KJ	Energia: 699,12 Kcal / 2 922,32 KJ	Energia: 533,77 Kcal / 2 231,16 KJ	Energia: 582,45 Kcal / 2 434,64 KJ	Energia: 409,79 Kcal / 1 712,92 KJ	Energia: 595,80 Kcal / 2 490,44 KJ	Energia: 586,32 Kcal / 2 450,82 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		23,03 g 16,05 g 6,38 g	25,45 g 20,14 g 7,84 g	12,75 g 6,65 g 1,36 g	12,84 g 6,68 g 1,36 g	12,63 g 1,65 g 0,46 g	12,88 g 6,68 g 1,36 g	21,47 g 15,51 g 5,17 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	84,44 g 16,90 g 3,30 g	102,04 g 32,08 g 3,85 g	102,91 g 32,79 g 1,55 g	114,78 g 47,70 g 1,54 g	83,56 g 16,50 g 1,54 g	117,93 g 47,79 g 1,55 g	87,45 g 16,50 g 2,76 g	
	<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Almabefőtt	Citromos tea	Hámozott alma	Citromos tea	Zabkeksz	Citromos tea
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 86,39 Kcal / 361,11 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
0,13 g 0,03 g 0,00 g		0,30 g 0,30 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,68 g 0,68 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
15,02 g 15,00 g 0,00 g	20,20 g 14,60 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	11,90 g 0,00 g 0,02 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g		
<b>Ebéd</b>	Olasz zöldségleves, Csemege sertés karaj, Vegyes gyümölcsmártás	Zöldbabpure leves *mirelitből, Natur szelet, Burgonyafőzelék tejmentes	Köménymag leves zsemlecocka, Húsgombóc (diétás), Sárgarépa-főzelék üre *mir.*TM.	Daragaluska leves, Majorannás aprópecsenye, Cukkinifőzelék tejmentes	Erőleves, Grill csirkecomb, Párolt rizs , Almabefőtt	Rizsleves, Főtt hús, Meggy mártáspüré *mir.* TM., Piritott dara 20g.	Erőleves, Rozmaringos sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Almabefőtt	
	Energia: 570,24 Kcal / 2 383,60 KJ	Energia: 697,95 Kcal / 2 917,43 KJ	Energia: 513,25 Kcal / 2 145,39 KJ	Energia: 692,82 Kcal / 2 895,99 KJ	Energia: 1 019,37 Kcal / 4 260,97 KJ	Energia: 671,71 Kcal / 2 807,75 KJ	Energia: 1 021,95 Kcal / 4 271,75 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	31,34 g 16,59 g 4,13 g	38,40 g 25,22 g 5,21 g	26,49 g 15,57 g 3,46 g	38,22 g 37,47 g 6,47 g	63,15 g 37,74 g 5,81 g	33,24 g 19,75 g 4,45 g	68,33 g 35,01 g 5,59 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
70,48 g 27,27 g 6,41 g	77,61 g 2,00 g 9,21 g	65,71 g 5,99 g 8,63 g	49,92 g 0,08 g 5,56 g	105,39 g 14,60 g 5,66 g	87,21 g 25,55 g 6,02 g	105,62 g 14,60 g 5,54 g		





Heti étlap 2021.12.06. - 2021.12.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(00125) Epés tejtmentes szoc. otthon</b>	<b>Ebéd</b>							
	<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes	Citromos tea, Minimargarin 20g, Pulyka felvágott, Zsemle, vizes	Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes	Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes	Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes	Citromos tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes
		Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 KJ	Energia: 543,41 Kcal / 2 271,45 KJ	Energia: 597,79 Kcal / 2 498,76 KJ	Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 KJ	Energia: 597,79 Kcal / 2 498,76 KJ	Energia: 479,39 Kcal / 2 003,85 KJ	Energia: 556,99 Kcal / 2 328,22 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,63 g 7,47 g 0,46 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 26,23 g 8,89 g 2,09 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,63 g 18,53 g 6,22 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,63 g 7,47 g 0,46 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,63 g 18,53 g 6,22 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 21,59 g 3,89 g 1,34 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 27,43 g 2,29 g 0,62 g
		Szénhidrát Cukor Só 85,03 g 16,50 g 1,54 g	Szénhidrát Cukor Só 86,92 g 16,50 g 1,54 g	Szénhidrát Cukor Só 85,32 g 16,90 g 3,15 g	Szénhidrát Cukor Só 85,03 g 16,50 g 1,54 g	Szénhidrát Cukor Só 85,32 g 16,90 g 3,15 g	Szénhidrát Cukor Só 87,00 g 16,90 g 3,78 g	Szénhidrát Cukor Só 84,20 g 16,82 g 3,62 g
<b>(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon</b>	<b>Reggeli</b>	Keserű tea, Bacskai hurka, Korpás zsemle	Keserű tea, Főtt virsli, Korpás zsemle	Keserű tea, Aludttej poharas, Vajas jellegű kifli	Keserű tea, Tej 2 dl., Sós kalács	Keserű tea, Bécsi felvágott, Csészés margarin, Zsemle, vizes	Keserű tea, Tej 2 dl., Diab.minijam * 20 g, Csészés margarin, Zsemle, vizes	Keserű tea, Tojásrántotta, Zsemle, vizes
		Energia: 162,41 Kcal / 678,87 KJ	Energia: 227,92 Kcal / 952,71 KJ	Energia: 355,76 Kcal / 1 487,08 KJ	Energia: 315,48 Kcal / 1 318,71 KJ	Energia: 438,76 Kcal / 1 834,02 KJ	Energia: 437,95 Kcal / 1 830,63 KJ	Energia: 523,67 Kcal / 2 188,94 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,77 g 10,30 g 3,26 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,80 g 19,64 g 7,49 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14,21 g 9,56 g 5,10 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14,04 g 5,18 g 2,34 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 23,88 g 13,44 g 1,75 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,66 g 9,28 g 3,38 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 23,79 g 22,86 g 4,67 g
		Szénhidrát Cukor Só 44,50 g 0,00 g 2,64 g	Szénhidrát Cukor Só 39,88 g 0,58 g 3,15 g	Szénhidrát Cukor Só 49,57 g 2,10 g 1,31 g	Szénhidrát Cukor Só 50,94 g 3,02 g 2,61 g	Szénhidrát Cukor Só 51,65 g 1,13 g 3,28 g	Szénhidrát Cukor Só 68,30 g 1,13 g 1,58 g	Szénhidrát Cukor Só 53,70 g 1,13 g 4,49 g





Heti étlap 2021.12.06. - 2021.12.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	Tízórai	Keserű tea, Mini margarin 10g, Korpás zsemle	Keserű tea, Mandarin	Keserű tea, Korpovit keksz	Keserű tea, Mini margarin 10g, Sós kalács	Keserű tea, Kefír, 140 g	Keserű tea, Kefír, 140 g	Keserű tea, Korpovit keksz	
		Energia: 23,22 Kcal / 97,06 KJ	Energia: 47,51 Kcal / 198,59 KJ	Energia: 13,30 Kcal / 55,59 KJ	Energia: 95,82 Kcal / 400,53 KJ	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ	Energia: 13,30 Kcal / 55,59 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		2,77 g 2,91 g 0,49 g	0,80 g 0,32 g 0,00 g	0,53 g 0,43 g 0,04 g	2,48 g 3,24 g 0,69 g	4,30 g 4,50 g 2,94 g	4,30 g 4,50 g 2,94 g	0,53 g 0,43 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		
	12,14 g 0,00 g 0,28 g	9,80 g 0,00 g 0,00 g	1,79 g 0,18 g 0,06 g	13,45 g 1,01 g 0,78 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g	1,79 g 0,18 g 0,06 g		
	Ebéd		Olasz zöldségleves, Rakott brokkoli mir.	Zöldbableves diab.*mirelit*, Paprikásburgonya diab., Csemege uborka konzerv	Zellerkrémleves (frissből), Sertés vetrece, Szarvacska tészta	Daragaluska leves diab., Paprikás burgonya kolbásszal*d, Kovászos uborka	Erőleves diab., Párizsi csirkemell, Kukoricás rizsköret, Vágott vegyes savanyú konzerv.	Tarhonyaleves diab., Rakott karfiol bulgur	Erőleves diab., Vasi pecsenye, Tört burgonya, Párolt vöröskáposzta diab.
Energia: 629,09 Kcal / 2 629,60 KJ			Energia: 621,11 Kcal / 2 596,24 KJ	Energia: 844,97 Kcal / 3 531,97 KJ	Energia: 576,01 Kcal / 2 407,72 KJ	Energia: 641,90 Kcal / 2 683,14 KJ	Energia: 684,68 Kcal / 2 861,96 KJ	Energia: 1 219,05 Kcal / 5 095,63 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	
36,85 g 30,15 g 8,79 g			32,35 g 25,25 g 5,75 g	43,73 g 38,97 g 8,40 g	19,87 g 25,73 g 5,30 g	42,27 g 20,21 g 2,70 g	36,45 g 35,26 g 11,11 g	30,38 g 89,31 g 24,55 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
51,38 g 1,98 g 7,31 g		64,37 g 0,50 g 8,51 g	78,28 g 0,71 g 5,77 g	64,90 g 0,40 g 8,75 g	72,50 g 0,00 g 6,45 g	55,53 g 1,98 g 3,65 g	71,00 g 0,00 g 7,68 g		



Heti étlap 2021.12.06. - 2021.12.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon</b>	<b>Uzsonna</b>	Alma, Zsemle, vizes	Pogácsa, tepertős	Kefir, 140 g	Alma	Diab.minijam * 20 g, Korpás zsemle	Korpovit keksz	Alma
		Energia: 142,60 Kcal / 596,07 KJ	Energia: 234,00 Kcal / 978,12 KJ	Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ	Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ	Energia: 28,45 Kcal / 118,92 KJ	Energia: 12,68 Kcal / 53,00 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		3,77 g 1,05 g 0,12 g	5,84 g 13,43 g 6,25 g	4,20 g 4,48 g 2,94 g	0,60 g 0,60 g 0,00 g	3,05 g 0,43 g 0,04 g	0,43 g 0,41 g 0,04 g	0,40 g 0,40 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	28,34 g 0,38 g 0,41 g	21,14 g 1,16 g 1,50 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g	10,50 g 0,00 g 0,02 g	18,43 g 0,00 g 0,31 g	1,79 g 0,18 g 0,06 g	7,00 g 0,00 g 0,01 g	
<b>(00139) Cukros pépes szoc. otthon</b>	<b>Vacsora</b>	Keserű tea, Húspástétom, Zsemle, vizes, Retek jégcsap	Keserű tea, Pogácsa, tepertős, Tejföl 12 % poh. 140 g	Keserű tea, Abált szalonna, Korpás zsemle	Keserű tea, Pástétom, Korpás zsemle, Zöldhagyma db	Keserű tea, Pástétom, Korpás zsemle, Zöldhagyma db	Keserű tea, Májusi csemege, Zsemle, vizes	Keserű tea, Csirkemell sonka, Korpás zsemle
		Energia: 438,77 Kcal / 1 834,06 KJ	Energia: 656,22 Kcal / 2 743,00 KJ	Energia: 557,67 Kcal / 2 331,06 KJ	Energia: 78,49 Kcal / 328,09 KJ	Energia: 78,49 Kcal / 328,09 KJ	Energia: 261,44 Kcal / 1 092,82 KJ	Energia: 147,82 Kcal / 617,89 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25,29 g 17,98 g 6,86 g	15,56 g 43,68 g 22,99 g	17,98 g 59,96 g 22,27 g	11,48 g 7,04 g 0,12 g	11,48 g 7,04 g 0,12 g	17,75 g 12,94 g 4,76 g	25,58 g 2,20 g 0,30 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	41,76 g 0,75 g 1,59 g	46,89 g 6,93 g 3,13 g	48,56 g 0,00 g 3,92 g	39,36 g 0,00 g 0,84 g	39,36 g 0,00 g 0,84 g	53,31 g 1,13 g 2,64 g	49,20 g 0,32 g 3,20 g	
<b>(00139) Cukros pépes szoc. otthon</b>	<b>Reggeli</b>	Keserű tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes	Keserű tea, Daráltvirslis, Zsemle, vizes	Keserű tea, Aludttej poharas, Zsemle, vizes	Keserű tea, Darált csirkemell rolád, Zsemle, vizes, Natur joghurt 140g	Keserű tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Korpás zsemle	Keserű tea, Tej 2 dl., Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes
		Energia: 348,90 Kcal / 1 458,40 KJ	Energia: 414,05 Kcal / 1 730,73 KJ	Energia: 390,86 Kcal / 1 633,79 KJ	Energia: 678,70 Kcal / 2 836,97 KJ	Energia: 0,62 Kcal / 2,59 KJ	Energia: 386,95 Kcal / 1 617,45 KJ	Energia: 351,03 Kcal / 1 467,31 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
		16,75 g 15,23 g 6,15 g	19,73 g 20,29 g 8,01 g	16,28 g 8,44 g 4,26 g	25,63 g 5,67 g 3,19 g	8,11 g 1,18 g 0,11 g	16,66 g 4,28 g 1,98 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
	35,15 g 1,15 g 2,53 g	37,92 g 1,36 g 3,20 g	60,61 g 1,13 g 1,76 g	41,63 g 7,79 g 3,06 g	36,42 g 0,00 g 0,84 g	68,30 g 1,13 g 1,46 g	38,16 g 0,75 g 1,99 g	





## Heti étlap 2021.12.06. - 2021.12.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(00139) Cukros pépes szoc. otthon</b>	<b>Reggeli</b>							
	<b>Tízórai</b>	Keserű tea, Kefír, 140 g	Keserű tea, Reszelt alma	Keserű tea, Korpovit keksz	Keserű tea, Reszelt alma	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Korpás zsemle	Keserű tea, Korpovit keksz	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes
		Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ	Energia: 59,76 Kcal / 249,80 KJ	Energia: 13,30 Kcal / 55,59 KJ	Energia: 59,76 Kcal / 249,80 KJ	Energia: 29,07 Kcal / 121,51 KJ	Energia: 13,30 Kcal / 55,59 KJ	Energia: 116,01 Kcal / 484,92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 4,30 g 4,50 g 2,94 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,78 g 0,70 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,53 g 0,43 g 0,04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,78 g 0,70 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 3,15 g 0,45 g 0,04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,53 g 0,43 g 0,04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 3,61 g 0,47 g 0,12 g
		Szénhidrát Cukor Só 6,44 g 6,44 g 0,18 g	Szénhidrát Cukor Só 11,90 g 0,00 g 0,02 g	Szénhidrát Cukor Só 1,79 g 0,18 g 0,06 g	Szénhidrát Cukor Só 11,90 g 0,00 g 0,02 g	Szénhidrát Cukor Só 18,43 g 0,00 g 0,31 g	Szénhidrát Cukor Só 1,79 g 0,18 g 0,06 g	Szénhidrát Cukor Só 23,43 g 0,38 g 0,42 g
	<b>Ebéd</b>	Olasz zöldségleves, Húspuding, Vegyes gyümölcsmártás diab.	Zöldbabpure leves diab.*mir.*, Darált serteshús, Diab.burgonyafozel ek	Köménymag leves zsemlekocta, Darált serteshús, Sárgarépa főz.püré (friss) TM.	Daragaluska leves, Majorannás darált serteshús, Cukkínifőzelék tejmentes	Erőleves, Húspuding, Burgonyapüré	Rizsleves, Darált serteshús, Meggy mártáspüré diab. *mir.*, Piritott dara 20g.	Erőleves, Darált csirkehús, Burgonyapure 200 gr., Almakompot (h) diab
	Energia: 567,40 Kcal / 2 371,73 KJ	Energia: 514,64 Kcal / 2 151,20 KJ	Energia: 509,55 Kcal / 2 129,92 KJ	Energia: 692,82 Kcal / 2 895,99 KJ	Energia: 584,91 Kcal / 2 444,92 KJ	Energia: 515,36 Kcal / 2 154,20 KJ	Energia: 603,25 Kcal / 2 521,59 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 31,49 g 18,56 g 4,79 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 32,06 g 14,10 g 3,56 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 27,92 g 23,73 g 4,66 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 38,22 g 37,47 g 6,47 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 35,87 g 18,89 g 5,89 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 26,81 g 17,47 g 3,63 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 46,73 g 16,36 g 4,47 g	
Szénhidrát Cukor Só 65,01 g 9,53 g 6,92 g	Szénhidrát Cukor Só 63,45 g 0,00 g 6,00 g	Szénhidrát Cukor Só 44,94 g 5,99 g 6,74 g	Szénhidrát Cukor Só 49,92 g 0,08 g 5,56 g	Szénhidrát Cukor Só 66,52 g 0,22 g 6,46 g	Szénhidrát Cukor Só 59,93 g 0,00 g 5,28 g	Szénhidrát Cukor Só 65,70 g 0,03 g 6,11 g		



Heti étlap 2021.12.06. - 2021.12.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(00139) Cukros pépes szoc. otthon</b>	<b>Uzsonna</b>	Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes	Kefir, 140 g	Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Reszelt alma	Kefir, 140 g	Kefir, 140 g
		Energia: 109,54 Kcal / 457,88 KJ	Energia: 115,39 Kcal / 482,33 KJ	Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ	Energia: 109,54 Kcal / 457,88 KJ	Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ	Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ	Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 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
		3,13 g 2,91 g 0,57 g	3,51 g 0,45 g 0,12 g	4,20 g 4,48 g 2,94 g	3,13 g 2,91 g 0,57 g	0,68 g 0,68 g 0,00 g	4,20 g 4,48 g 2,94 g	4,20 g 4,48 g 2,94 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	17,14 g 0,38 g 0,39 g	23,43 g 0,38 g 0,42 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g	17,14 g 0,38 g 0,39 g	11,90 g 0,00 g 0,02 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g	
	<b>Vacsora</b>	Keserű tea, Húspástétom, Zsemle, vizes	Keserű tea, Tejföl 12 % poh. 140 g, Kalocsai rúd	Keserű tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes	Keserű tea, Tej 2 dl., Pástétom, Zsemle, vizes	Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Keserű tea, Kapros túró, Zsemle, vizes	Keserű tea, Darált csirkemell rolád, Zsemle, vizes
		Energia: 520,06 Kcal / 2 173,85 KJ	Energia: 404,82 Kcal / 1 692,15 KJ	Energia: 536,38 Kcal / 2 242,07 KJ	Energia: 429,91 Kcal / 1 797,02 KJ	Energia: 360,44 Kcal / 1 506,64 KJ	Energia: 407,97 Kcal / 1 705,31 KJ	Energia: 371,84 Kcal / 1 554,29 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
27,98 g 18,35 g 6,97 g		10,25 g 20,52 g 13,43 g	20,60 g 18,52 g 6,22 g	19,28 g 10,06 g 1,98 g	14,98 g 8,74 g 5,25 g	21,17 g 7,67 g 4,59 g	20,58 g 1,72 g 0,47 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
57,85 g 1,13 g 1,98 g	40,37 g 7,35 g 1,62 g	70,30 g 1,90 g 3,15 g	63,48 g 1,13 g 1,43 g	53,77 g 3,19 g 1,62 g	42,95 g 5,35 g 1,93 g	51,89 g 1,37 g 2,72 g		
<b>(00143) Epés, húsmentes</b>	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	Citromos tea, Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes	Citromos tea, Minimargarin 20g, Minijam *, 25 g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Reszelt sajt, Csészés margarin, Zsemle, vizes
		Energia: 547,49 Kcal / 2 288,51 KJ	Energia: 570,82 Kcal / 2 386,03 KJ	Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ	Energia: 582,45 Kcal / 2 434,64 KJ	Energia: 409,79 Kcal / 1 712,92 KJ	Energia: 558,40 Kcal / 2 334,11 KJ	Energia: 783,79 Kcal / 3 276,24 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		15,76 g 7,15 g 1,74 g	18,26 g 9,18 g 5,36 g	28,10 g 8,90 g 5,31 g	12,84 g 6,68 g 1,36 g	12,63 g 1,65 g 0,46 g	12,14 g 6,26 g 1,26 g	34,79 g 31,63 g 16,85 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
102,31 g 32,75 g 1,62 g	100,94 g 33,56 g 2,00 g	88,26 g 21,20 g 2,68 g	114,78 g 47,70 g 1,54 g	83,56 g 16,50 g 1,54 g	112,15 g 46,29 g 2,41 g	84,84 g 16,50 g 3,66 g		





Heti étlap 2021.12.06. - 2021.12.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
<b>(00143) Epés, húsmentes</b>	<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Almabefőtt	Citromos tea	Hámozott alma	Citromos tea	Zabkeksz	Citromos tea	
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 86,39 Kcal / 361,11 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
		0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,30 g 0,30 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,68 g 0,68 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
	15,02 g 15,00 g 0,00 g	20,20 g 14,60 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	11,90 g 0,00 g 0,02 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g		
	<b>Ebéd</b>	Olasz zöldségleves, Panírozott zöldségtallér, Vegyes gyümölcs mártás	Zöldbabpure leves *mirelitből, Halrúd, Burgonyafőzelék tejmentes	Köménymag leves zsemlekocta, Túrósasírt, Sárgarépa főz. tejszínes (friss)	Daragaluska leves, Burgonya krockett, Cukkínifőzelék tejmentes	Erőleves, Rántott karfiol, Párolt rizs, Almabefőtt	Rizsleves, Burgonyakrokkett, Meggy mártáspüré *mir. *, Piritott dara 20g.	Erőleves, Panírozott zöldségtallér, Burgonyapure dietas 300 g., Őszibarack befőtt	
		Energia: 502,71 Kcal / 2 101,33 KJ	Energia: 603,47 Kcal / 2 522,50 KJ	Energia: 704,42 Kcal / 2 944,48 KJ	Energia: 603,56 Kcal / 2 522,88 KJ	Energia: 795,30 Kcal / 3 324,35 KJ	Energia: 709,42 Kcal / 2 965,38 KJ	Energia: 658,10 Kcal / 2 750,86 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
		7,31 g 18,36 g 1,99 g	21,15 g 17,19 g 1,32 g	32,77 g 34,46 g 9,14 g	14,17 g 33,29 g 3,79 g	15,13 g 26,90 g 2,13 g	11,68 g 19,83 g 3,72 g	16,78 g 19,18 g 3,63 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
	73,90 g 27,27 g 3,50 g	88,29 g 2,00 g 6,01 g	64,53 g 4,63 g 10,01 g	61,19 g 0,08 g 4,77 g	121,14 g 14,60 g 3,12 g	117,95 g 26,21 g 5,86 g	103,00 g 14,03 g 4,64 g		
<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Minijam *, 25 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefír, 140 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sajt klf. Trappista, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes	Citromos tea, Miniméz 25g., Zsemle, vizes, Kefír, 140 g	Citromos tea, Kefíres túró, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes		
	Energia: 533,77 Kcal / 2 231,16 KJ	Energia: 811,99 Kcal / 3 394,12 KJ	Energia: 752,49 Kcal / 3 145,41 KJ	Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 KJ	Energia: 832,22 Kcal / 3 478,68 KJ	Energia: 576,83 Kcal / 2 411,15 KJ	Energia: 547,49 Kcal / 2 288,51 KJ		
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír		
	12,75 g 6,65 g 1,36 g	16,83 g 11,13 g 4,30 g	34,79 g 29,13 g 15,65 g	17,63 g 8,65 g 4,96 g	16,91 g 6,13 g 3,40 g	27,36 g 8,48 g 5,21 g	15,76 g 7,15 g 1,74 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	90,00 g 22,94 g 1,72 g	84,84 g 16,50 g 3,48 g	87,06 g 19,00 g 1,99 g	106,20 g 39,14 g 1,72 g	82,48 g 19,70 g 3,54 g	102,31 g 32,75 g 1,62 g			







Heti étlap 2021.12.06. - 2021.12.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(00165) Sószegény szoc. otthon</b>	<b>Ebéd</b>							
	<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Húspástétom, Zsemle, vizes, Retek jégcsap	Citromos tea, Kalocsai rúd, Kefír, 140 g	Citromos tea, Sajtos párizsi, Zsemle, vizes	Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes, Zöldpaprika	Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	Citromos tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes
		Energia: 674,06 Kcal / 2 817,57 KJ	Energia: 852,23 Kcal / 3 562,32 KJ	Energia: 556,99 Kcal / 2 328,22 KJ	Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 KJ	Energia: 516,63 Kcal / 2 159,51 KJ	Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ	Energia: 556,99 Kcal / 2 328,22 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 31,57 g 18,80 g 7,09 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,07 g 11,91 g 8,80 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 23,28 g 14,29 g 4,54 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,63 g 7,47 g 0,46 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,61 g 9,27 g 5,36 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 28,10 g 8,90 g 5,31 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 27,43 g 2,29 g 0,62 g
		Szénhidrát Cukor Só 91,05 g 16,50 g 2,36 g	Szénhidrát Cukor Só 92,96 g 26,90 g 3,14 g	Szénhidrát Cukor Só 84,31 g 16,90 g 3,13 g	Szénhidrát Cukor Só 85,03 g 16,50 g 1,54 g	Szénhidrát Cukor Só 87,12 g 18,56 g 2,00 g	Szénhidrát Cukor Só 88,26 g 21,20 g 2,68 g	Szénhidrát Cukor Só 84,20 g 16,82 g 3,62 g
<b>(00188) Cukros- tejmentes- pépes szoc.otthon</b>	<b>Reggeli</b>	Keserű tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes	Keserű tea, Daráltvirslis, Zsemle, vizes	Keserű tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes	Keserű tea, Darált csirkemell rolád, Zsemle, vizes	Keserű tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Korpás zsemle	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Májkrem 65 g, 62 g, Zsemle, vizes
		Energia: 348,90 Kcal / 1 458,40 KJ	Energia: 414,05 Kcal / 1 730,73 KJ	Energia: 435,84 Kcal / 1 821,81 KJ	Energia: 408,64 Kcal / 1 708,12 KJ	Energia: 0,62 Kcal / 2,59 KJ	Energia: 335,09 Kcal / 1 400,68 KJ	Energia: 351,03 Kcal / 1 467,31 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,75 g 15,23 g 6,15 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,73 g 20,29 g 8,01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,88 g 15,64 g 6,27 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 24,27 g 1,87 g 0,50 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8,11 g 1,18 g 0,11 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9,86 g 6,28 g 1,25 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,19 g 14,69 g 4,94 g
		Szénhidrát Cukor Só 35,15 g 1,15 g 2,53 g	Szénhidrát Cukor Só 37,92 g 1,36 g 3,20 g	Szénhidrát Cukor Só 52,29 g 1,53 g 2,92 g	Szénhidrát Cukor Só 52,04 g 1,44 g 3,23 g	Szénhidrát Cukor Só 36,42 g 0,00 g 0,84 g	Szénhidrát Cukor Só 57,70 g 1,13 g 1,19 g	Szénhidrát Cukor Só 38,16 g 0,75 g 1,99 g



Heti étlap 2021.12.06. - 2021.12.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(00188) Cukros- tejmentes- pépes szoc.otthon</b>	<b>Tízórai</b>	Keserű tea, Korpovit keksz	Keserű tea, Diab. almabefőtt	Keserű tea, Korpovit keksz	Keserű tea, Reszelt alma	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Korpás zsemle	Keserű tea, Korpovit keksz	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes
		Energia: 13,30 Kcal / 55,59 KJ	Energia: 84,33 Kcal / 352,50 KJ	Energia: 13,30 Kcal / 55,59 KJ	Energia: 59,76 Kcal / 249,80 KJ	Energia: 29,07 Kcal / 121,51 KJ	Energia: 13,30 Kcal / 55,59 KJ	Energia: 116,01 Kcal / 484,92 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
		0,53 g 0,43 g 0,04 g	0,64 g 0,54 g 0,01 g	0,53 g 0,43 g 0,04 g	0,78 g 0,70 g 0,00 g	3,15 g 0,45 g 0,04 g	0,53 g 0,43 g 0,04 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	
	1,79 g 0,18 g 0,06 g	18,44 g 0,00 g 0,48 g	1,79 g 0,18 g 0,06 g	11,90 g 0,00 g 0,02 g	18,43 g 0,00 g 0,31 g	1,79 g 0,18 g 0,06 g	23,43 g 0,38 g 0,42 g	
	<b>Ebéd</b>	Olasz zöldséglevés, Húspuding, Vegyes gyümölcsmártás diab.	Zöldbabpure leves diab.*mir.*, Darált serteshús, Diab.burgonyafozel ek	Köménymag leves zsemlekocta, Húsgombóc (diétás), Sárgarépafoz.püré (friss) TM.	Daragaluska leves, Majorannás darált serteshús, Cukkínifőzelék tejmentes	Erőleves, Húspuding, Tejment.burg.pure 200 g.	Rizsleves, Darált serteshús, Meggymártáspüré diab. *mir.*, Piritott dara 20g.	Erőleves, Darált csirkehús, Burgonyapure 200 gr., Almakompot (h) diab
		Energia: 567,40 Kcal / 2 371,73 KJ	Energia: 514,64 Kcal / 2 151,20 KJ	Energia: 610,28 Kcal / 2 550,97 KJ	Energia: 692,82 Kcal / 2 895,99 KJ	Energia: 549,26 Kcal / 2 295,91 KJ	Energia: 515,36 Kcal / 2 154,20 KJ	Energia: 603,25 Kcal / 2 521,59 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	
31,49 g 18,56 g 4,79 g		32,06 g 14,10 g 3,56 g	27,09 g 24,92 g 4,53 g	38,22 g 37,47 g 6,47 g	34,74 g 15,89 g 4,43 g	26,81 g 17,47 g 3,63 g	46,73 g 16,36 g 4,47 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
65,01 g 9,53 g 6,92 g	63,45 g 0,00 g 6,00 g	68,15 g 5,99 g 9,68 g	49,92 g 0,08 g 5,56 g	65,35 g 0,20 g 7,76 g	59,93 g 0,00 g 5,28 g	65,70 g 0,03 g 6,11 g		

Heti étlap 2021.12.06. - 2021.12.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
<b>(00188) Cukros- tejmentes- pépes szoc.otthon</b>	<b>Uzsonna</b>	Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Huskrem, 48 g, 30g, Zsemle, vizes	Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Reszelt alma	Diab. almabefőtt	Reszelt alma	
		Energia: 109,54 Kcal / 457,88 KJ	Energia: 167,42 Kcal / 699,82 KJ	Energia: 109,54 Kcal / 457,88 KJ	Energia: 109,54 Kcal / 457,88 KJ	Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ	Energia: 55,81 Kcal / 233,29 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		3,13 g 2,91 g 0,57 g	8,51 g 5,65 g 1,68 g	3,13 g 2,91 g 0,57 g	3,13 g 2,91 g 0,57 g	0,68 g 0,68 g 0,00 g	0,36 g 0,35 g 0,01 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	Szénhidrát Cukor Só	
	17,14 g 0,38 g 0,39 g	19,76 g 0,38 g 0,39 g	17,14 g 0,38 g 0,39 g	17,14 g 0,38 g 0,39 g	11,90 g 0,00 g 0,02 g	12,30 g 0,00 g 0,33 g	11,90 g 0,00 g 0,02 g		
	<b>Vacsora</b>	Keserű tea, Húspástétom, Zsemle, vizes	Keserű tea, Minimargarin 20g, Diab.minijam * 20 g, Kalocsai rúd	Keserű tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes	Keserű tea, Pástétom, Zsemle, vizes	Keserű tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes	Keserű tea, Huskrem, 48 g, 30g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Darált csirkemell rolád, Zsemle, vizes	
		Energia: 520,06 Kcal / 2 173,85 KJ	Energia: 290,87 Kcal / 1 215,84 KJ	Energia: 449,44 Kcal / 1 878,66 KJ	Energia: 332,85 Kcal / 1 391,31 KJ	Energia: 449,44 Kcal / 1 878,66 KJ	Energia: 341,92 Kcal / 1 429,23 KJ	Energia: 371,84 Kcal / 1 554,29 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	
27,98 g 18,35 g 6,97 g		6,85 g 8,76 g 3,83 g	17,48 g 18,12 g 6,11 g	12,48 g 7,06 g 0,35 g	17,48 g 18,12 g 6,11 g	14,86 g 6,48 g 1,91 g	20,58 g 1,72 g 0,47 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	42,04 g 2,73 g 1,51 g	53,17 g 1,53 g 2,77 g	52,88 g 1,13 g 1,16 g	53,17 g 1,53 g 2,77 g	54,03 g 1,13 g 1,16 g	51,89 g 1,37 g 2,72 g			

.....  
élvezésvet

.....  
intézményvet

.....  
érdekképviseleti fórum

