

Heti étlap 2020.11.30. - 2020.12.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00101) Normál szoc.otthon	Reggeli	Citromos tea, Tejeskávés, Zebra rúd	Citromos tea, Főtt tojás, Csészés margarin, Tönköly kenyér	Citromos tea, Karamellás tej, Miniméz 25g., Minivaj (20 g), Kenyér, félbarna	Citromos tea, Füst.trapista, Csészés margarin, Korpás kenyér	Citromos tea, Tej 3dl, Lekváros bukta	Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Tejes kifli	Citromos tea, Hagymás tojásrántotta, Kenyér, félbarna
		Energia: 878,65 Kcal / 3 672,76 KJ	Energia: 288,98 Kcal / 1 207,94 KJ	Energia: 894,62 Kcal / 3 739,51 KJ	Energia: 776,66 Kcal / 3 246,44 KJ	Energia: 269,65 Kcal / 1 127,14 KJ	Energia: 510,48 Kcal / 2 133,81 KJ	Energia: 679,54 Kcal / 2 840,48 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
		20,92 g 16,88 g 7,00 g	23,14 g 13,90 g 3,92 g	22,42 g 22,16 g 13,76 g	32,83 g 28,28 g 16,21 g	10,46 g 4,56 g 2,44 g	13,21 g 2,92 g 1,34 g	24,38 g 21,14 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	
	161,62 g 65,74 g 1,46 g	114,66 g 30,62 g 11,84 g	150,08 g 71,38 g 2,81 g	93,86 g 32,04 g 2,95 g	45,94 g 30,00 g 0,40 g	104,19 g 50,35 g 1,06 g	96,65 g 30,00 g 5,67 g	
	Ebéd	Lencseleves húsos *pulyka, Lángos házi, Fokhagymás tejföl mártás	Zöldségleves sajtgaluskával, Sertés pörkölt, Burgonyafőzelék, Korpás kenyér	Paradicsomleves, Rakott kelkáposzta	Zöldbableves *mirelitből, Páztortarhonya, Ecetes paprika	Fahéjas szilvaleves, Spenótos-sajtos csirkemell, Sárgarépas rizs, Céklás vitaminaláta	Magyaros burgonyaleves, Sült kolbász, Zöldbabfőzelék *mir*, Kenyér, félbarna	Csontleves, Rácós sertés szelet, Csokoládé figurális
		Energia: 1 111,08 Kcal / 4 644,31 KJ	Energia: 1 075,14 Kcal / 4 494,09 KJ	Energia: 771,96 Kcal / 3 226,79 KJ	Energia: 1 274,35 Kcal / 5 326,78 KJ	Energia: 1 093,72 Kcal / 4 571,75 KJ	Energia: 1 124,37 Kcal / 4 699,87 KJ	Energia: 1 441,52 Kcal / 6 025,55 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
50,25 g 40,46 g 9,70 g		51,12 g 44,14 g 9,01 g	37,56 g 33,78 g 8,53 g	40,41 g 58,62 g 20,11 g	48,65 g 39,21 g 14,55 g	33,75 g 72,14 g 19,71 g	35,20 g 92,28 g 23,78 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
134,67 g 4,42 g 3,00 g		115,29 g 0,85 g 6,32 g	80,25 g 14,17 g 3,53 g	129,32 g 1,39 g 11,91 g	133,38 g 31,28 g 7,45 g	85,34 g 0,25 g 8,03 g	112,89 g 0,66 g 5,96 g	

Heti étlap 2020.11.30. - 2020.12.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00101) Normál szoc.otthon	Vacsora	Citromos tea, Finom májas, Kenyér, félbarna, Retek jégcsap	Citromos tea, Sült pulykaszárnny, Inyenc saláta, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Derby tömlös natur, Graham kenyér, Zöldpaprika	Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna, Uborka	Citromos tea, Főtt császárszalonna, Kenyér, félbarna, Zöldhagyma db	Citromos tea, Sajtos párizsi, Kenyér, félbarna, Paradicsom darabos	Citromos tea, Füst. sertés kolbász, Kenyér, félbarna, Paradicsom darabos
		Energia: 616,58 Kcal / 2 577,30 KJ	Energia: 1 529,63 Kcal / 6 393,85 KJ	Energia: 488,88 Kcal / 2 043,52 KJ	Energia: 448,50 Kcal / 1 874,73 KJ	Energia: 664,45 Kcal / 2 777,40 KJ	Energia: 541,49 Kcal / 2 263,43 KJ	Energia: 855,89 Kcal / 3 577,62 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 26,03 g 12,05 g 3,13 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 84,59 g 46,78 g 16,36 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 19,94 g 9,26 g 5,06 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 15,29 g 7,09 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 22,66 g 27,67 g 11,21 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 23,54 g 14,07 g 4,12 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 27,85 g 37,03 g 16,44 g
		Szénhidrát Cukor Só 99,76 g 15,00 g 5,00 g	Szénhidrát Cukor Só 92,77 g 27,65 g 6,62 g	Szénhidrát Cukor Só 76,50 g 18,36 g 1,94 g	Szénhidrát Cukor Só 79,93 g 15,00 g 2,41 g	Szénhidrát Cukor Só 80,85 g 15,40 g 4,64 g	Szénhidrát Cukor Só 82,53 g 15,40 g 4,01 g	Szénhidrát Cukor Só 87,06 g 15,40 g 4,90 g
(00112) Pépes szoc. otthon	Tízórai		Körte		Banán		Tejszelet	
		Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 52,99 Kcal / 221,50 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 124,04 Kcal / 518,49 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,40 g 0,30 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 1,95 g 0,15 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 1,40 g 8,68 g 5,52 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav g g g
		Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 12,00 g 0,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 36,30 g 0,00 g 0,08 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 9,94 g 7,28 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só g g g
(00112) Pépes szoc. otthon	Reggeli	Citromos tea, Darált zalai felv., Graham kenyér	Citromos tea, Tojáskrém, Tönköly kenyér	Karamellás tej, Citromos tea, Miniméz 25g., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Kefir, 140 g, Reszelt sajt, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tej 2 dl., Kuglóf	Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Tejes kifli	Citromos tea, Derby tömlös natur, Kenyér, félbarna
		Energia: 781,48 Kcal / 3 266,59 KJ	Energia: 316,98 Kcal / 1 324,98 KJ	Energia: 875,13 Kcal / 3 658,04 KJ	Energia: 1 088,92 Kcal / 4 551,69 KJ	Energia: 583,12 Kcal / 2 437,44 KJ	Energia: 510,48 Kcal / 2 133,81 KJ	Energia: 531,42 Kcal / 2 221,34 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 32,16 g 17,63 g 6,76 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 20,20 g 15,62 g 4,25 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 27,20 g 6,26 g 2,44 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 38,38 g 28,22 g 17,23 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 17,04 g 7,78 g 4,67 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 13,21 g 2,92 g 1,34 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 17,02 g 8,26 g 4,50 g
		Szénhidrát Cukor Só 116,09 g 31,69 g 4,00 g	Szénhidrát Cukor Só 87,52 g 30,41 g 8,11 g	Szénhidrát Cukor Só 176,03 g 71,18 g 3,80 g	Szénhidrát Cukor Só 100,52 g 36,44 g 4,52 g	Szénhidrát Cukor Só 103,00 g 46,36 g 1,04 g	Szénhidrát Cukor Só 104,19 g 50,35 g 1,06 g	Szénhidrát Cukor Só 96,30 g 32,50 g 2,85 g



Heti étlap 2020.11.30. - 2020.12.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00112) Pépes szoc. otthon	Reggeli							
	Ebéd	Reszelttésztalesves , Hairúd, Parajfőzelék diétás, Féladagos burgonya	Köménymag leves zsemlekočka, Vagdalt (diétás), Sárgarépa főzelék *mirelitből	Zöldségleves , Pirított 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, Csokoládé figurális
		Energia: 976,18 Kcal / 4 080,43 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: 1 125,57 Kcal / 4 704,88 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		34,70 g 39,46 g 3,97 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	57,14 g 31,00 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	
	116,75 g 0,00 g 7,61 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	150,01 g 14,73 g 11,53 g	
	Vacsora	Citromos tea, Tej 2 dl., Finom májas, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Sült, darált pulykaszárny, Tört burgonya	Citromos tea, Tej 2 dl., Kenyér, félbarna, Sajt kocka (8 db)	Citromos tea, Pástétom, Korpás kenyér	Citromos tea, Tej 2 dl., Kenyér, félbarna, Májkrém 65 g, 62 g	Citromos tea, Darált olasz felv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Kolbászkrém, Kenyér, félbarna
		Energia: 630,41 Kcal / 2 635,11 KJ	Energia: 910,59 Kcal / 3 806,27 KJ	Energia: 568,45 Kcal / 2 376,12 KJ	Energia: 517,44 Kcal / 2 162,90 KJ	Energia: 723,57 Kcal / 3 024,52 KJ	Energia: 712,10 Kcal / 2 976,58 KJ	Energia: 732,89 Kcal / 3 063,48 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	
29,45 g 14,71 g 4,75 g		66,37 g 32,00 g 9,38 g	24,19 g 11,73 g 6,53 g	17,25 g 7,79 g 0,49 g	30,47 g 18,39 g 6,34 g	22,13 g 20,03 g 12,80 g	22,90 g 29,96 g 12,02 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
93,62 g 15,00 g 4,67 g	86,66 g 15,00 g 4,43 g	90,74 g 17,06 g 3,13 g	91,92 g 16,97 g 1,67 g	107,96 g 15,00 g 4,49 g	78,58 g 15,40 g 3,66 g	81,33 g 15,25 g 4,37 g		



Heti étlap 2020.11.30. - 2020.12.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(00112) Pépes szoc. otthon	Tízórai		Körte befőtt		Banán		Tejszelet															
		Energia: Kcal / 0,00 KJ		Energia: 96,70 Kcal / 404,21 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ			Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ			Energia: 124,04 Kcal / 518,49 KJ			Energia: Kcal / 0,00 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
		g	g	g	0,30 g	0,00 g	0,00 g	g	g	g	1,95 g	0,15 g	0,00 g	g	g	g	1,40 g	8,68 g	5,52 g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
g	g	g	23,70 g	14,10 g	0,01 g	g	g	g	36,30 g	0,00 g	0,08 g	g	g	g	9,94 g	7,28 g	0,00 g	g	g	g		
(00113) Tej és tejtermékme ntes szoc. ottho	Reggeli	Citromos tea, Zala felvágott, Graham kenyér	Citromos tea, Csészés margarin, Főtt tojás, 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: 781,48 Kcal / 3 266,59 KJ		Energia: 499,76 Kcal / 2 089,00 KJ			Energia: 600,04 Kcal / 2 508,17 KJ			Energia: 622,42 Kcal / 2 601,72 KJ			Energia: 581,61 Kcal / 2 431,13 KJ			Energia: 686,41 Kcal / 2 869,19 KJ			Energia: 679,54 Kcal / 2 840,48 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
		32,16 g	17,63 g	6,76 g	15,46 g	10,86 g	2,64 g	15,04 g	4,06 g	0,45 g	20,02 g	18,14 g	5,76 g	23,92 g	3,80 g	0,88 g	25,36 g	15,96 g	5,92 g	24,38 g	21,14 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		
116,09 g	31,69 g	4,00 g	82,58 g	30,00 g	2,26 g	124,69 g	46,20 g	3,00 g	94,56 g	30,40 g	4,01 g	111,93 g	30,40 g	5,24 g	109,37 g	30,40 g	4,76 g	96,65 g	30,00 g	5,67 g		
Ebéd	Reszeltésztaleves , Halrúd, Zöldborsófőz.tejmentes *mir.*	Köménymag leves zsemlekočka, Rizshús (z), Ecetes cékla	Zöldségleves , Píritott 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, Roston csirkemell , Parolt rizskoret 100. g., Csemege uborka konzerv, Csokoládé figurális tejmentes,															
	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: 819,90 Kcal / 3 427,18 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	45,77 g	23,68 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		
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	105,08 g	0,10 g	12,69 g		



Heti étlap 2020.11.30. - 2020.12.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(00113) Tej és tejtermékmentes szoc. otthon	Ebéd																					
	Vacsora	Citromos tea, Finom májas, Kenyér, félbarna, Retek jégcsap Energia: 539,00 Kcal / 2 253,02 KJ Fehérje: 23,09 g, Zsír: 11,75 g, T.Zsír: 3,13 g Szénhidrát: 84,07 g, Cukor: 15,00 g, Só: 4,40 g		Citromos tea, Sült pulykaszárny, Kenyér, félbarna, Vegyes friss saláta Energia: 943,60 Kcal / 3 944,25 KJ Fehérje: 75,00 g, Zsír: 35,37 g, T.Zsír: 10,25 g Szénhidrát: 79,59 g, Cukor: 20,00 g, Só: 6,69 g		Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Kenyér, félbarna, Zöldpaprika Energia: 380,23 Kcal / 1 589,36 KJ Fehérje: 12,37 g, Zsír: 1,35 g, T.Zsír: 0,00 g Szénhidrát: 78,98 g, Cukor: 15,00 g, Só: 2,40 g		Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna Energia: 443,80 Kcal / 1 855,08 KJ Fehérje: 14,89 g, Zsír: 7,05 g, T.Zsír: 0,00 g Szénhidrát: 79,25 g, Cukor: 15,00 g, Só: 2,40 g		Citromos tea, Főtt császárszalonna, Kenyér, félbarna, Zöldhagyma db Energia: 664,45 Kcal / 2 777,40 KJ Fehérje: 22,66 g, Zsír: 27,67 g, T.Zsír: 11,21 g Szénhidrát: 80,85 g, Cukor: 15,40 g, Só: 4,64 g		Citromos tea, Olasz felv., Kenyér, félbarna, Paradicsom darabos Energia: 734,00 Kcal / 3 068,12 KJ Fehérje: 23,13 g, Zsír: 20,23 g, T.Zsír: 12,84 g Szénhidrát: 82,58 g, Cukor: 15,40 g, Só: 3,68 g		Citromos tea, Füst. sertés kolbász, Kenyér, félbarna Energia: 833,99 Kcal / 3 486,08 KJ Fehérje: 26,85 g, Zsír: 36,83 g, T.Zsír: 16,40 g Szénhidrát: 83,06 g, Cukor: 15,40 g, Só: 4,88 g								
	Tízórai			Körte					Banán						Zabkeksz							
		Energia: Kcal / 0,00 KJ		Energia: 52,99 Kcal / 221,50 KJ		Energia: Kcal / 0,00 KJ			Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ			Energia: Kcal / 0,00 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	
	g	g	g	0,40 g	0,30 g	0,00 g	g	g	g	1,95 g	0,15 g	0,00 g	g	g	g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	g	g	g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	g	g	g	12,00 g	0,00 g	0,00 g	g	g	g	36,30 g	0,00 g	0,08 g	g	g	g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	g	g	g	
(00114) Tejmentes pépes szoc. otthon	Reggeli	Citromos tea, Darált zalai felv., Graham kenyér Energia: 781,48 Kcal / 3 266,59 KJ Fehérje: 32,16 g, Zsír: 17,63 g, T.Zsír: 6,76 g		Citromos tea, Zala felvágott, Kenyér, félbarna Energia: 608,82 Kcal / 2 544,87 KJ Fehérje: 22,42 g, Zsír: 15,66 g, T.Zsír: 5,92 g		Citromos tea, Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna, Minijam *, 25 g Energia: 896,68 Kcal / 3 748,12 KJ Fehérje: 17,12 g, Zsír: 29,76 g, T.Zsír: 7,60 g		Citromos tea, Darált párizsi, Kenyér, félbarna Energia: 622,42 Kcal / 2 601,72 KJ Fehérje: 20,02 g, Zsír: 18,14 g, T.Zsír: 5,76 g		Citromos tea, Darált sonka felv., Kenyér, félbarna Energia: 504,02 Kcal / 2 106,80 KJ Fehérje: 20,98 g, Zsír: 3,50 g, T.Zsír: 0,88 g		Citromos tea, Darált zalai felv., Kenyér, félbarna Energia: 608,82 Kcal / 2 544,87 KJ Fehérje: 22,42 g, Zsír: 15,66 g, T.Zsír: 5,92 g		Citromos tea, Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna, Minijam *, 25 g Energia: 640,29 Kcal / 2 676,41 KJ Fehérje: 12,18 g, Zsír: 15,26 g, T.Zsír: 3,80 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
		32,16 g	17,63 g	6,76 g	22,42 g	15,66 g	5,92 g	17,12 g	29,76 g	7,60 g	20,02 g	18,14 g	5,76 g	20,98 g	3,50 g	0,88 g	22,42 g	15,66 g	5,92 g	12,18 g	15,26 g	3,80 g



Heti étlap 2020.11.30. - 2020.12.06.

Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																													
116,09 g			31,69 g			4,00 g			93,68 g			30,40 g			4,16 g			138,46 g			46,29 g			3,81 g			94,56 g			30,40 g			4,01 g			96,24 g			30,40 g			4,64 g			93,68 g			30,40 g			4,16 g			112,23 g			46,29 g			2,61 g		
Ebéd	Reszeltésztalesves , Vagdalt (Stefánia), Tökfőzelék TM.						Köménymag leves zsemlekocka, Húspuding, Sárgarépa főzelék üré *mir.*TM.						Zöldségleves , Vagdalt (Stefánia), Zöldbab főzelék tejmentes*mir.						Csontleves házi betéttel, Darált serteshús, Tej mentes burg.pure, Almabefőtt						Rizsleves, Húspuding, Almamartas tejmentes(friss gy, Feladagos burgonya 100 g						Tavaszi leves, Darált serteshús, Féladagos burgonya , Paradicsom martas						Húsleves, Húspuding, Tej mentes burg.pure, Almabefőtt, Csokoládé figurális tejmentes,																									
	Energia: 619,82 Kcal / 2 590,85 KJ						Energia: 513,80 Kcal / 2 147,68 KJ						Energia: 584,09 Kcal / 2 441,50 KJ						Energia: 714,28 Kcal / 2 985,69 KJ						Energia: 611,76 Kcal / 2 557,16 KJ						Energia: 730,87 Kcal / 3 055,04 KJ						Energia: 801,41 Kcal / 3 349,89 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																					
	34,17 g		19,97 g		4,09 g		31,67 g		17,97 g		4,81 g		34,71 g		22,04 g		4,43 g		36,20 g		16,55 g		4,39 g		34,10 g		17,85 g		4,68 g		33,95 g		23,68 g		4,60 g		40,67 g		20,23 g		5,67 g																					
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
74,55 g			2,00 g			8,73 g			55,09 g			6,23 g			8,99 g			60,53 g			0,00 g			9,40 g			102,91 g			14,68 g			6,32 g			76,51 g			0,24 g			7,59 g			93,83 g			19,98 g			5,81 g			111,77 g			10,56 g			12,37 g		
Vacsora	Citromos tea, Finom májas, Kenyér, félbarna						Citromos tea, Sült, darált pulykaszárnny, Tört burgonya						Citromos tea, Darált sonka felv., Kenyér, félbarna						Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna						Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Kenyér, félbarna						Citromos tea, Darált olasz felv., Kenyér, félbarna						Citromos tea, Kolbászkrem, Kenyér, félbarna																									
	Energia: 533,35 Kcal / 2 229,40 KJ						Energia: 910,59 Kcal / 3 806,27 KJ						Energia: 441,99 Kcal / 1 847,52 KJ						Energia: 443,80 Kcal / 1 855,08 KJ						Energia: 548,92 Kcal / 2 294,49 KJ						Energia: 712,10 Kcal / 2 976,58 KJ						Energia: 732,89 Kcal / 3 063,48 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																					
	22,65 g		11,71 g		3,12 g		66,37 g		32,00 g		9,38 g		20,85 g		3,47 g		0,88 g		14,89 g		7,05 g		0,00 g		20,73 g		15,09 g		4,71 g		22,13 g		20,03 g		12,80 g		22,90 g		29,96 g		12,02 g																					
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																				
83,02 g			15,00 g			4,40 g			86,66 g			15,00 g			4,43 g			81,22 g			15,40 g			4,64 g			79,25 g			15,00 g			2,40 g			81,67 g			15,00 g			3,62 g			78,58 g			15,40 g			3,66 g			81,33 g			15,25 g			4,37 g		
Körte befőtt												Banán												Zabkeksz																																						



Heti étlap 2020.11.30. - 2020.12.06.

Tízórai	Energia: Kcal / 0,00 Kj			Energia: 96,70 Kcal / 404,21 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj			Energia: 157,45 Kcal / 658,14 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj			Energia: Kcal / 0,00 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
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
				0,30	0,00	0,00				1,95	0,15	0,00				0,00	0,00	0,00			

(00121) Epés szoc.otthon

Reggeli	Energia: 646,22 Kcal / 2 701,20 Kj			Energia: 851,42 Kcal / 3 558,94 Kj			Energia: 680,38 Kcal / 2 843,99 Kj			Energia: 593,42 Kcal / 2 480,50 Kj			Energia: 541,42 Kcal / 2 263,14 Kj			Energia: 564,32 Kcal / 2 358,86 Kj			Energia: 638,86 Kcal / 2 670,43 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
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes	23,16	16,08	6,38	16,96	8,66	3,85	13,00	6,68	1,86	18,26	11,68	5,81	21,72	3,92	1,34	15,89	2,18	0,84	27,49	8,51	4,85
Citromos tea, Kefír, 140 g, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes																					
Citromos tea, Minijam *, 25 g, Csészés margarin, Zsemle, vizes																					
Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes, Mini margarin 10g																					
Citromos tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes																					
Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Zsemle, vizes																					
Citromos tea, Kefíres túró, Kenyér, félbarna																					
	99,46	31,90	3,30	105,02	37,94	1,72	137,28	64,08	1,68	100,94	33,56	2,00	102,02	31,90	3,78	117,33	47,75	1,62	97,50	34,70	3,54
Ebéd	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: 647,45 Kcal / 2 706,34 Kj			Energia: 599,71 Kcal / 2 506,79 Kj			Energia: 1 107,86 Kcal / 4 630,85 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Reszeltésztales , Majoránna aprópecsenye, Parajfőzelék tejmentes *mir. *, Féladagos burgonya	42,75	36,59	6,43	30,16	23,91	3,63	39,91	27,42	5,49	57,38	22,85	5,41	34,44	18,73	5,81	29,72	14,96	3,42	49,25	37,48	2,81
Köménymag leves zsemlekocka, Rizshús (z), Almabefőtt																					
Zöldségleves , Natur szelet, Z.babpürefőzelék *mirelit-ből																					
Csontleves házi betéttel, Grill csirkecomb, Burgonyapure, Almabefőtt																					
Rizsleves, Csemege sertés karaj, Almamartas (friss gy.), Feladagos burgonya 100 g																					
Tavaszi leves, Húsgombóc (diétás), Burgonyafőzelék tejmentes																					
Húsleves, Roston csirkemell , Parolt rizskoret 100. g., Almabefőtt, Csokoládé figurális																					
	87,15	0,00	8,30	99,29	14,60	7,94	56,75	0,00	9,07	126,60	14,71	10,50	83,26	23,08	7,62	84,93	0,00	8,07	140,28	11,78	10,77





Heti étlap 2020.11.30. - 2020.12.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap			
(00121) Epés szoc.otthon	Vacsora	Citromos tea, Finom májas, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sült pulykaszárnny, Tört burgonya	Citromos tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes	Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefír, 140 g, Zsemle, vizes, Májkrém 65 g, 62 g	Citromos tea, Sajtos párizsi, Zsemle, vizes	Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes			
		Energia: 570,75 Kcal / 2 385,74 KJ	Energia: 968,91 Kcal / 4 050,04 KJ	Energia: 479,39 Kcal / 2 003,85 KJ	Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 KJ	Energia: 943,32 Kcal / 3 943,08 KJ	Energia: 556,99 Kcal / 2 328,22 KJ	Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 KJ			
		Fehérje 23,39 g Zsír 12,13 g T.Zsír 3,58 g	Fehérje 72,76 g Zsír 34,92 g T.Zsír 10,32 g	Fehérje 21,59 g Zsír 3,89 g T.Zsír 1,34 g	Fehérje 15,63 g Zsír 7,47 g T.Zsír 0,46 g	Fehérje 25,67 g Zsír 19,99 g T.Zsír 8,11 g	Fehérje 23,28 g Zsír 14,29 g T.Zsír 4,54 g	Fehérje 17,63 g Zsír 8,65 g T.Zsír 4,96 g			
		Szénhidrát 88,80 g Cukor 16,50 g Só 3,54 g	Szénhidrát 88,20 g Cukor 15,00 g Só 4,48 g	Szénhidrát 87,00 g Cukor 16,90 g Só 3,78 g	Szénhidrát 85,03 g Cukor 16,50 g Só 1,54 g	Szénhidrát 93,89 g Cukor 22,94 g Só 2,94 g	Szénhidrát 84,31 g Cukor 16,90 g Só 3,13 g	Szénhidrát 87,06 g Cukor 19,00 g Só 1,99 g			
(00122) Epés pépes szoc.otthon	Tízórai	Körte befőtt	Banán	Tejszelet							
		Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 96,71 Kcal / 404,25 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 124,04 Kcal / 518,49 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ			
		Fehérje g Zsír g T.Zsír g	Fehérje 0,30 g Zsír 0,00 g T.Zsír 0,00 g	Fehérje g Zsír g T.Zsír g	Fehérje 1,95 g Zsír 0,15 g T.Zsír 0,00 g	Fehérje g Zsír g T.Zsír g	Fehérje 1,40 g Zsír 8,68 g T.Zsír 5,52 g	Fehérje g Zsír g T.Zsír g			
		Szénhidrát g Cukor g Só g	Szénhidrát 23,70 g Cukor 14,10 g Só 0,02 g	Szénhidrát g Cukor g Só g	Szénhidrát 36,30 g Cukor 0,00 g Só 0,08 g	Szénhidrát g Cukor g Só g	Szénhidrát 9,94 g Cukor 7,28 g Só 0,00 g	Szénhidrát g Cukor g Só g			
(00122) Epés pépes szoc.otthon	Reggeli	Citromos tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefír, 140 g, Zsemle, vizes, Mini margarin 10g	Citromos tea, Minijam *, 25 g, Csészés margarin, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes, Mini margarin 10g	Citromos tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes	Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefires túró, Zsemle, vizes			
		Energia: 646,22 Kcal / 2 701,20 KJ	Energia: 851,42 Kcal / 3 558,94 KJ	Energia: 680,38 Kcal / 2 843,99 KJ	Energia: 593,42 Kcal / 2 480,50 KJ	Energia: 524,02 Kcal / 2 190,40 KJ	Energia: 564,32 Kcal / 2 358,86 KJ	Energia: 676,26 Kcal / 2 826,77 KJ			
		Fehérje 23,16 g Zsír 16,08 g T.Zsír 6,38 g	Fehérje 16,96 g Zsír 8,66 g T.Zsír 3,85 g	Fehérje 13,00 g Zsír 6,68 g T.Zsír 1,86 g	Fehérje 18,26 g Zsír 11,68 g T.Zsír 5,81 g	Fehérje 19,48 g Zsír 3,36 g T.Zsír 1,12 g	Fehérje 15,89 g Zsír 2,18 g T.Zsír 0,84 g	Fehérje 28,23 g Zsír 8,93 g T.Zsír 5,31 g			
		Szénhidrát 99,46 g Cukor 31,90 g Só 3,30 g	Szénhidrát 105,02 g Cukor 37,94 g Só 1,72 g	Szénhidrát 137,28 g Cukor 64,08 g Só 1,68 g	Szénhidrát 100,94 g Cukor 33,56 g Só 2,00 g	Szénhidrát 101,16 g Cukor 31,80 g Só 3,22 g	Szénhidrát 117,33 g Cukor 47,75 g Só 1,62 g	Szénhidrát 103,28 g Cukor 36,20 g Só 2,68 g			
Ebéd											



Heti étlap 2020.11.30. - 2020.12.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
(00122) Epés pépes szoc. otthon	Ebéd	Reszelttészta leves, Darált serteshús, Parajfőzelék tejmentes *mir.*, Féladagos burgonya	Köménymag leves zsemlekočka, Vagdalt (diétás), Sárgarépa főz.tejmentes*mir.*	Zöldségleves, Darált serteshús, 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, Csokoládé figurális		
		Energia: 682,53 Kcal / 2 852,98 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: 1 125,57 Kcal / 4 704,88 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv		
		38,46 g 19,46 g 4,09 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	57,14 g 31,00 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		
	86,65 g 0,00 g 7,69 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	150,01 g 14,73 g 11,53 g			
	Vacsora	Citromos tea, Finom májas, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sült, darált pulykaszárnny, Tört burgonya	Citromos tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes	Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefír, 140 g, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes	Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes		
		Energia: 570,75 Kcal / 2 385,74 KJ	Energia: 910,59 Kcal / 3 806,27 KJ	Energia: 479,39 Kcal / 2 003,85 KJ	Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 KJ	Energia: 943,32 Kcal / 3 943,08 KJ	Energia: 597,79 Kcal / 2 498,76 KJ	Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 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			
23,39 g 12,13 g 3,58 g		66,37 g 32,00 g 9,38 g	21,59 g 3,89 g 1,34 g	15,63 g 7,47 g 0,46 g	25,67 g 19,99 g 8,11 g	20,63 g 18,53 g 6,22 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			
88,80 g 16,50 g 3,54 g	86,66 g 15,00 g 4,43 g	87,00 g 16,90 g 3,78 g	85,03 g 16,50 g 1,54 g	93,89 g 22,94 g 2,94 g	85,32 g 16,90 g 3,15 g	87,06 g 19,00 g 1,99 g				



Heti étlap 2020.11.30. - 2020.12.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																																	
(00122) Epés pépes szoc. otthon	Tízórai	Körte befőtt		Banán			Tejszelet																																		
		Energia: Kcal / 0,00 KJ		Energia: 96,70 Kcal / 404,21 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ			Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ			Energia: 124,04 Kcal / 518,49 KJ			Energia: Kcal / 0,00 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír										
		g	g	g	0,30 g	0,00 g	0,00 g	g	g	g	1,95 g	0,15 g	0,00 g	g	g	g	1,40 g	8,68 g	5,52 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g										
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só									
g	g	g	23,70 g	14,10 g	0,01 g	g	g	g	36,30 g	0,00 g	0,08 g	g	g	g	9,94 g	7,28 g	0,00 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g												
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	Reggeli	Keserű tea, Tej 2 dl., Zala felvágott, Zsemle, vizes		Keserű tea, Főtt tojás, Csészés margarin, Zsemle, vizes			Keserű tea, Tej 2 dl., Diab.minijam * 20 g, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes			Keserű tea, Füst.trapista, Csészés margarin, Korpás zsemle			Keserű tea, Natur joghurt 140g, Zsemle, vizes			Keserű tea, Kefír, 140 g, Csészés margarin, Tejes kifli			Keserű tea, Hagymás tojásrántotta, Zsemle, vizes																						
		Energia: 532,90 Kcal / 2 227,52 KJ		Energia: 465,45 Kcal / 1 945,58 KJ			Energia: 322,61 Kcal / 1 348,51 KJ			Energia: 333,22 Kcal / 1 392,86 KJ			Energia: 618,44 Kcal / 2 585,08 KJ			Energia: 702,54 Kcal / 2 936,62 KJ			Energia: 506,56 Kcal / 2 117,42 KJ																						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír										
		26,68 g	18,64 g	7,90 g	18,00 g	11,44 g	3,10 g	13,53 g	6,37 g	2,31 g	28,91 g	27,78 g	15,91 g	13,95 g	5,43 g	3,14 g	14,12 g	11,86 g	5,30 g	21,84 g	21,12 g	4,14 g	62,89 g	1,53 g	3,19 g	68,78 g	1,50 g	1,80 g	51,16 g	0,75 g	1,07 g	37,38 g	0,40 g	2,40 g	58,12 g	7,84 g	1,36 g	61,84 g	10,54 g	1,28 g	55,26 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g						
(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, Zsemle, vizes, Mini margarin 10g			Keserű tea, Alma			Keserű tea, Knuspi																						
		Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ		Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ			Energia: 5,69 Kcal / 23,78 KJ			Energia: 23,22 Kcal / 97,06 KJ			Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ			Energia: 52,80 Kcal / 220,70 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	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	0,27 g	0,19 g	0,02 g	2,77 g	2,91 g	0,49 g	3,22 g	2,92 g	0,56 g	0,70 g	0,62 g	0,00 g	4,04 g	0,92 g	0,00 g	17,14 g	0,38 g	0,39 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g	0,72 g	0,07 g	0,02 g	12,14 g	0,00 g	0,28 g	17,13 g	0,37 g	0,38 g	10,50 g	0,00 g	0,02 g	27,30 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g						





Heti étlap 2020.11.30. - 2020.12.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	Ebéd	Reszelttésztalesves , Majorannás aprópecsenye, Zöldborsófőz. diab.*mirelit*	Gombaleves konzerv gombából, Diab.Rizseshús (diétás), Ecetes cékla	Zöldségleves, Rakott kelkáposzta	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.	Csontleves tésztabetét nélkül, Rácós sertés szelet diab., Csokoládé figurális diab.	
		Energia: 729,48 Kcal / 3 049,23 KJ	Energia: 581,91 Kcal / 2 432,38 KJ	Energia: 645,56 Kcal / 2 698,44 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: 630,24 Kcal / 2 634,40 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		44,66 g 36,79 g 6,66 g	32,24 g 19,99 g 3,31 g	35,54 g 30,54 g 8,22 g	47,98 g 24,76 g 5,20 g	35,18 g 34,43 g 14,76 g	26,02 g 18,92 g 3,63 g	24,09 g 36,35 g 12,61 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
	53,50 g 0,00 g 5,26 g	67,25 g 5,59 g 8,09 g	57,96 g 1,68 g 4,34 g	55,95 g 0,71 g 9,57 g	57,32 g 1,98 g 5,32 g	54,71 g 0,00 g 10,28 g	50,16 g 1,16 g 5,65 g		
	Uzsonna	Alma	Körte	Kenyér, félbarna, Huskrem, 48 g, 30g	Alma	Alma	Korpovit keksz	Korpovit keksz	
		Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ	Energia: 52,99 Kcal / 221,50 KJ	Energia: 158,07 Kcal / 660,73 KJ	Energia: 55,66 Kcal / 232,66 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 5,07 Kcal / 21,19 KJ	Energia: 7,61 Kcal / 31,81 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	
0,60 g 0,60 g 0,00 g		0,40 g 0,30 g 0,00 g	8,32 g 5,54 g 1,56 g	0,64 g 0,64 g 0,00 g	0,40 g 0,40 g 0,00 g	0,17 g 0,17 g 0,02 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		
10,50 g 0,00 g 0,02 g		12,00 g 0,00 g 0,01 g	18,31 g 0,00 g 0,60 g	11,20 g 0,00 g 0,02 g	7,00 g 0,00 g 0,01 g	0,72 g 0,07 g 0,02 g	1,08 g 0,11 g 0,04 g		





Heti étlap 2020.11.30. - 2020.12.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	Vacsora	Keserű tea, Finom májas, Korpás zsemle, Retek jégcsap	Keserű tea, Sült pulykaszárny, Inyenc saláta, Kenyér, félbarna	Keserű tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes, Zöldpaprika	Keserű tea, Pástétom, Zsemle, vizes, Uborka	Keserű tea, Főtt császárszalonna, Korpás zsemle, Zöldhagyma db	Keserű tea, Sajtos párizsi, Zsemle, vizes, Paradicsom	Keserű tea, Füst. sertés kolbász, Zsemle, vizes, Zöldpaprika
		Energia: 167,23 Kcal / 699,02 KJ	Energia: 1 023,78 Kcal / 4 279,40 KJ	Energia: 366,28 Kcal / 1 531,05 KJ	Energia: 337,55 Kcal / 1 410,96 KJ	Energia: 292,68 Kcal / 1 223,40 KJ	Energia: 417,40 Kcal / 1 744,73 KJ	Energia: 730,88 Kcal / 3 055,08 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,64 g 11,31 g 3,20 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 74,27 g 40,49 g 13,30 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14,96 g 8,36 g 4,85 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,88 g 7,10 g 0,35 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 21,55 g 28,00 g 11,35 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,52 g 13,96 g 4,45 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 24,92 g 36,96 g 16,75 g
		Szénhidrát Cukor Só 30,57 g 0,00 g 2,56 g	Szénhidrát Cukor Só 40,47 g 6,33 g 4,55 g	Szénhidrát Cukor Só 56,11 g 3,63 g 1,61 g	Szénhidrát Cukor Só 53,56 g 1,13 g 1,17 g	Szénhidrát Cukor Só 51,63 g 0,40 g 3,36 g	Szénhidrát Cukor Só 53,76 g 1,53 g 2,76 g	Szénhidrát Cukor Só 57,89 g 1,53 g 3,64 g
(00136) Cukros épés- pépes szoc.otthon	Reggeli	Keserű tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Keserű tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes	Keserű tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes	Keserű tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes
		Energia: 435,84 Kcal / 1 821,81 KJ	Energia: 312,49 Kcal / 1 306,21 KJ	Energia: 312,49 Kcal / 1 306,21 KJ	Energia: 360,44 Kcal / 1 506,64 KJ	Energia: 331,04 Kcal / 1 383,75 KJ	Energia: 435,84 Kcal / 1 821,81 KJ	Energia: 465,88 Kcal / 1 947,38 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,88 g 15,64 g 6,27 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9,86 g 3,78 g 0,80 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9,86 g 3,78 g 0,80 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14,98 g 8,74 g 5,25 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,44 g 3,48 g 1,23 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,88 g 15,64 g 6,27 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 24,95 g 8,49 g 5,20 g
		Szénhidrát Cukor Só 52,29 g 1,53 g 2,92 g	Szénhidrát Cukor Só 57,70 g 1,13 g 1,19 g	Szénhidrát Cukor Só 57,70 g 1,13 g 1,19 g	Szénhidrát Cukor Só 53,77 g 3,19 g 1,62 g	Szénhidrát Cukor Só 54,85 g 1,53 g 3,40 g	Szénhidrát Cukor Só 52,29 g 1,53 g 2,92 g	Szénhidrát Cukor Só 56,11 g 5,83 g 2,30 g
	Tízórai	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Diab. almabefőtt	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: 116,01 Kcal / 484,92 KJ	Energia: 56,43 Kcal / 235,88 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.Zsírsv 3,61 g 0,47 g 0,12 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,46 g 0,37 g 0,01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,30 g 4,50 g 2,94 g	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 0,78 g 0,70 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,04 g 0,92 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	



Heti étlap 2020.11.30. - 2020.12.06.

	23,43 g	0,38 g	0,42 g	12,30 g	0,00 g	0,33 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, 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.*, Kenyér, félbarna			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., Csokoládé figurális diab.			
	Energia: 500,32 Kcal / 2 091,34 KJ			Energia: 474,18 Kcal / 1 982,07 KJ			Energia: 501,93 Kcal / 2 098,07 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.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	
	30,34 g	18,25 g	3,82 g	28,16 g	13,87 g	3,30 g	34,86 g	14,85 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	56,13 g	0,00 g	5,73 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	Kefír, 140 g			Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes			Kenyér, félbarna, Mini margarin 10g			Kefír, 140 g			Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes			Sajt kocka (8 db), Kenyér, félbarna			Korpovit keksz			
	Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ			Energia: 136,44 Kcal / 570,32 KJ			Energia: 100,19 Kcal / 418,79 KJ			Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ			Energia: 115,39 Kcal / 482,33 KJ			Energia: 152,95 Kcal / 639,33 KJ			Energia: 7,61 Kcal / 31,81 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	
	4,20 g	4,48 g	2,94 g	5,88 g	4,16 g	2,57 g	2,94 g	2,80 g	0,45 g	4,20 g	4,48 g	2,94 g	3,51 g	0,45 g	0,12 g	6,67 g	4,15 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		
6,44 g	6,44 g	0,18 g	18,32 g	1,41 g	0,62 g	15,69 g	0,00 g	0,60 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g	23,43 g	0,38 g	0,42 g	22,10 g	1,03 g	1,03 g	1,08 g	0,11 g	0,04 g		
Vacsora	Keserű tea, Finom májas, Zsemle, vizes			Keserű tea, Sült, darált pulykaszárnny, Tört burgonya			Keserű tea, Darált sonka felv., Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes			Keserű tea, Pástétom, Zsemle, vizes			Keserű tea, Májkrem 65 g, 62 g, Zsemle, vizes			Keserű tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes			Keserű tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes			
	Energia: 422,40 Kcal / 1 765,63			Energia: 685,09 Kcal / 2 863,68			Energia: 380,54 Kcal / 1 590,66			Energia: 332,85 Kcal / 1 391,31			Energia: 437,97 Kcal / 1 830,71			Energia: 449,44 Kcal / 1 878,66			Energia: 449,44 Kcal / 1 878,66			



Heti étlap 2020.11.30. - 2020.12.06.

Kj			Kj			Kj			Kj			Kj			Kj					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
20,24 g	11,72 g	3,47 g	61,97 g	31,64 g	9,34 g	21,19 g	7,23 g	3,68 g	12,48 g	7,06 g	0,35 g	18,32 g	15,10 g	5,06 g	17,48 g	18,12 g	6,11 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
56,65 g	1,13 g	3,16 g	36,64 g	0,00 g	3,43 g	56,03 g	2,56 g	3,63 g	52,88 g	1,13 g	1,16 g	55,30 g	1,13 g	2,38 g	53,17 g	1,53 g	2,77 g	53,17 g	1,53 g	2,77 g



**(00138)
Cukros és szoc. otthon**

Reggeli

Kj			Kj			Kj			Kj			Kj			Kj					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
Keserű tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes			Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes			Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes, Mini margarin 10g			Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes			Keserű tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes			Keserű tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes			Keserű tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes		
Energia: 435,84 Kcal / 1 821,81 Kj			Energia: 312,49 Kcal / 1 306,21 Kj			Energia: 312,49 Kcal / 1 306,21 Kj			Energia: 360,44 Kcal / 1 506,64 Kj			Energia: 331,04 Kcal / 1 383,75 Kj			Energia: 348,90 Kcal / 1 458,40 Kj			Energia: 378,94 Kcal / 1 583,97 Kj		
19,88 g	15,64 g	6,27 g	9,86 g	3,78 g	0,80 g	9,86 g	3,78 g	0,80 g	14,98 g	8,74 g	5,25 g	18,44 g	3,48 g	1,23 g	16,75 g	15,23 g	6,15 g	21,82 g	8,08 g	5,08 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52,29 g	1,53 g	2,92 g	57,70 g	1,13 g	1,19 g	57,70 g	1,13 g	1,19 g	53,77 g	3,19 g	1,62 g	54,85 g	1,53 g	3,40 g	35,15 g	1,15 g	2,53 g	38,97 g	5,45 g	1,91 g



Tízórai

Kj			Kj			Kj			Kj			Kj			Kj					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
Keserű tea, Zsemle, vizes, Mini margarin 10g			Keserű tea, Kefír, 140 g			Keserű tea, Ham-Let rizs			Keserű tea, Zsemle, vizes, Mini margarin 10g			Keserű tea, Kefír, 140 g			Keserű tea, Hámozott alma			Keserű tea, Knuspi		
Energia: 110,16 Kcal / 460,47 Kj			Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 Kj			Energia: 103,25 Kcal / 431,59 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		
3,23 g	2,93 g	0,57 g	4,30 g	4,50 g	2,94 g	2,80 g	0,68 g	0,00 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	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	21,00 g	0,00 g	0,00 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





Heti étlap 2020.11.30. - 2020.12.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
(00138) Cukros epés szoc. otthon	Ebéd	Reszeltésztales , Majorannás aprópecsenye, Parafőzelék tejmentes *mir.*, Feladagos burgonya 100 g	Köménymag leves zsemlekocta, Diab.Rizseshús (diétás), Almakompot (h) diab	Zöldségleves, Natur szelet, Z.babpürefőzelék diab. *mir.*	Csontleves betéttel diab., Grill csirkecomb, Burgonya petrezselymes 200 g., Almakompot (h) diab	Rizsleves, Csemege sertés karaj, Almamartas diab. (friss gyum., Feladagos burgonya 100 g	Tavaszi leves, Húsgombóc (diétás), Burgonyafőzelék tejmentes	Húsleves,diab., Roston csirkemell , Parolt rizskoret 50 g., Almakompot (h) diab, Csokoládé figurális diab.		
		Energia: 690,45 Kcal / 2 886,08 KJ	Energia: 512,02 Kcal / 2 140,24 KJ	Energia: 574,75 Kcal / 2 402,46 KJ	Energia: 645,26 Kcal / 2 697,19 KJ	Energia: 542,99 Kcal / 2 269,70 KJ	Energia: 637,80 Kcal / 2 666,00 KJ	Energia: 561,11 Kcal / 2 345,44 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		
		36,73 g 36,19 g 6,45 g	27,03 g 19,21 g 3,07 g	37,47 g 25,55 g 5,20 g	47,52 g 22,70 g 3,70 g	33,55 g 18,41 g 5,60 g	31,66 g 15,57 g 3,49 g	38,74 g 18,29 g 2,05 g		
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
	53,08 g 0,00 g 7,03 g	56,73 g 0,00 g 7,39 g	47,56 g 0,00 g 8,12 g	60,87 g 0,05 g 8,55 g	58,83 g 0,66 g 7,12 g	91,05 g 0,00 g 8,49 g	59,46 g 0,04 g 6,32 g			
	Uzsonna	Hámozott alma	Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Huskrem, 48 g, 30g, Kenyér, félbarna	Kefír, 140 g	Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes	Sajt klf. Trappista, Zsemle, vizes	Korpovit keksz		
		Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ	Energia: 136,44 Kcal / 570,32 KJ	Energia: 183,93 Kcal / 768,83 KJ	Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ	Energia: 115,39 Kcal / 482,33 KJ	Energia: 235,69 Kcal / 985,18 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		
0,68 g 0,68 g 0,00 g		5,88 g 4,16 g 2,57 g	9,30 g 5,64 g 1,56 g	4,20 g 4,48 g 2,94 g	3,51 g 0,45 g 0,12 g	14,21 g 11,65 g 7,26 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	23,54 g 0,00 g 0,80 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g	23,43 g 0,38 g 0,42 g	17,78 g 0,38 g 1,36 g	1,08 g 0,11 g 0,04 g				





Heti étlap 2020.11.30. - 2020.12.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00138) Cukros épés szoc. otthon	Vacsora	Keserű tea, Finom májas, Zsemle, vizes	Keserű tea, Sült pulykaszárnny, Tört burgonya	Keserű tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes	Keserű tea, Pástétom, Zsemle, vizes	Keserű tea, Májkrem 65 g, 62 g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Sajtos párizsi, Zsemle, vizes	Keserű tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes
		Energia: 422,39 Kcal / 1 765,59 KJ	Energia: 766,85 Kcal / 3 205,43 KJ	Energia: 331,04 Kcal / 1 383,75 KJ	Energia: 419,79 Kcal / 1 754,72 KJ	Energia: 437,97 Kcal / 1 830,71 KJ	Energia: 408,64 Kcal / 1 708,12 KJ	Energia: 358,44 Kcal / 1 498,28 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,24 g 11,72 g 3,47 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 68,98 g 34,61 g 10,28 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,44 g 3,48 g 1,23 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,60 g 7,46 g 0,46 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,32 g 15,10 g 5,06 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,13 g 13,88 g 4,43 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14,48 g 8,24 g 4,85 g
		Szénhidrát Cukor Só 56,65 g 1,13 g 3,16 g	Szénhidrát Cukor Só 43,18 g 0,00 g 3,98 g	Szénhidrát Cukor Só 54,85 g 1,53 g 3,40 g	Szénhidrát Cukor Só 70,01 g 1,50 g 1,54 g	Szénhidrát Cukor Só 55,30 g 1,13 g 2,38 g	Szénhidrát Cukor Só 52,16 g 1,53 g 2,75 g	Szénhidrát Cukor Só 54,91 g 3,63 g 1,61 g
(00139) Cukros pépes szoc. otthon	Reggeli	Keserű tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes	Keserű tea, Tojáskrém, Zsemle, vizes	Keserű tea, Tej 2 dl., Diab.minijam * 20 g, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Zsemle, vizes, Kefír, 140 g	Keserű tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes	Keserű tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes	Keserű tea, Kapros túró, Zsemle, vizes
		Energia: 435,84 Kcal / 1 821,81 KJ	Energia: 377,48 Kcal / 1 577,87 KJ	Energia: 409,55 Kcal / 1 711,92 KJ	Energia: 531,50 Kcal / 2 221,67 KJ	Energia: 313,64 Kcal / 1 311,02 KJ	Energia: 435,84 Kcal / 1 821,81 KJ	Energia: 491,12 Kcal / 2 052,88 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,88 g 15,64 g 6,27 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,61 g 10,41 g 2,76 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,66 g 6,78 g 2,43 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,55 g 5,31 g 3,17 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,20 g 2,92 g 1,01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,88 g 15,64 g 6,27 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 26,43 g 8,81 g 5,20 g
		Szénhidrát Cukor Só 52,29 g 1,53 g 2,92 g	Szénhidrát Cukor Só 52,44 g 1,13 g 2,43 g	Szénhidrát Cukor Só 68,30 g 1,13 g 1,46 g	Szénhidrát Cukor Só 40,71 g 7,19 g 0,95 g	Szénhidrát Cukor Só 53,99 g 1,43 g 2,84 g	Szénhidrát Cukor Só 52,29 g 1,53 g 2,92 g	Szénhidrát Cukor Só 60,19 g 5,83 g 3,31 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.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 4,30 g 4,50 g 2,94 g	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 0,78 g 0,70 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,04 g 0,92 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 6,44 g 6,44 g 0,18 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 11,90 g 0,00 g 0,02 g	Szénhidrát Cukor Só 27,30 g 0,00 g 0,00 g



Heti étlap 2020.11.30. - 2020.12.06.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																																																								
(00139) Cukros pépes szoc. otthon	Tízórai																																																															
	Ebéd	Reszelttésztalesves, Darált serteshús, Parajfőzelék diétás, Feladagos burgonya 100 g	Gombalesves konzerv gombából, Vagdalt (diétás), Sárgarépa főz. diab. *mirelitből	Zöldséglesves, Pirított kacsamáj (darálva), Z.babpürefőzelék diab. *mir.*	Csontleves betéttel diab., Darált serteshús, Burgonyapüre 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, Csokoládé figurális diab.																																																								
		Energia: 580,08 Kcal / 2 424,73 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																																																								
		<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>33,63 g</td> <td>24,18 g</td> <td>5,00 g</td> <td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	33,63 g	24,18 g	5,00 g		<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>33,26 g</td> <td>25,35 g</td> <td>5,03 g</td> <td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	33,26 g	25,35 g	5,03 g		<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>11,87 g</td> <td>164,27 g</td> <td>46,91 g</td> <td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	11,87 g	164,27 g	46,91 g		<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>33,22 g</td> <td>15,77 g</td> <td>5,29 g</td> <td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	33,22 g	15,77 g	5,29 g		<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>27,25 g</td> <td>15,98 g</td> <td>4,74 g</td> <td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	27,25 g	15,98 g	4,74 g		<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>32,44 g</td> <td>20,18 g</td> <td>4,23 g</td> <td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	32,44 g	20,18 g	4,23 g		<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>40,85 g</td> <td>13,55 g</td> <td>3,25 g</td> <td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	40,85 g	13,55 g	3,25 g	
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																											
	33,63 g	24,18 g	5,00 g																																																													
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																												
	33,26 g	25,35 g	5,03 g																																																													
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																												
	11,87 g	164,27 g	46,91 g																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																													
33,22 g	15,77 g	5,29 g																																																														
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																													
27,25 g	15,98 g	4,74 g																																																														
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																													
32,44 g	20,18 g	4,23 g																																																														
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																													
40,85 g	13,55 g	3,25 g																																																														
<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>55,74 g</td> <td>0,00 g</td> <td>6,53 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	55,74 g	0,00 g	6,53 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>61,05 g</td> <td>0,00 g</td> <td>8,71 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	61,05 g	0,00 g	8,71 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>41,28 g</td> <td>0,00 g</td> <td>6,40 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	41,28 g	0,00 g	6,40 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>63,91 g</td> <td>0,08 g</td> <td>5,98 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	63,91 g	0,08 g	5,98 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>58,71 g</td> <td>0,66 g</td> <td>4,31 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	58,71 g	0,66 g	4,31 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>58,24 g</td> <td>0,00 g</td> <td>8,38 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	58,24 g	0,00 g	8,38 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>43,44 g</td> <td>0,06 g</td> <td>6,55 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	43,44 g	0,06 g	6,55 g																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																														
55,74 g	0,00 g	6,53 g																																																														
Szénhidrát	Cukor	Só																																																														
61,05 g	0,00 g	8,71 g																																																														
Szénhidrát	Cukor	Só																																																														
41,28 g	0,00 g	6,40 g																																																														
Szénhidrát	Cukor	Só																																																														
63,91 g	0,08 g	5,98 g																																																														
Szénhidrát	Cukor	Só																																																														
58,71 g	0,66 g	4,31 g																																																														
Szénhidrát	Cukor	Só																																																														
58,24 g	0,00 g	8,38 g																																																														
Szénhidrát	Cukor	Só																																																														
43,44 g	0,06 g	6,55 g																																																														
Uzsonna	Reszelt alma	Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Kenyér, félbarna, Huskrem, 48 g, 30g	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: 158,07 Kcal / 660,73 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																																																									
	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>0,68 g</td> <td>0,68 g</td> <td>0,00 g</td> <td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	0,68 g	0,68 g	0,00 g		<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>5,88 g</td> <td>4,16 g</td> <td>2,57 g</td> <td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	5,88 g	4,16 g	2,57 g		<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>8,32 g</td> <td>5,54 g</td> <td>1,56 g</td> <td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	8,32 g	5,54 g	1,56 g		<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>0,17 g</td> <td>0,17 g</td> <td>0,02 g</td> <td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	0,17 g	0,17 g	0,02 g		<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>3,32 g</td> <td>0,34 g</td> <td>0,00 g</td> <td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	3,32 g	0,34 g	0,00 g		<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>5,69 g</td> <td>4,05 g</td> <td>2,45 g</td> <td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	5,69 g	4,05 g	2,45 g		<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>0,26 g</td> <td>0,25 g</td> <td>0,02 g</td> <td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	0,26 g	0,25 g	0,02 g		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																												
0,68 g	0,68 g	0,00 g																																																														
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																													
5,88 g	4,16 g	2,57 g																																																														
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																													
8,32 g	5,54 g	1,56 g																																																														
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																													
0,17 g	0,17 g	0,02 g																																																														
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																													
3,32 g	0,34 g	0,00 g																																																														
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																													
5,69 g	4,05 g	2,45 g																																																														
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																																													
0,26 g	0,25 g	0,02 g																																																														
<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>11,90 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,02 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	11,90 g	0,00 g	0,02 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>18,32 g</td> <td>1,41 g</td> <td>0,62 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	18,32 g	1,41 g	0,62 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>18,31 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,60 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	18,31 g	0,00 g	0,60 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>0,72 g</td> <td>0,07 g</td> <td>0,02 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	0,72 g	0,07 g	0,02 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>21,98 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,63 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	21,98 g	0,00 g	0,63 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>16,87 g</td> <td>1,03 g</td> <td>0,83 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	16,87 g	1,03 g	0,83 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>1,08 g</td> <td>0,11 g</td> <td>0,04 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	1,08 g	0,11 g	0,04 g																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																														
11,90 g	0,00 g	0,02 g																																																														
Szénhidrát	Cukor	Só																																																														
18,32 g	1,41 g	0,62 g																																																														
Szénhidrát	Cukor	Só																																																														
18,31 g	0,00 g	0,60 g																																																														
Szénhidrát	Cukor	Só																																																														
0,72 g	0,07 g	0,02 g																																																														
Szénhidrát	Cukor	Só																																																														
21,98 g	0,00 g	0,63 g																																																														
Szénhidrát	Cukor	Só																																																														
16,87 g	1,03 g	0,83 g																																																														
Szénhidrát	Cukor	Só																																																														
1,08 g	0,11 g	0,04 g																																																														



Heti étlap 2020.11.30. - 2020.12.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00139) Cukros pépes szoc. otthon	Vacsora	Keserű tea, Finom májas, Zsemle, vizes	Keserű tea, Sült, darált pulykaszárnny, Tört burgonya	Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Darált sonka felv., Zsemle, vizes	Keserű tea, Tej 2 dl., Pástétom, Zsemle, vizes	Keserű tea, Májkrem 65 g, 62 g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes	Keserű tea, Kolbászkrem, Zsemle, vizes
		Energia: 422,40 Kcal / 1 765,63 KJ	Energia: 685,09 Kcal / 2 863,68 KJ	Energia: 380,54 Kcal / 1 590,66 KJ	Energia: 429,91 Kcal / 1 797,02 KJ	Energia: 437,97 Kcal / 1 830,71 KJ	Energia: 449,44 Kcal / 1 878,66 KJ	Energia: 621,94 Kcal / 2 599,71 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,24 g 11,72 g 3,47 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 61,97 g 31,64 g 9,34 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 21,19 g 7,23 g 3,68 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,28 g 10,06 g 1,98 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,32 g 15,10 g 5,06 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,48 g 18,12 g 6,11 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,49 g 29,97 g 12,37 g
		Szénhidrát Cukor Só 56,65 g 1,13 g 3,16 g	Szénhidrát Cukor Só 36,64 g 0,00 g 3,43 g	Szénhidrát Cukor Só 56,03 g 2,56 g 3,63 g	Szénhidrát Cukor Só 63,48 g 1,13 g 1,43 g	Szénhidrát Cukor Só 55,30 g 1,13 g 2,38 g	Szénhidrát Cukor Só 53,17 g 1,53 g 2,77 g	Szénhidrát Cukor Só 54,96 g 1,38 g 3,13 g
(00162) Fehérje szegény (50 g) sz.o.	Reggeli	Citromos tea, Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Mininutella, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Főtt tojás, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Mini margarin 10g, Sajt kocka (8 db), Kenyér, félbarna	Citromos tea, Kuglóf, Minivaj (10g)	Citromos tea, Kenyér, félbarna, Minijam *, 25 g	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Kenyér, félbarna, Mini margarin 10g
		Energia: 545,05 Kcal / 2 278,31 KJ	Energia: 382,69 Kcal / 1 599,64 KJ	Energia: 448,76 Kcal / 1 875,82 KJ	Energia: 506,52 Kcal / 2 117,25 KJ	Energia: 560,46 Kcal / 2 342,72 KJ	Energia: 591,98 Kcal / 2 474,48 KJ	Energia: 506,52 Kcal / 2 117,25 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,10 g 6,26 g 0,90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,06 g 1,06 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,46 g 5,86 g 1,24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14,77 g 7,51 g 2,90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,30 g 12,98 g 8,70 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,26 g 1,26 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14,77 g 7,51 g 2,90 g
		Szénhidrát Cukor Só 109,00 g 46,20 g 2,40 g	Szénhidrát Cukor Só 82,34 g 30,00 g 2,00 g	Szénhidrát Cukor Só 82,58 g 30,00 g 2,14 g	Szénhidrát Cukor Só 93,98 g 31,03 g 2,63 g	Szénhidrát Cukor Só 92,50 g 46,46 g 0,77 g	Szénhidrát Cukor Só 131,50 g 62,58 g 2,42 g	Szénhidrát Cukor Só 93,98 g 31,03 g 2,63 g
	Ebéd	Reszeltésztalevés , Burgonya krokett (feltét), Zöldborsófőzelék *mirelit*	Köménymag leves zsemlekocka, Rántott karfiol, Párolt rizs , Almabefőtt	Zöldséglevés, Tükör tojás, Zöldbabfőzelék *mir.* TM.	Csontleves betét nélkül, Panírozott zöldségtallér, Tejment.burg.pure 200 g., Csemege uborka konzerv	Rizsleves, Húspuding, Almamartas tejmentes(friss gy, Feladagos burgonya 100 g	Tavaszi leves, Tükör tojás, Paradicsom martas, Feladagos burgonya 100 g	Húsleves, Panírozott zöldségtallér, Párolt rizs , Almabefőtt, Csokoládé figurális
		Energia: 654,49 Kcal / 2 735,77 KJ	Energia: 780,32 Kcal / 3 261,74 KJ	Energia: 387,92 Kcal / 1 621,51 KJ	Energia: 422,61 Kcal / 1 766,51 KJ	Energia: 572,67 Kcal / 2 393,76 KJ	Energia: 652,11 Kcal / 2 725,82 KJ	Energia: 1 065,53 Kcal / 4 453,92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 22,21 g 25,86 g 3,37 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,73 g 29,93 g 2,67 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,41 g 15,91 g 2,45 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9,36 g 16,01 g 1,11 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 32,57 g 17,68 g 4,67 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,54 g 25,49 g 3,54 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,28 g 48,26 g 3,29 g



Heti étlap 2020.11.30. - 2020.12.06.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																		
		81,90 g	3,00 g	4,50 g	113,98 g	11,68 g	4,11 g	43,83 g	3,00 g	5,07 g	58,49 g	0,00 g	6,83 g	68,80 g	0,20 g	7,07 g	85,79 g	19,98 g	5,66 g	135,86 g	11,76 g	4,68 g																		
Vacsora	Citromos tea, Finom májas, Kenyér, félbarna	Energia: 493,10 Kcal / 2 061,16 KJ			Citromos tea, Panírozott zöldségtallér, Tört burgonya			Energia: 573,66 Kcal / 2 397,90 KJ			Citromos tea, Minijam *, 25 g, Minimargarin 20g, Kenyér, félbarna			Energia: 444,64 Kcal / 1 858,60 KJ			Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna			Energia: 443,80 Kcal / 1 855,08 KJ			Citromos tea, Miniméz 25g., Mini margarin 10g, Kenyér, félbarna			Energia: 460,42 Kcal / 1 924,56 KJ			Citromos tea, Párizsi, sertés, Kenyér, félbarna			Energia: 536,89 Kcal / 2 244,20 KJ			Citromos tea, Kenyér, félbarna, Miniméz 25g., Mini margarin 10g			Energia: 460,42 Kcal / 1 924,56 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
		19,96 g	9,09 g	2,34 g	10,44 g	14,56 g	1,15 g	10,05 g	6,03 g	0,90 g	14,89 g	7,05 g	0,00 g	11,97 g	3,73 g	0,45 g	18,89 g	16,00 g	5,04 g	11,97 g	3,73 g	0,45 g	11,97 g	3,73 g	0,45 g	18,89 g	16,00 g	5,04 g	11,97 g	3,73 g	0,45 g	11,97 g	3,73 g	0,45 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
		81,71 g	15,00 g	3,90 g	97,37 g	15,00 g	2,00 g	86,67 g	31,29 g	2,01 g	79,25 g	15,00 g	2,40 g	93,98 g	31,20 g	2,40 g	79,32 g	15,35 g	3,81 g	93,98 g	31,20 g	2,40 g	93,98 g	31,20 g	2,40 g	93,98 g	31,20 g	2,40 g	93,98 g	31,20 g	2,40 g	93,98 g	31,20 g	2,40 g						
Tízórai		Energia: Kcal / 0,00 KJ			Körte			Energia: 52,99 Kcal / 221,50 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ			Alma			Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ			Zabkeksz			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ			Energia: Kcal / 0,00 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
		g	g	g	0,40 g	0,30 g	0,00 g	g	g	g	0,60 g	0,60 g	0,00 g	g	g	g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
		g	g	g	12,00 g	0,00 g	0,01 g	g	g	g	10,50 g	0,00 g	0,01 g	g	g	g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g						
(00165) Sószegény szoc. otthon	Reggeli	Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes	Energia: 646,22 Kcal / 2 701,20 KJ			Citromos tea, Kefír, 140 g, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Energia: 851,42 Kcal / 3 558,94 KJ			Citromos tea, Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Energia: 582,45 Kcal / 2 434,64 KJ			Citromos tea, Kefires túró, Zsemle, vizes	Energia: 676,26 Kcal / 2 826,77 KJ			Citromos tea, Tej 2 dl., Lekváros bukta	Energia: 221,12 Kcal / 924,28 KJ			Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Tejes kifli	Energia: 510,48 Kcal / 2 133,81 KJ			Citromos tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes	Energia: 563,82 Kcal / 2 356,77 KJ													
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír											
			23,16 g	16,08 g	6,38 g	16,96 g	8,66 g	3,85 g	12,84 g	6,68 g	1,36 g	28,23 g	8,93 g	5,31 g	7,06 g	3,06 g	1,63 g	13,21 g	2,92 g	1,34 g	22,01 g	2,08 g	0,56 g	13,21 g	2,92 g	1,34 g	22,01 g	2,08 g	0,56 g											
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só								
		99,46 g	31,90 g	3,30 g	105,02 g	37,94 g	1,72 g	114,78 g	47,70 g	1,54 g	103,28 g	36,20 g	2,68 g	40,64 g	30,00 g	0,27 g	104,19 g	50,35 g	1,06 g	98,98 g	31,70 g	2,84 g	104,19 g	50,35 g	1,06 g	98,98 g	31,70 g	2,84 g												





Heti étlap 2020.11.30. - 2020.12.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00165) Sószegény szoc. otthon	Reggeli							
	Ebéd	Reszeltésztalevés , Majorannás aprópecsenye, Parajfőzelék diétás, Féladagos burgonya	Köménymag leves zsemlekočka, Rizseshús (z), Almabefőtt	Zöldséglevés , Natur szelet, Z.babpürefőzelék *mirelit-ből	Csontleves házi betéttel, Grill csirkecomb, Burgonyapüre, 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, Csokoládé figurális
		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: 1 107,86 Kcal / 4 630,85 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		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	49,25 g 37,48 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
	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	140,28 g 11,78 g 10,77 g	
	Vacsora	Citromos tea, Finom májas, Zsemle, vizes, Retek jégcsap	Citromos tea, Sült pulykaszárny, Inyenc saláta, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes, Zöldpaprika	Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes, Uborka	Citromos tea, Kefír, 140 g, Miniméz 25g., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Sajtos párizsi, Zsemle, vizes, Paradicsom	Citromos tea, Kefír, 140 g, Zsemle, vizes, Minijam *, 25 g
		Energia: 576,40 Kcal / 2 409,35 KJ	Energia: 1 529,63 Kcal / 6 393,85 KJ	Energia: 487,23 Kcal / 2 036,62 KJ	Energia: 485,90 Kcal / 2 031,06 KJ	Energia: 743,09 Kcal / 3 106,12 KJ	Energia: 565,75 Kcal / 2 364,84 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	
23,83 g 12,17 g 3,59 g		84,59 g 46,78 g 16,36 g	22,07 g 4,01 g 1,34 g	16,03 g 7,51 g 0,46 g	14,21 g 5,51 g 2,94 g	23,68 g 14,37 g 4,56 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	
89,85 g 16,50 g 3,54 g	92,77 g 27,65 g 6,62 g	88,20 g 16,90 g 3,78 g	85,71 g 16,50 g 1,55 g	89,96 g 37,64 g 2,18 g	85,91 g 16,90 g 3,14 g	109,35 g 39,23 g 1,73 g		





Heti étlap 2020.11.30. - 2020.12.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap			
(00165) Sószegény szoc. otthon	Tízórai				Körte						Banán						Tejszelet						
		Energia: Kcal / 0,00 Kj			Energia: 52,99 Kcal / 221,50 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj			Energia: 157,45 Kcal / 658,14 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj			Energia: 124,04 Kcal / 518,49 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	
		g	g	g	0,40 g	0,30 g	0,00 g	g	g	g	1,95 g	0,15 g	0,00 g	g	g	g	1,40 g	8,68 g	5,52 g	g	g	g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát
g	g	g	12,00 g	0,00 g	0,00 g	g	g	g	36,30 g	0,00 g	0,08 g	g	g	g	9,94 g	7,28 g	0,00 g	g	g	g	g	g	g

.....
éllelmezésvezet

.....
intézményvezet

.....
érdekképviseleti fórum

