



Heti étlap 2022.01.31. - 2022.02.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap						
(00101) Normál szoc.otthon	Reggeli	Citromos tea, Kakaó, Pogácsa, leveles	Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Rozskenyér	Citromos tea, Kefír, 140 g, Vajkrém, Teljes kiórlésű tejes kifli	Citromos tea, Bundás kenyér	Citromos tea, Zala felvágott, Tönköly kenyér	Citromos tea, Tej 3dl, Csészés margarin, Áfonyalekvár, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tojáskrém, Rozskenyér						
		Energia: 8 956,35 Kcal / 37 437,54 KJ	Energia: 684,59 Kcal / 2 861,59 KJ	Energia: 949,83 Kcal / 3 970,29 KJ	Energia: 658,80 Kcal / 2 753,78 KJ	Energia: 274,71 Kcal / 1 148,29 KJ	Energia: 705,23 Kcal / 2 947,86 KJ	Energia: 703,05 Kcal / 2 938,75 KJ						
		Fehérje Zsír T.Zsír 193,07 g 421,40 g 2,95 g	Fehérje Zsír T.Zsír 23,07 g 16,00 g 5,09 g	Fehérje Zsír T.Zsír 21,51 g 15,09 g 8,66 g	Fehérje Zsír T.Zsír 19,04 g 22,81 g 3,72 g	Fehérje Zsír T.Zsír 24,51 g 17,66 g 6,94 g	Fehérje Zsír T.Zsír 22,52 g 10,76 g 4,20 g	Fehérje Zsír T.Zsír 25,88 g 15,50 g 3,88 g						
		Szénhidrát Cukor Só 1 037,33 g 28,99 g 0,40 g	Szénhidrát Cukor Só 110,00 g 31,12 g 3,12 g	Szénhidrát Cukor Só 106,50 g 26,33 g 1,57 g	Szénhidrát Cukor Só 93,11 g 30,00 g 2,58 g	Szénhidrát Cukor Só 83,40 g 15,89 g 11,02 g	Szénhidrát Cukor Só 126,70 g 45,60 g 2,96 g	Szénhidrát Cukor Só 111,34 g 16,40 g 2,76 g						
	Tízórai	Citromos tea	Narancs	Citromos tea	Kivi	Citromos tea	Puding	Citromos tea						
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 41,41 Kcal / 173,09 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ						
		Fehérje Zsír T.Zsír 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír 0,60 g 0,20 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír 0,00 g 0,00 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír 0,00 g 0,00 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír 0,13 g 0,03 g 0,00 g						
		Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 8,50 g 0,00 g 0,01 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 0,00 g 0,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 0,00 g 0,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g						
	Ebéd	Húsgaluskaleves, Káposztás kocka, Porcukor	Zabgaluskás leves F*, Vagdalt húspogácsa*sz, Burgonyafőzelék, Korpás kenyér	Paradicsomleves, Rakott karfiol bulgur	Csirke halászlé, Tiroli rétes, mákos, Tiroli rétes, meggyes	Kertészleves, Zúzapörkölt, Galuska , Ecetes paprika	Lebbencsleves, Tavaszi rizseshús , Körte befőtt	Csontleves, Búbos sertésszelet, Petrezselymes burgonya, Vágott vegyes savanyú konzerv.						
		Energia: 876,21 Kcal / 3 662,56 KJ	Energia: 976,96 Kcal / 4 083,69 KJ	Energia: 760,44 Kcal / 3 178,64 KJ	Energia: 782,21 Kcal / 3 269,64 KJ	Energia: 1 005,54 Kcal / 4 203,16 KJ	Energia: 1 049,60 Kcal / 4 387,33 KJ	Energia: 987,84 Kcal / 4 129,17 KJ						
		Fehérje Zsír T.Zsír 34,51 g 28,69 g 4,81 g	Fehérje Zsír T.Zsír 41,57 g 31,98 g 5,68 g	Fehérje Zsír T.Zsír 38,93 g 33,19 g 9,39 g	Fehérje Zsír T.Zsír 36,74 g 36,18 g 13,91 g	Fehérje Zsír T.Zsír 48,40 g 39,99 g 5,60 g	Fehérje Zsír T.Zsír 33,42 g 45,28 g 6,90 g	Fehérje Zsír T.Zsír 47,53 g 44,40 g 10,18 g						
Szénhidrát Cukor Só 118,20 g 24,03 g 6,31 g		Szénhidrát Cukor Só 127,84 g 0,82 g 7,44 g	Szénhidrát Cukor Só 76,83 g 14,47 g 3,26 g	Szénhidrát Cukor Só 66,07 g 19,37 g 3,97 g	Szénhidrát Cukor Só 111,65 g 1,00 g 7,69 g	Szénhidrát Cukor Só 125,34 g 14,10 g 3,37 g	Szénhidrát Cukor Só 98,35 g 0,19 g 5,91 g							





Heti étlap 2022.01.31. - 2022.02.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap													
(00101) Normál szoc.otthon	Ebéd																				
	Vacsora	Citromos tea, Húspástétom, Korpás kenyér, Retek jégcsap		Citromos tea, Tejbedara, kakaós porcukor			Citromos tea, Top lönccs, Kenyér, félbarna, Paradicsom darabos			Citromos tea, Májusi csemege, Kenyér, félbarna, Uborka			Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Kenyér, félbarna, Zöldpaprika			Citromos tea, Tepertőkrém, Kenyér, félbarna, Zöldhagyma db			Citromos tea, Füst. sertés kolbász, Kenyér, félbarna, Kápia paprika		
		Energia: 806,30 Kcal / 3 370,33 KJ		Energia: 573,85 Kcal / 2 398,69 KJ			Energia: 662,13 Kcal / 2 767,70 KJ			Energia: 454,68 Kcal / 1 900,56 KJ			Energia: 556,82 Kcal / 2 327,51 KJ			Energia: 1 037,40 Kcal / 4 336,33 KJ			Energia: 923,92 Kcal / 3 861,99 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
36,73 g	19,61 g	7,25 g	18,80 g	6,96 g	3,51 g	23,85 g	26,07 g	9,56 g	23,50 g	13,27 g	4,86 g	20,81 g	9,15 g	5,35 g	22,84 g	68,58 g	25,06 g	29,79 g	37,13 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	
116,80 g	17,46 g	2,91 g	108,10 g	49,97 g	1,08 g	82,02 g	15,00 g	5,78 g	96,05 g	15,00 g	4,49 g	97,03 g	17,06 g	3,46 g	81,06 g	15,00 g	5,44 g	98,75 g	15,40 g	5,48 g	
(00112) Pépes szoc. otthon	Reggeli	Citromos tea, Darált olasz felv., Kenyér, félbarna		Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Rozskenyér			Citromos tea, Kefír, 140 g, Vajkrém, Korpás kenyér			Citromos tea, Tej 2 dl., Kalács kakaós 500g			Citromos tea, Brios cukor nélküli, Gyümölcs joghurt			Citromos tea, Tej 2 dl., Áfonyalekvár, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Tojáskrém, Kenyér, félbarna		
		Energia: 712,10 Kcal / 2 976,58 KJ		Energia: 684,59 Kcal / 2 861,59 KJ			Energia: 782,23 Kcal / 3 269,72 KJ			Energia: 570,12 Kcal / 2 383,10 KJ			Energia: 874,53 Kcal / 3 655,54 KJ			Energia: 605,70 Kcal / 2 531,83 KJ			Energia: 533,41 Kcal / 2 229,65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír
	22,13 g	20,03 g	13,16 g	23,07 g	16,00 g	5,09 g	17,10 g	10,13 g	5,95 g	18,72 g	8,34 g	5,01 g	24,36 g	9,91 g	6,34 g	19,12 g	4,26 g	1,99 g	20,18 g	14,10 g	3,76 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
78,58 g	15,40 g	3,66 g	110,00 g	31,12 g	3,12 g	85,12 g	23,58 g	1,75 g	95,14 g	33,54 g	1,12 g	154,83 g	50,85 g	1,72 g	121,40 g	45,60 g	2,71 g	79,01 g	15,00 g	2,79 g	



Heti étlap 2022.01.31. - 2022.02.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00112) Pépes szoc. otthon	Tízórai	Citromos tea	Körte befőtt	Citromos tea	Őszibarack befőtt	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: 87,81 Kcal / 367,05 Kj	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	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	0,50 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	23,70 g 14,10 g 0,02 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	21,20 g 14,00 g 0,01 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	
	Ebéd	Olasz zöldségleves, Húspuding, Vegyes gyümölcsmártáspüré	Zöldbabpure leves *mirelitből, Darált serteshús, Tejf.burgonyafőzelék diétás	Köménymag leves zsemlekocka, Húsgombóc (diétás), Sárgarépa-főzelék üré (friss)	Zöldségleves, Húspuding, Burgonyapure, Almabefőtt	Daragaluska leves, Vagdalt, Tejfölös tökfőzelék (normál)	Rizsleves, Darált csirkehús, Meggy mártáspüré *mir.* TM., Piritott dara (80 g.)	Erőleves, Darált csirkehús, Burgonyapure diétás 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: 990,39 Kcal / 4 139,83 Kj	Energia: 812,86 Kcal / 3 397,75 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	43,56 g 25,96 g 7,49 g	31,02 g 39,02 g 10,44 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	142,51 g 14,83 g 10,59 g	73,27 g 4,67 g 9,79 g	131,63 g 25,55 g 8,12 g	98,96 g 14,63 g 5,90 g	
Vacsora	Citromos tea, Húspástétom, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tejbedara, kakaós porcukor	Citromos tea, Darált top löncs, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tej 2 dl., Darált zalai felv., 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: 573,85 Kcal / 2 398,69 Kj	Energia: 769,54 Kcal / 3 216,68 Kj	Energia: 592,12 Kcal / 2 475,06 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	18,80 g 6,96 g 3,51 g	27,75 g 26,37 g 9,67 g	27,13 g 18,43 g 7,85 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	108,10 g 49,97 g 1,08 g	104,17 g 15,00 g 6,76 g	78,80 g 15,40 g 4,03 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 2022.01.31. - 2022.02.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
	Vacsora									
(00113) Tej és tejtermékmentes szoc. ottho	Reggeli	Citromos tea, Olasz felv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Minimargarin 20g, Miniméz 25g., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Bundás kenyér	Citromos tea, Zala felvágott, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Minimargarin 20g, Áfonyalekvár, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tojáskrém, Kenyér, félbarna		
		Energia: 789,69 Kcal / 3 300,90 KJ	Energia: 648,35 Kcal / 2 710,10 KJ	Energia: 483,02 Kcal / 2 019,02 KJ	Energia: 851,97 Kcal / 3 561,23 KJ	Energia: 546,79 Kcal / 2 285,58 KJ	Energia: 553,84 Kcal / 2 315,05 KJ	Energia: 533,41 Kcal / 2 229,65 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv		
		25,07 g 20,33 g 13,25 g	21,60 g 15,54 g 5,17 g	11,97 g 6,23 g 1,26 g	25,42 g 26,97 g 4,35 g	22,29 g 15,63 g 6,28 g	12,32 g 6,26 g 1,26 g	20,18 g 14,10 g 3,76 g		
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
	94,27 g 15,40 g 4,26 g	102,47 g 31,50 g 2,76 g	93,98 g 31,20 g 2,40 g	125,45 g 30,00 g 3,83 g	78,66 g 15,40 g 4,16 g	110,80 g 45,60 g 2,44 g	79,01 g 15,00 g 2,79 g			
	Tízórai	Citromos tea	Narancs	Citromos tea	Kivi	Citromos tea	Zabkeksz	Citromos tea		
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 41,41 Kcal / 173,09 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 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		0,60 g 0,20 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	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	8,50 g 0,00 g 0,01 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	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 gyümölcsmártás T.M.	Zöldbableves *mir.* TM., Paprikás burgonya hússal, Csemege uborka konzerv	Köménymag leves zsemlekocta, Húsgombóc (diétás), Sárgarépafozelék *mir.* TM.	Zöldségleves, Grill csirkecomb, Petrezselymes rizskoret 80g, Csemege uborka konzerv	Daragaluska leves, Natur szelet, Tökfőzelék TM.	Rizsleves, Natúr csirkemell, Meggymártás *mir.* TM., Piritott dara (80 g.)	Erőleves, Rozmaringos sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Vágott vegyes savanyú konzerv.			



Heti étlap 2022.01.31. - 2022.02.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap			
(00113) Tej és tejtermékes szoc. otthon	Ebéd	Energia: 582,26 Kcal / 2 433,85 KJ			Energia: 684,68 Kcal / 2 861,96 KJ			Energia: 509,23 Kcal / 2 128,58 KJ			Energia: 844,02 Kcal / 3 528,00 KJ			Energia: 592,24 Kcal / 2 475,56 KJ			Energia: 932,68 Kcal / 3 898,60 KJ			Energia: 949,67 Kcal / 3 969,62 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	
		28,02 g	14,85 g	3,56 g	34,47 g	21,86 g	4,45 g	26,37 g	15,55 g	3,46 g	51,37 g	29,38 g	4,75 g	37,92 g	23,11 g	4,91 g	39,77 g	22,90 g	2,51 g	69,13 g	34,91 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	Szénhidrát
		81,27 g	36,33 g	6,33 g	85,41 g	2,00 g	8,53 g	64,90 g	5,99 g	8,60 g	92,33 g	0,00 g	10,16 g	57,25 g	2,08 g	8,98 g	138,56 g	25,55 g	8,33 g	88,82 g	0,00 g	6,43 g	
(00114) Tejmentes pépes szoc. otthon	Reggeli	Energia: 636,66 Kcal / 2 661,24 KJ			Energia: 417,87 Kcal / 1 746,70 KJ			Energia: 662,13 Kcal / 2 767,70 KJ			Energia: 792,27 Kcal / 3 311,69 KJ			Energia: 795,41 Kcal / 3 324,81 KJ			Energia: 1 037,40 Kcal / 4 336,33 KJ			Energia: 846,33 Kcal / 3 537,66 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		30,83 g	18,38 g	6,99 g	14,94 g	88,16 g	76,38 g	23,85 g	26,07 g	9,56 g	32,37 g	38,15 g	14,50 g	32,45 g	38,23 g	14,50 g	22,84 g	68,58 g	25,06 g	26,85 g	36,83 g	16,76 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát
		85,27 g	15,00 g	3,22 g	101,75 g	40,76 g	0,74 g	82,02 g	15,00 g	5,78 g	78,70 g	15,00 g	5,81 g	79,22 g	15,00 g	5,80 g	81,06 g	15,00 g	5,44 g	83,06 g	15,40 g	4,88 g	
		Citromos tea, Húspástétom, Kenyér, félbarna, Retek jégcsap			Citromos tea, Köleskása, kókuszos			Citromos tea, Top löncs, Kenyér, félbarna, Paradicsom darabos			Citromos tea, Torrero szalámi, Kenyér, félbarna, Uborka			Citromos tea, Torrero szalámi, Kenyér, félbarna, Zöldpaprika			Citromos tea, Tepertőkrém, Kenyér, félbarna, Zöldhagyma db			Citromos tea, Füst. sertés kolbász, Kenyér, félbarna, Kápia paprika			
		Citromos tea, Darált zalai felv., Kenyér, félbarna			Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Minijam *, 25 g, Minimargarin 20g, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Darált zalai felv., Kenyér, félbarna			Citromos tea, Minimargarin 20g, Áfonyalekvár, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Tojáskrém, Kenyér, félbarna			
		Energia: 546,79 Kcal / 2 285,58 KJ			Energia: 740,26 Kcal / 3 094,29 KJ			Energia: 483,02 Kcal / 2 019,02 KJ			Energia: 558,40 Kcal / 2 334,11 KJ			Energia: 676,10 Kcal / 2 826,10 KJ			Energia: 553,84 Kcal / 2 315,05 KJ			Energia: 533,41 Kcal / 2 229,65 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		22,29 g	15,63 g	6,28 g	25,76 g	15,62 g	5,22 g	11,97 g	6,23 g	1,26 g	12,14 g	6,26 g	1,26 g	27,19 g	16,13 g	6,43 g	12,32 g	6,26 g	1,26 g	20,18 g	14,10 g	3,76 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		78,66 g	15,40 g	4,16 g	122,84 g	30,00 g	4,62 g	93,98 g	31,20 g	2,40 g	112,15 g	46,29 g	2,41 g	104,81 g	15,40 g	5,16 g	110,80 g	45,60 g	2,44 g	79,01 g	15,00 g	2,79 g	



Heti étlap 2022.01.31. - 2022.02.06.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																
(00114) Tejmentes pépes szoc. otthon	Reggeli																							
	Tízórai	Citromos tea	Gyümölcslé 0,2l-es különféle	Citromos tea	Reszelt alma	Citromos tea	Zabkeksz	Citromos tea																
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		Energia: 102,09 Kcal / 426,74 KJ		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		Energia: 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					
		0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,68 g	0,68 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,00 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	Szénhidrát	Cukor	Só
	15,02 g	15,00 g	0,00 g	25,40 g	0,00 g	0,00 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	11,90 g	0,00 g	0,02 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g
	Ebéd	Olasz zöldségleves, Húspuding, Vegyes gyümölcsmártáspüré	Zöldbableves *mir.* TM., Darált serteshús, Burgonyafőzelék tejmentes	Köménymag leves zsemlekocka, Darált serteshús, Sárgarépa főzelék *mir.* TM.	Zöldségleves, Darált serteshús, Tej mentes burg.pure, Almabefőtt	Daragaluska leves, Húspuding, Tökfőzelék TM.	Rizsleves, Darált csirkehús, Meggymártás *mir.* TM., Piritott dara 20g.	Csontleves házi betéttel, Húspuding, Tejment.burg.pure 200 g., Almabefőtt																
		Energia: 639,67 Kcal / 2 673,82 KJ		Energia: 544,85 Kcal / 2 277,47 KJ		Energia: 408,50 Kcal / 1 707,53 KJ		Energia: 757,46 Kcal / 3 166,18 KJ		Energia: 543,11 Kcal / 2 270,20 KJ		Energia: 694,50 Kcal / 2 903,01 KJ		Energia: 657,74 Kcal / 2 749,35 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
31,49 g		18,56 g	4,79 g	32,79 g	14,19 g	3,58 g	27,20 g	14,36 g	3,59 g	35,67 g	20,79 g	5,08 g	36,72 g	15,70 g	4,51 g	41,50 g	18,38 g	3,09 g	37,95 g	15,65 g	4,45 g	82,99 g	27,51 g	6,92 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
82,99 g	27,51 g	6,92 g	69,96 g	2,00 g	6,03 g	41,69 g	5,99 g	5,66 g	104,42 g	11,68 g	6,37 g	62,72 g	2,32 g	9,29 g	87,74 g	25,55 g	7,13 g	89,42 g	10,54 g	9,55 g	82,99 g	27,51 g	6,92 g	
Vacsora	Citromos tea, Húspástétom, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Köleskása, kókuszos	Citromos tea, Darált top löncs, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált sonka felv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált párizsi, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált csirke mell rolád, Kenyér, félbarna																	
	Energia: 631,01 Kcal / 2 637,62 KJ		Energia: 417,87 Kcal / 1 746,70 KJ		Energia: 769,54 Kcal / 3 216,68 KJ		Energia: 441,99 Kcal / 1 847,52 KJ		Energia: 443,80 Kcal / 1 855,08 KJ		Energia: 560,39 Kcal / 2 342,43 KJ		Energia: 482,79 Kcal / 2 018,06 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



Heti étlap 2022.01.31. - 2022.02.06.

30,39 g	18,34 g	6,98 g	14,94 g	88,16 g	76,38 g	27,75 g	26,37 g	9,67 g	20,85 g	3,47 g	1,24 g	14,89 g	7,05 g	0,36 g	19,89 g	18,11 g	6,12 g	22,99 g	1,71 g	0,48 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	101,75 g	40,76 g	0,74 g	104,17 g	15,00 g	6,76 g	81,22 g	15,40 g	4,64 g	79,25 g	15,00 g	2,40 g	79,54 g	15,40 g	4,01 g	78,26 g	15,24 g	3,96 g



Reggeli

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		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
10,06 g	3,53 g	2,01 g	17,41 g	9,08 g	3,58 g	10,06 g	3,53 g	2,01 g	17,41 g	9,08 g	3,58 g	10,06 g	3,53 g	2,01 g	10,06 g	3,53 g	2,01 g	17,41 g	9,08 g	3,58 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44,37 g	31,25 g	0,35 g	82,77 g	43,55 g	0,52 g	44,37 g	31,25 g	0,35 g	82,77 g	43,55 g	0,52 g	44,37 g	31,25 g	0,35 g	44,37 g	31,25 g	0,35 g	82,77 g	43,55 g	0,52 g



(00115)
Folyékony pépes szoc.otthon

Tízórai

Citromos tea			Gyümölcslé 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



Ebéd

Olasz zöldségleves, Darált serteshús, Vegyes gyümölcsmártáspüré, Feladagos burgonya 100 g			Zöldbabbpure leves diab.*mir.*, Darált serteshús, Burgonyafőzelék tejmentes			Zellerkrémleves (frissből), Darált serteshús, Sárgarépa-főzelék üre (friss)			Zöldségleves, Darált serteshús, Burgonyapure diétas 300 g.			Daragaluska leves, Darált serteshús, Tökfőzelék diétás			Rizsleves, Darált csirkehús, Meggy mártáspüré *mir.*			Csontleves házi betéttel, Darált csirkehús, Burgonyapure 200 gr., Almabefőtt		
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: 633,49 Kcal / 2 647,99 KJ			Energia: 435,06 Kcal / 1 818,55 KJ			Energia: 592,27 Kcal / 2 475,69 KJ			Energia: 649,04 Kcal / 2 712,99 KJ		



Heti étlap 2022.01.31. - 2022.02.06.

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
26,47 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	33,02 g	18,08 g	5,49 g	29,71 g	12,41 g	3,90 g	39,21 g	16,98 g	4,23 g	46,00 g	16,22 g	4,50 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	82,82 g	0,03 g	5,23 g	43,59 g	1,06 g	5,16 g	67,74 g	26,21 g	4,71 g	78,27 g	14,68 g	7,12 g



Vacsora

Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Reszelt sajt, Kefír, 140 g			Citromos tea, Tejbedara, kakaós porcukor			Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Tejföl 12 % poh. 140 g			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: 573,85 Kcal / 2 398,69 KJ			Energia: 472,60 Kcal / 1 975,47 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.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
28,49 g	34,99 g	17,23 g	18,80 g	6,96 g	3,51 g	5,91 g	24,83 g	10,50 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	108,10 g	49,97 g	1,08 g	53,64 g	19,62 g	0,14 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, 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, Csészés margarin, Barackíz, Zsemle, vizes			Citromos tea, Májkrem 65 g, 62 g, Zsemle, vizes		
Energia: 584,19 Kcal / 2 441,91 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: 609,54 Kcal / 2 547,88 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	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	12,91 g	6,68 g	1,86 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	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	119,97 g	50,19 g	1,66 g	87,45 g	16,50 g	2,76 g



Heti étlap 2022.01.31. - 2022.02.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																				
(00121) Epés szoc.otthon	Tízórai	Citromos tea		Körte befőtt			Citromos tea			Őszibarack befőtt			Citromos tea			Zabkeksz			Citromos tea									
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		Energia: 96,71 Kcal / 404,25 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 87,81 Kcal / 367,05 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	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	0,50 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				
	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	21,20 g		14,00 g	0,01 g	15,02 g		15,00 g	0,00 g	0,00 g		0,00 g	0,00 g	15,02 g		15,00 g	0,00 g
	Ebéd	Olasz zöldségleves, Csemege sertés karaj, Vegyes gyümölcsmártás		Zöldbabpure leves *mirelitből, Natur szelet, Burgonyafőzelék tejmentes			Köménymag leves zsemlekocka, Húsgombóc (diétás), Sárgarépa főz.tejmentes(frissr)			Zöldségleves, Grill csirkecomb, Burgonyapure dietas 300 g., Almabefőtt			Daragaluska leves, Majorannás aprópecsenye, Tökfőzelék tejmentes			Rizsleves, Natúr csirkemell, 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: 921,66 Kcal / 3 852,54 KJ			Energia: 607,29 Kcal / 2 538,47 KJ			Energia: 737,60 Kcal / 3 083,17 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	54,48 g	26,96 g	6,07 g	36,64 g	29,25 g	5,62 g	34,67 g	22,84 g	3,80 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				
	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	112,75 g		14,63 g	9,07 g	48,46 g		0,08 g	6,60 g	95,18 g		26,21 g	7,36 g	87,90 g		0,03 g	8,14 g
Vacsora	Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes		Citromos tea, Köleskása, kókuszos			Citromos tea, Sajtos párizsi, Zsemle, vizes			Citromos tea, Sajt klf. Trappista, Csészés margarin, Zsemle, vizes			Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes			Citromos tea, Kefíres túró, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes										
	Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 KJ		Energia: 417,87 Kcal / 1 746,70 KJ			Energia: 556,99 Kcal / 2 328,22 KJ			Energia: 783,79 Kcal / 3 276,24 KJ			Energia: 597,79 Kcal / 2 498,76 KJ			Energia: 576,83 Kcal / 2 411,15 KJ			Energia: 556,99 Kcal / 2 328,22 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							
	15,63 g	7,47 g	0,46 g	14,94 g	88,16 g	76,38 g	23,28 g	14,29 g	4,54 g	34,79 g	31,63 g	16,85 g	20,63 g	18,53 g	6,22 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					
85,03 g		16,50 g	1,54 g	101,75 g		40,76 g	0,74 g	84,31 g		16,90 g	3,13 g	84,84 g		16,50 g	3,66 g	85,32 g		16,90 g	3,15 g	82,48 g		19,70 g	3,54 g	84,20 g		16,82 g	3,62 g	



Heti étlap 2022.01.31. - 2022.02.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00121) Epés szoc.otthon	Vacsora							
(00122) Epés pépes szoc. otthon	Reggeli	Citromos tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefír, 140 g, Reszelt sajt, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	Citromos tea, Darált zalai felv., Kefír, 140 g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Kenyér, félbarna	Citromos tea, Reszelt sajt, Kefír, 140 g, Zsemle, vizes
		Energia: 584,19 Kcal / 2 441,91 KJ	Energia: 1 126,32 Kcal / 4 708,02 KJ	Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ	Energia: 1 003,22 Kcal / 4 193,46 KJ	Energia: 409,79 Kcal / 1 712,92 KJ	Energia: 533,42 Kcal / 2 229,70 KJ	Energia: 1 064,29 Kcal / 4 448,73 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		23,03 g 16,05 g 6,38 g	39,12 g 28,64 g 17,69 g	28,10 g 8,90 g 5,31 g	27,36 g 20,56 g 9,32 g	12,63 g 1,65 g 0,46 g	17,52 g 8,76 g 5,26 g	38,99 g 28,61 g 17,69 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	106,30 g 37,94 g 3,66 g	88,26 g 21,20 g 2,68 g	105,90 g 38,34 g 3,48 g	83,56 g 16,50 g 1,54 g	95,16 g 32,06 g 2,86 g	91,28 g 22,94 g 3,66 g	
	Tízórai	Citromos tea	Körte befőtt	Citromos tea	Őszibarack befőtt	Citromos tea	Zabkeksz	Citromos tea
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 96,71 Kcal / 404,25 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 87,81 Kcal / 367,05 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	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	0,50 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	23,70 g 14,10 g 0,02 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	21,20 g 14,00 g 0,01 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g		
Ebéd	Olasz zöldségleves, Húspuding, Vegyes gyümölcsmártáspüré	Zöldbabpure leves *mirelitből, Darált serteshús, Burgonyafőzelék tejmentes	Köménymag leves zsemlekocka, Húsgombóc (diétás), Sárgarépa-főz.püré (friss) TM.	Zöldségleves, Húspuding, Burgonyapure dietas 300 g., Almabefőtt	Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Tököfőzelék TM.	Rizsleves, Darált csirkehús, Meggy mártáspüré *mir.* TM., Piritott dara 20g.	Erőleves, Darált csirkehús, Tej mentes burg.pure, Almabefőtt	
	Energia: 639,67 Kcal / 2 673,82 KJ	Energia: 547,54 Kcal / 2 288,72 KJ	Energia: 610,28 Kcal / 2 550,97 KJ	Energia: 899,43 Kcal / 3 759,62 KJ	Energia: 537,07 Kcal / 2 244,95 KJ	Energia: 693,81 Kcal / 2 900,13 KJ	Energia: 721,56 Kcal / 3 016,12 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
	31,49 g 18,56 g 4,79 g	32,85 g 14,22 g 3,58 g	27,09 g 24,92 g 4,53 g	41,13 g 25,77 g 7,46 g	31,92 g 16,58 g 3,59 g	41,49 g 18,36 g 3,09 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		
82,99 g 27,51 g 6,92 g	70,49 g 2,00 g 6,22 g	68,15 g 5,99 g 9,68 g	123,11 g 14,83 g 9,11 g	64,23 g 2,08 g 9,09 g	87,59 g 25,55 g 7,13 g	95,17 g 14,60 g 6,07 g		





Heti étlap 2022.01.31. - 2022.02.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
(00122) Epés pépes szoc. otthon	Ebéd								
	Vacsora	Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes	Citromos tea, Köleskása, kókuszos	Citromos tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes	Citromos tea, Reszelt sajt, Zsemle, vizes, Kefír, 140 g	Citromos tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefíres túró, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Zsemle, vizes	
		Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 KJ	Energia: 417,87 Kcal / 1 746,70 KJ	Energia: 597,79 Kcal / 2 498,76 KJ	Energia: 1 064,29 Kcal / 4 448,73 KJ	Energia: 597,79 Kcal / 2 498,76 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	
		15,63 g 7,47 g 0,46 g	14,94 g 88,16 g 76,38 g	20,63 g 18,53 g 6,22 g	38,99 g 28,61 g 17,69 g	20,63 g 18,53 g 6,22 g	27,36 g 8,48 g 5,21 g	23,73 g 2,13 g 0,58 g	
(00125) Epés tejmentes szoc. otthon	Reggeli	Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes	Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Minijam *, 25 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Minimargarin 20g, Miniméz 25g., Zsemle, vizes	Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes	Citromos tea, Barackíz, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes	
		Energia: 584,19 Kcal / 2 441,91 KJ	Energia: 648,35 Kcal / 2 710,10 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: 603,74 Kcal / 2 523,63 KJ	Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		23,03 g 16,05 g 6,38 g	21,60 g 15,54 g 5,17 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	12,91 g 6,68 g 1,36 g	15,63 g 7,47 g 0,46 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
84,44 g 16,90 g 3,30 g	102,47 g 31,50 g 2,76 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	119,97 g 50,19 g 1,54 g	85,03 g 16,50 g 1,54 g			



Heti étlap 2022.01.31. - 2022.02.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(00125) Epés tejes otthon	Tízórai	Citromos tea	Körte befőtt	Citromos tea	Őszibarack befőtt	Citromos tea	Zabkeksz	Citromos tea														
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj		Energia: 96,71 Kcal / 404,25 Kj		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj		Energia: 87,81 Kcal / 367,05 Kj		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj		Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	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	0,50 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	23,70 g	14,10 g	0,02 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	21,20 g	14,00 g	0,01 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	
	Ebéd	Olasz zöldséglevés, Csemege sertés karaj, Vegyes gyümölcs mártás	Zöldbabpure leves *mirelitből, Natur szelet, Burgonyafőzelék tejmentes	Köménymag leves zsemlekocka, Húsgombóc (diétás), Sárgarépa főzelék üré *mir.*TM.	Zöldséglevés, Grill csirkecomb, Tej mentes burg.pure, Almabefőtt	Daragaluska leves, Majorannás aprópecsenye, Tökfőzelék tejmentes	Rizsleves, Natúr csirkemell, Meggy mártáspüré *mir.* TM., Piritott dara 20g.	Csontleves házi betéttel, Zöldséges sertés szelet, Tej mentes burg.pure, 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: 896,91 Kcal / 3 749,08 Kj		Energia: 607,29 Kcal / 2 538,47 Kj		Energia: 710,11 Kcal / 2 968,26 Kj		Energia: 811,69 Kcal / 3 392,86 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
		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	52,35 g	26,75 g	5,08 g	36,64 g	29,25 g	5,62 g	34,12 g	20,42 g	2,30 g	37,34 g	24,10 g	5,24 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	108,96 g	14,60 g	9,24 g	48,46 g	0,08 g	6,60 g	94,37 g	25,55 g	7,34 g	109,00 g	14,68 g	9,36 g	
Vacsora	Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes	Citromos tea, Köleskása, kókuszos	Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes	Citromos tea, Zala felvágott, 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: 417,87 Kcal / 1 746,70 Kj		Energia: 597,79 Kcal / 2 498,76 Kj		Energia: 584,19 Kcal / 2 441,91 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.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	
	15,63 g	7,47 g	0,46 g	14,94 g	88,16 g	76,38 g	20,63 g	18,53 g	6,22 g	23,03 g	16,05 g	6,38 g	20,63 g	18,53 g	6,22 g	21,59 g	3,89 g	1,34 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		
85,03 g	16,50 g	1,54 g	101,75 g	40,76 g	0,74 g	85,32 g	16,90 g	3,15 g	84,44 g	16,90 g	3,30 g	85,32 g	16,90 g	3,15 g	87,00 g	16,90 g	3,78 g	84,20 g	16,82 g	3,62 g		



Heti étlap 2022.01.31. - 2022.02.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	Vacsora							
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	Reggeli	Keserű tea, Tej 2 dl., Pogácsa, vajjas	Keserű tea, Májkrém 65 g, 62 g, Korpás zsemle	Keserű tea, Kefír, 140 g, Vajkrém ízesített 27%, Teljes kiőrlésű tejes kifli	Keserű tea, Bundás kenyér	Keserű tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes	Keserű tea, Tej 2 dl., Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Tojáskrém, Zsemle, vizes
		Energia: 553,98 Kcal / 2 315,64 KJ	Energia: 177,15 Kcal / 740,49 KJ	Energia: 715,10 Kcal / 2 989,12 KJ	Energia: 535,36 Kcal / 2 237,80 KJ	Energia: 435,84 Kcal / 1 821,81 KJ	Energia: 300,01 Kcal / 1 254,04 KJ	Energia: 422,46 Kcal / 1 765,88 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 13,05 g 35,76 g 10,58 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,62 g 15,42 g 4,85 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,14 g 8,71 g 4,80 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,88 g 22,77 g 3,72 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,88 g 15,64 g 6,27 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 13,53 g 3,87 g 1,86 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,77 g 14,11 g 3,75 g
		Szénhidrát Cukor Só 44,31 g 0,00 g 2,24 g	Szénhidrát Cukor Só 52,45 g 0,00 g 2,34 g	Szénhidrát Cukor Só 69,49 g 9,62 g 1,07 g	Szénhidrát Cukor Só 63,07 g 0,00 g 2,58 g	Szénhidrát Cukor Só 52,29 g 1,53 g 2,92 g	Szénhidrát Cukor Só 51,16 g 0,75 g 1,07 g	Szénhidrát Cukor Só 52,64 g 1,13 g 1,55 g
	Tízórai	Keserű tea, Mini margarin 10g, Korpás zsemle	Keserű tea, Kefír, 140 g	Keserű tea, Korpovit keksz	Keserű tea, Kivi	Keserű tea, Kefír, 140 g	Keserű tea, Diab. almabefőtt	Keserű tea, Korpovit keksz
		Energia: 23,22 Kcal / 97,06 KJ	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ	Energia: 13,30 Kcal / 55,59 KJ	Energia: 0,62 Kcal / 2,59 KJ	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ	Energia: 56,43 Kcal / 235,88 KJ	Energia: 13,30 Kcal / 55,59 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 2,77 g 2,91 g 0,49 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,30 g 4,50 g 2,94 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,53 g 0,43 g 0,04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,10 g 0,02 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,30 g 4,50 g 2,94 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,46 g 0,37 g 0,01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,53 g 0,43 g 0,04 g
		Szénhidrát Cukor Só 12,14 g 0,00 g 0,28 g	Szénhidrát Cukor Só 6,44 g 6,44 g 0,18 g	Szénhidrát Cukor Só 1,79 g 0,18 g 0,06 g	Szénhidrát Cukor Só 0,00 g 0,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 6,44 g 6,44 g 0,18 g	Szénhidrát Cukor Só 12,30 g 0,00 g 0,33 g	Szénhidrát Cukor Só 1,79 g 0,18 g 0,06 g



Heti étlap 2022.01.31. - 2022.02.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	Ebéd	Olasz zöldségleves, Rakott brokkoli mir.	Zöldbableves diab.*mirelit*, Paprikásburgonya diab., Csemege uborka konzerv	Zellerkrémleves (frissből), Rakott karfiol bulgur	Zöldségleves, Gombás csirke, Petrezselymes rizskoret 50 g, Csemege uborka konzerv	Daragal.leves diab., Diab. milánói makaróni	Rizsleves, Natúr csirkemell, Meggymártás diab.	Erőleves diab., Búbos sertésszelet, Petrezselymes burgonya, Vágott vegyes savanyú konzerv.	
		Energia: 629,09 Kcal / 2 629,60 KJ	Energia: 621,11 Kcal / 2 596,24 KJ	Energia: 684,67 Kcal / 2 861,92 KJ	Energia: 799,09 Kcal / 3 340,20 KJ	Energia: 665,79 Kcal / 2 783,00 KJ	Energia: 537,00 Kcal / 2 244,66 KJ	Energia: 711,80 Kcal / 2 975,32 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	36,37 g 36,17 g 10,44 g	50,76 g 36,48 g 6,70 g	39,51 g 28,91 g 9,29 g	31,32 g 16,75 g 1,99 g	40,93 g 30,49 g 8,72 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	53,36 g 2,36 g 2,97 g	65,71 g 0,66 g 9,35 g	61,20 g 0,04 g 8,78 g	62,56 g 13,94 g 6,38 g	67,38 g 0,19 g 5,52 g		
	Uzsonna	Alma	Narancs	Alma	Kefír, 140 g	Huskrem, 48 g, 30g, Korpás zsemle	Korpovit keksz	Diab.minijam * 20 g, Korpás zsemle	
		Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 41,41 Kcal / 173,09 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ	Energia: 80,48 Kcal / 336,41 KJ	Energia: 12,68 Kcal / 53,00 KJ	Energia: 28,45 Kcal / 118,92 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
0,40 g 0,40 g 0,00 g		0,60 g 0,20 g 0,00 g	0,40 g 0,40 g 0,00 g	4,20 g 4,48 g 2,94 g	8,05 g 5,63 g 1,60 g	0,43 g 0,41 g 0,04 g	3,05 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		
7,00 g 0,00 g 0,01 g	8,50 g 0,00 g 0,01 g	7,00 g 0,00 g 0,01 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g	14,76 g 0,00 g 0,28 g	1,79 g 0,18 g 0,06 g	18,43 g 0,00 g 0,31 g			



Heti étlap 2022.01.31. - 2022.02.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	Vacsora	Keserű tea, Húspástétom, Zsemle, vizes, Retek jégcsap	Keserű tea, Köleskása, kókuszos*diab.	Keserű tea, Top löncs, Korpás zsemle, Paradicsom	Keserű tea, Májusi csemege, Korpás zsemle, Uborka	Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Korpás zsemle, Zöldpaprika	Keserű tea, Tepertőkrém, Zsemle, vizes, Zöldhagyma db	Keserű tea, Füst. sertés kolbász, Korpás zsemle, Kápia paprika
		Energia: 525,71 Kcal / 2 197,47 KJ	Energia: 244,47 Kcal / 1 021,88 KJ	Energia: 277,22 Kcal / 1 158,78 KJ	Energia: 5,32 Kcal / 22,24 KJ	Energia: 107,46 Kcal / 449,18 KJ	Energia: 926,45 Kcal / 3 872,56 KJ	Energia: 474,56 Kcal / 1 983,66 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 28,42 g 18,39 g 6,98 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,49 g 34,05 g 28,89 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 22,14 g 26,28 g 9,32 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,45 g 13,30 g 4,55 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,76 g 9,18 g 5,04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,43 g 68,59 g 25,05 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 23,07 g 36,78 g 16,51 g
		Szénhidrát Cukor Só 58,90 g 1,13 g 1,98 g	Szénhidrát Cukor Só 55,35 g 5,78 g 0,66 g	Szénhidrát Cukor Só 50,40 g 0,00 g 4,49 g	Szénhidrát Cukor Só 51,14 g 0,00 g 2,61 g	Szénhidrát Cukor Só 52,12 g 2,06 g 1,58 g	Szénhidrát Cukor Só 54,69 g 1,13 g 4,20 g	Szénhidrát Cukor Só 41,70 g 0,40 g 3,32 g
(00143) Epés, húsmentes	Reggeli	Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Miniméz 25g., Zsemle, vizes, Kefir, 140 g	Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	Citromos tea, Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes	Citromos tea, Csészés margarin, Barackíz, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Reszelt sajt, Csészés margarin, Zsemle, vizes
		Energia: 547,49 Kcal / 2 288,51 KJ	Energia: 894,25 Kcal / 3 737,97 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: 572,14 Kcal / 2 391,55 KJ	Energia: 783,79 Kcal / 3 276,24 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,76 g 7,15 g 1,74 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,04 g 6,16 g 3,40 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 28,10 g 8,90 g 5,31 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,84 g 6,68 g 1,36 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,63 g 1,65 g 0,46 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,17 g 6,26 g 1,76 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 34,79 g 31,63 g 16,85 g
		Szénhidrát Cukor Só 102,31 g 32,75 g 1,62 g	Szénhidrát Cukor Só 121,22 g 54,14 g 1,72 g	Szénhidrát Cukor Só 88,26 g 21,20 g 2,68 g	Szénhidrát Cukor Só 114,78 g 47,70 g 1,54 g	Szénhidrát Cukor Só 83,56 g 16,50 g 1,54 g	Szénhidrát Cukor Só 114,19 g 48,69 g 2,52 g	Szénhidrát Cukor Só 84,84 g 16,50 g 3,66 g
	Tízórai	Citromos tea	Körte befőtt	Citromos tea	Őszibarack befőtt	Citromos tea	Zabkeksz	Citromos tea
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 96,71 Kcal / 404,25 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 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,30 g 0,00 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,50 g 0,00 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,00 g 0,00 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 23,70 g 14,10 g 0,02 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 21,20 g 14,00 g 0,01 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 0,00 g 0,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g



Heti étlap 2022.01.31. - 2022.02.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
(00143) Epés, húsmentes	Ebéd	Olasz zöldséglevés, Panírozott zöldségtallér, Vegyes gyümölcs mártás	Zöldbabpure leves *mirelitből, Halrúd, Burgonyafőzelék tejmentes	Köménymag leves zsemle kocka, Túrósasírt, Sárgarépa főz. tejszínes (friss)	Zöldséglevés, Rántott karfiol mirelit, Burgonyapure dietas 300 g., Almabefőtt	Daragaluska leves, Burgonyakrokkett, Tökfőzelék tejmentes	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: 910,85 Kcal / 3 807,35 KJ	Energia: 475,16 Kcal / 1 986,17 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	19,26 g 32,95 g 4,66 g	14,44 g 11,40 g 1,62 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	130,85 g 14,63 g 5,99 g	77,97 g 0,08 g 5,85 g	117,95 g 26,21 g 5,86 g	103,00 g 14,03 g 4,64 g			
	Vacsora	Citromos tea, Minijam *, 25 g, Zsemle, vizes, Kefír, 140 g	Citromos tea, Köleskása, kókuszos	Citromos tea, Sajt klf. Trappista, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefíres túró, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes		
		Energia: 845,57 Kcal / 3 534,48 KJ	Energia: 417,87 Kcal / 1 746,70 KJ	Energia: 752,49 Kcal / 3 145,41 KJ	Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 KJ	Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 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			
16,95 g 6,13 g 3,40 g		14,94 g 88,16 g 76,38 g	34,79 g 29,13 g 15,65 g	17,63 g 8,65 g 4,96 g	18,13 g 9,15 g 5,36 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			
109,35 g 39,23 g 1,73 g	101,75 g 40,76 g 0,74 g	84,84 g 16,50 g 3,48 g	87,06 g 19,00 g 1,99 g	85,92 g 18,56 g 2,00 g	82,48 g 19,70 g 3,54 g	102,31 g 32,75 g 1,62 g				

Heti étlap 2022.01.31. - 2022.02.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00165) Sószegény szoc. otthon	Reggeli	Citromos tea, Kakaó, Minijam *, 25 g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefír, 140 g, Csészés margarin, Rozskenyér	Citromos tea, Kefíres túró, Teljes kiőrlésű tejes kifli	Citromos tea, Csészés margarin, Miniméz 25g., Zsemle, vizes	Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes	Citromos tea, Tej 3dl, Csészés margarin, Barackíz, Zsemle, vizes	Citromos tea, Reszelt sajt, Csészés margarin, Zsemle, vizes
		Energia: 781,67 Kcal / 3 267,38 KJ	Energia: 852,06 Kcal / 3 561,61 KJ	Energia: 732,47 Kcal / 3 061,72 KJ	Energia: 588,25 Kcal / 2 458,89 KJ	Energia: 409,79 Kcal / 1 712,92 KJ	Energia: 755,13 Kcal / 3 156,44 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
		23,81 g 7,02 g 3,41 g	16,10 g 11,27 g 4,66 g	31,28 g 11,86 g 6,67 g	12,84 g 6,68 g 1,86 g	12,63 g 1,65 g 0,46 g	23,11 g 11,18 g 4,30 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	
	152,57 g 63,07 g 1,96 g	99,87 g 37,37 g 1,88 g	103,56 g 23,84 g 2,26 g	114,78 g 47,70 g 1,66 g	83,56 g 16,50 g 1,54 g	135,87 g 50,19 g 2,06 g	84,84 g 16,50 g 3,66 g	
	Tízórai	Citromos tea	Narancs	Citromos tea	Kivi	Citromos tea	Zabkeksz	Citromos tea
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 41,41 Kcal / 173,09 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 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	0,60 g 0,20 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	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	8,50 g 0,00 g 0,01 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g		
Ebéd	Olasz zöldséglevés, Csemege sertés karaj, Vegyes gyümölcsmártás	Zöldbableves *mirelitből, Natúr sertésszelet, Burgonyafőzelék tejmentes	Köménymag leves zsemlekocka, Húsgombóc (diétás), Sárgarépa főz. tejszínes(friss)	Zöldséglevés, Grill csirkecomb, Burgonyapure diétas 300 g., Almabefőtt	Daragaluska leves, Majorannás aprópecsenye, Tökfőzelék tejmentes	Rizsleves, Natúr csirkemell, Meggy mártáspüré *mir. *, Piritott dara 20g.	Erőleves, Őszibarackos csirkemell, Burgonyapure diétas 300 g.	
	Energia: 570,24 Kcal / 2 383,60 KJ	Energia: 681,27 Kcal / 2 847,71 KJ	Energia: 582,46 Kcal / 2 434,68 KJ	Energia: 921,66 Kcal / 3 852,54 KJ	Energia: 607,29 Kcal / 2 538,47 KJ	Energia: 737,60 Kcal / 3 083,17 KJ	Energia: 797,15 Kcal / 3 332,09 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	25,46 g 30,34 g 7,48 g	27,42 g 23,09 g 4,32 g	54,48 g 26,96 g 6,07 g	36,64 g 29,25 g 5,62 g	34,67 g 22,84 g 3,80 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		
70,48 g 27,27 g 6,41 g	74,85 g 0,00 g 8,62 g	65,02 g 0,00 g 11,65 g	112,75 g 14,63 g 9,07 g	48,46 g 0,08 g 6,60 g	95,18 g 26,21 g 7,36 g	87,90 g 0,03 g 8,14 g		





Heti étlap 2022.01.31. - 2022.02.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00165) Sószegény szoc. otthon	Ebéd							
	Vacsora	Citromos tea, Húspástétom, Zsemle, vizes, Retek jégcsap	Citromos tea, Tejbedara, kakaós porcukor	Citromos tea, Sajtos párizsi, Zsemle, vizes	Citromos tea, Tej 2 dl., Minimargarin 20g, Zsemle, vizes, Zöldpaprika	Citromos tea, Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	Citromos tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes
	Energia: 674,06 Kcal / 2 817,57 KJ	Energia: 573,85 Kcal / 2 398,69 KJ	Energia: 556,99 Kcal / 2 328,22 KJ	Energia: 559,89 Kcal / 2 340,34 KJ	Energia: 520,42 Kcal / 2 175,36 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 18,80 g 6,96 g 3,51 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 23,28 g 14,29 g 4,54 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,91 g 9,77 g 2,99 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,71 g 6,65 g 1,36 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 108,10 g 49,97 g 1,08 g	Szénhidrát Cukor Só 84,31 g 16,90 g 3,13 g	Szénhidrát Cukor Só 95,36 g 16,50 g 1,81 g	Szénhidrát Cukor Só 99,76 g 32,70 g 1,54 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		

.....
élelmezésvezet

.....
intézményvezet

.....
érdekképviseleti fórum

