

Heti étlap 2021.12.13. - 2021.12.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00101) Normál szoc.otthon	Reggeli	Citromos tea, Főtt, füstölt tarja, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tej 3dl, Miniméz 25g., Fonott kalacs	Citromos tea, Kefír, 140 g, Vajkrém ízesített 27%, Graham kenyér	Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Korpás kenyér	Citromos tea, Kakaó, Sajtos rúd	Citromos tea, Szeletelt sajt, Csészés margarin, Rozskenyér	Citromos tea, Fokhagymás felvágott, Csészés margarin, Korpás kenyér
		Energia: 517,99 Kcal / 2 165,20 KJ	Energia: 696,08 Kcal / 2 909,61 KJ	Energia: 813,42 Kcal / 3 400,10 KJ	Energia: 508,06 Kcal / 2 123,69 KJ	Energia: 1 026,38 Kcal / 4 290,27 KJ	Energia: 835,06 Kcal / 3 490,55 KJ	Energia: 875,86 Kcal / 3 661,09 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 23,09 g 11,63 g 4,60 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 21,01 g 9,43 g 5,54 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 21,60 g 7,81 g 4,09 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14,38 g 2,00 g 0,49 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 23,74 g 29,09 g 19,57 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 32,94 g 29,45 g 16,90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 22,78 g 38,12 g 13,65 g
		Szénhidrát Cukor Só 79,62 g 15,64 g 4,96 g	Szénhidrát Cukor Só 122,44 g 56,26 g 1,23 g	Szénhidrát Cukor Só 89,76 g 22,54 g 2,00 g	Szénhidrát Cukor Só 105,47 g 31,96 g 1,66 g	Szénhidrát Cukor Só 122,93 g 45,23 g 4,32 g	Szénhidrát Cukor Só 106,10 g 31,11 g 3,61 g	Szénhidrát Cukor Só 106,27 g 32,36 g 2,80 g
	 	  			  			
	Tízórai	Citromos tea	Banán	Citromos tea	Narancs	Citromos tea	Múzliszelet, gyümölcsös	Citromos tea
	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 41,41 Kcal / 173,09 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 79,18 Kcal / 330,97 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1,95 g 0,15 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,60 g 0,20 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1,20 g 2,80 g 1,40 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g	
	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 36,30 g 0,00 g 0,08 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 12,20 g 4,20 g 0,08 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	
						     	 	
	Ebéd	Becsináltleves, Rizsfelújít, Gyümölcsöntet	Daragaluska leves, Fokhagymás pecsenye*sz, Paradicsomos káposzta főzelék, Korpás kenyér	Jókai bableves, Túrós derelye, Vaníliás tejföl	Tavaszi leves, Rakott burgonya, Csemege uborka konzerv	Gombaleves, Bolognai spagetti	Csontleves, Tojásfasírt F*, Parajmártás, Kenyér, félbarna	Almaleves, Sertés borda Budapest módra, Párolt rizs
	Energia: 1 058,71 Kcal / 4 425,41 KJ	Energia: 1 340,42 Kcal / 5 602,96 KJ	Energia: 1 391,14 Kcal / 5 814,97 KJ	Energia: 926,83 Kcal / 3 874,15 KJ	Energia: 922,95 Kcal / 3 857,93 KJ	Energia: 849,56 Kcal / 3 551,16 KJ	Energia: 1 598,54 Kcal / 6 681,90 KJ	
Fehérje Zsír T.Zsírsv 43,01 g 18,21 g 7,13 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 35,80 g 87,18 g 24,31 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 53,03 g 47,12 g 20,07 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 30,25 g 53,26 g 18,89 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 50,23 g 32,67 g 8,76 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 34,51 g 35,57 g 5,62 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 40,08 g 99,05 g 29,10 g		



Heti étlap 2021.12.13. - 2021.12.19.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
179,01 g	49,35 g	1,68 g	100,15 g	12,81 g	6,84 g	178,38 g	10,34 g	6,23 g	72,03 g	2,88 g	9,61 g	105,68 g	0,00 g	5,59 g	96,91 g	0,00 g	6,67 g	133,67 g	33,52 g	5,24 g

Vacsora	Citromos tea, Derby tömlős natur, Tönköly kenyér, Uborka			Citromos tea, Paprikas csem.szalami, Csészés margarin, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Párizsi, sertés, Kenyér, félbarna, Kaliforniai paprika			Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Csészés margarin, Kenyér, félbarna, Lillahagyma			Citromos tea, Tepertő, Korpás kenyér, Zöldhagyma db			Citromos tea, Sajtos tavaszi rolád, Kenyér, félbarna, Retek jégcsap			Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Korpás kenyér		
	Energia: 202,01 Kcal / 844,40 KJ			Energia: 818,71 Kcal / 3 422,21 KJ			Energia: 572,73 Kcal / 2 394,01 KJ			Energia: 626,90 Kcal / 2 620,44 KJ			Energia: 1 093,30 Kcal / 4 569,99 KJ			Energia: 595,06 Kcal / 2 487,35 KJ			Energia: 622,56 Kcal / 2 602,30 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	19,51 g	10,30 g	5,52 g	27,57 g	42,87 g	14,64 g	20,28 g	18,23 g	6,13 g	18,20 g	9,55 g	2,93 g	24,30 g	68,57 g	25,06 g	26,73 g	18,87 g	7,81 g	23,09 g	15,83 g	5,20 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
86,70 g	17,99 g	9,72 g	78,02 g	15,00 g	6,12 g	81,95 g	15,40 g	4,00 g	113,88 g	31,25 g	3,26 g	91,92 g	16,97 g	1,67 g	78,99 g	15,00 g	4,80 g	94,34 g	16,97 g	2,89 g	

(00112) Pépes szoc. otthon	Citromos tea, Kefír, 140 g, Vajas pogácsa			Citromos tea, Tej 3dl, Miniméz 25g., Fonott kalacs			Citromos tea, Kefír, 140 g, Vajkrém ízesített 27%, Graham kenyér			Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Korpás kenyér			Citromos tea, Kakaó, Brios cukor nélküli			Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Rozskenyér			Citromos tea, Tej 2 dl., Huskrem, 48 g, 30g, Kenyér, félbarna		
	Energia: 1 247,03 Kcal / 5 212,59 KJ			Energia: 696,08 Kcal / 2 909,61 KJ			Energia: 749,02 Kcal / 3 130,90 KJ			Energia: 508,06 Kcal / 2 123,69 KJ			Energia: 996,35 Kcal / 4 164,74 KJ			Energia: 607,06 Kcal / 2 537,51 KJ			Energia: 549,93 Kcal / 2 298,71 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	19,87 g	29,11 g	14,26 g	21,01 g	9,43 g	5,54 g	18,74 g	7,39 g	3,98 g	14,38 g	2,00 g	0,49 g	32,17 g	14,78 g	8,91 g	19,73 g	9,64 g	5,28 g	24,07 g	9,47 g	3,55 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
125,76 g	51,08 g	1,96 g	122,44 g	56,26 g	1,23 g	78,41 g	22,37 g	1,71 g	105,47 g	31,96 g	1,66 g	166,39 g	48,59 g	2,04 g	108,47 g	33,18 g	2,36 g	91,00 g	15,00 g	2,67 g	



Heti étlap 2021.12.13. - 2021.12.19.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap													
(00112) Pépes szoc. otthon	Tízórai	Citromos tea	Banán	Citromos tea	Gyümölcslé 0,2l-es különféle	Citromos tea	Múzliszelet, gyümölcsös	Citromos tea													
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 102,09 Kcal / 426,74 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 79,18 Kcal / 330,97 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ													
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		0,13 g	0,03 g	0,00 g	1,95 g	0,15 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	1,20 g	2,80 g	1,40 g	0,13 g	0,03 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	36,30 g	0,00 g	0,08 g	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	12,20 g	4,20 g	0,08 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g
	Ebéd	Húsgaluskaleves, Tejbenrizs	Zöldségleves, Húspuding, Tökfőzelék diétás	Tarhonyaleves diétás, Húsgombóc (diétás), Fin.foz.pure (Mir.veg.y.foz.)	Csontleves házi betéttel, Vagdalt (diétás), Burgonyapure, Almabefőtt	Csurgatott tészta leves, Húspuding, Tejfölös burgonya főzelék	Zöldségleves, Vagdalt (Stefánia), Z.babpürefőzelék *mirelit-ből	Zöldségleves, Darált csirkehús, Burgonyapure, Almabefőtt													
		Energia: 845,70 Kcal / 3 535,03 KJ	Energia: 650,73 Kcal / 2 720,05 KJ	Energia: 661,70 Kcal / 2 765,91 KJ	Energia: 899,31 Kcal / 3 759,12 KJ	Energia: 749,22 Kcal / 3 131,74 KJ	Energia: 584,09 Kcal / 2 441,50 KJ	Energia: 944,40 Kcal / 3 947,59 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		
38,60 g		18,90 g	6,72 g	37,89 g	21,40 g	6,13 g	34,60 g	16,42 g	3,56 g	40,22 g	21,33 g	5,72 g	38,07 g	28,91 g	7,47 g	34,71 g	22,04 g	4,47 g	52,74 g	21,48 g	5,31 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
129,09 g	35,02 g	4,30 g	68,35 g	1,21 g	8,98 g	92,20 g	5,00 g	8,80 g	134,14 g	10,33 g	10,73 g	82,10 g	0,90 g	9,50 g	60,53 g	0,00 g	9,40 g	132,11 g	14,63 g	8,83 g	
Vacsora	Citromos tea, Derby tömlös natur, Tönköly kenyér	Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált párizsi, Kenyér, félbarna, Tej 2 dl.	Citromos tea, Darált sonka felv., Kenyér, félbarna, Gyümölcs joghurt	Citromos tea, Reszelt sajt, Kefír, 140 g, Korpás kenyér	Citromos tea, Darált pulykafelv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Májkrem 65 g, 62 g, Kenyér, félbarna														
	Energia: 190,93 Kcal / 798,09 KJ	Energia: 443,80 Kcal / 1 855,08 KJ	Energia: 605,72 Kcal / 2 531,91 KJ	Energia: 534,49 Kcal / 2 234,17 KJ	Energia: 1 100,53 Kcal / 4 600,22 KJ	Energia: 460,81 Kcal / 1 926,19 KJ	Energia: 548,92 Kcal / 2 294,49 KJ														
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	16,78 g	9,72 g	5,35 g	14,89 g	7,05 g	0,36 g	24,73 g	20,91 g	7,69 g	23,98 g	3,97 g	1,62 g	40,61 g	28,93 g	17,72 g	25,49 g	3,47 g	1,09 g	20,73 g	15,09 g	5,07 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	



Heti étlap 2021.12.13. - 2021.12.19.

74,77 g	17,91 g	8,17 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
			79,25 g	15,00 g	2,40 g	79,68 g	15,40 g	3,88 g	99,97 g	31,65 g	4,72 g	98,17 g	23,40 g	3,78 g	81,14 g	15,00 g	2,40 g	81,67 g	15,00 g	3,62 g						

(00113) Tej és tejtermékes szoc. ottho

Reggeli

Citromos tea, Főtt, füstölt tarja, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Minimargarin 20g, Miniméz 25g., Kenyér, félbarna			Citromos tea, Minijam *, 25 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Soproni, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Csirkemell sonka, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Fokhagymás felvágott, Minimargarin 20g, Kenyér, félbarna								
Energia: 517,99 Kcal / 2 165,20 KJ			Energia: 674,36 Kcal / 2 818,82 KJ			Energia: 533,77 Kcal / 2 231,16 KJ			Energia: 434,42 Kcal / 1 815,88 KJ			Energia: 702,26 Kcal / 2 935,45 KJ			Energia: 519,59 Kcal / 2 171,89 KJ			Energia: 796,42 Kcal / 3 329,04 KJ								
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
23,09 g	11,63 g	4,60 g	17,00 g	6,76 g	1,41 g	12,75 g	6,65 g	1,36 g	12,02 g	1,26 g	0,36 g	22,98 g	25,90 g	9,53 g	26,69 g	1,87 g	0,52 g	20,42 g	37,38 g	13,02 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			
79,62 g	15,64 g	4,96 g	135,15 g	46,20 g	3,40 g	102,91 g	32,79 g	1,55 g	92,80 g	30,00 g	2,40 g	93,04 g	30,00 g	4,40 g	78,42 g	15,32 g	4,48 g	93,60 g	30,40 g	3,42 g						

Tízórai

Citromos tea			Banán			Citromos tea			Narancs			Citromos tea			Müzliszelet, gyümölcsös			Citromos tea					
Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 41,41 Kcal / 173,09 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 79,18 Kcal / 330,97 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
0,13 g	0,03 g	0,00 g	1,95 g	0,15 g	0,00 g	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	1,20 g	2,80 g	1,40 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
15,02 g	15,00 g	0,00 g	36,30 g	0,00 g	0,08 g	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	12,20 g	4,20 g	0,08 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g			

Ebéd

Húsgaluskaleves, Diosmetelt			Zöldségleves, Natur szelet, Tökfőzelék tejmentes			Tarhonyaleves diétás, Grill csirkecomb, Finomfőzelék tejmentes *mir.*			Karalábéleves, Köményes sertéssült, Tej mentes burg.pure, Almabefőtt			Csurgatott tésztaleves, Natur szelet, Burgonyafőzelék tejmentes			Raguleves diétás, Szilvas gomboc *mirelit*			Zöldségleves, Gombás csirkemell *TM, Parolt rizskoret 100. g., Almabefőtt		
Energia: 1 000,78 Kcal / 4 183,26 KJ			Energia: 643,40 Kcal / 2 689,41 KJ			Energia: 648,33 Kcal / 2 710,02 KJ			Energia: 1 198,40 Kcal / 5 009,31 KJ			Energia: 667,76 Kcal / 2 791,24 KJ			Energia: 968,27 Kcal / 4 047,37 KJ			Energia: 997,08 Kcal / 4 167,79 KJ		



Heti étlap 2021.12.13. - 2021.12.19.

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
40,23 g	43,07 g	9,43 g	38,14 g	27,14 g	5,49 g	45,78 g	22,36 g	3,61 g	28,96 g	76,11 g	23,61 g	34,37 g	24,83 g	4,94 g	32,00 g	20,42 g	2,68 g	48,70 g	28,20 g	3,45 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
111,65 g	17,03 g	4,35 g	60,42 g	0,00 g	8,64 g	64,34 g	0,00 g	8,96 g	96,45 g	11,68 g	7,96 g	74,94 g	0,00 g	9,13 g	157,86 g	19,98 g	5,17 g	135,39 g	14,60 g	9,07 g			



Vacsora

Citromos tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes, Uborka			Citromos tea, Paprikas csem.szalami, Minimargarin 20g, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes, Kaliforniai paprika			Citromos tea, Sonka szalámi, Mini margarin 10g, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Tepertő, Kenyér, félbarna, Zöldhagyma db			Citromos tea, Tavaszi rolád, Kenyér, félbarna, Retek jégcsap			Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Kenyér, félbarna					
Energia: 561,69 Kcal / 2 347,86 KJ			Energia: 812,91 Kcal / 3 397,96 KJ			Energia: 610,13 Kcal / 2 550,34 KJ			Energia: 464,59 Kcal / 1 941,99 KJ			Energia: 1 019,66 Kcal / 4 262,18 KJ			Energia: 544,43 Kcal / 2 275,72 KJ			Energia: 548,92 Kcal / 2 294,49 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
27,83 g	2,33 g	0,62 g	27,57 g	42,87 g	14,14 g	21,03 g	18,65 g	6,23 g	20,85 g	5,97 g	1,69 g	21,94 g	67,83 g	24,93 g	20,33 g	14,87 g	5,81 g	20,73 g	15,09 g	5,07 g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
84,88 g	16,82 g	3,63 g	78,02 g	15,00 g	6,00 g	87,73 g	16,90 g	3,15 g	81,22 g	15,40 g	4,64 g	79,25 g	15,00 g	2,40 g	82,11 g	15,80 g	3,92 g	81,67 g	15,00 g	3,62 g			



(00115) Folyékony pépes szoc.otthon

Reggeli

Citromos tea, Tej 2 dl., Tejpép, Miniméz 25g.			Citromos tea, Tej 2 dl., Gyümölcs joghurt , Ht darált keksz			Citromos tea, Tej 2 dl., Tejpép, Miniméz 25g.			Citromos tea, Tej 2 dl., Tejpép, Miniméz 25g.			Citromos tea, Natur joghurt 140g, Minijam *, 25 g, Ht darált keksz			Citromos tea, Tej 2 dl., Tejpép, Miniméz 25g.			Citromos tea, Tej 2 dl., Gyümölcs joghurt , Ht darált keksz					
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: 488,42 Kcal / 2 041,60 KJ			Energia: 497,81 Kcal / 2 080,85 KJ			Energia: 488,42 Kcal / 2 041,60 KJ			Energia: 251,59 Kcal / 1 051,65 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
17,41 g	9,08 g	3,58 g	10,06 g	3,53 g	2,01 g	17,41 g	9,08 g	3,58 g	17,41 g	9,08 g	3,58 g	4,73 g	4,23 g	2,80 g	17,41 g	9,08 g	3,58 g	10,06 g	3,53 g	2,01 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
82,77 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	82,77 g	43,55 g	0,52 g	41,09 g	38,01 g	0,22 g	82,77 g	43,55 g	0,52 g	44,37 g	31,25 g	0,35 g			



Heti étlap 2021.12.13. - 2021.12.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00115) Folyékony pépes szoc.otthon	Tízórai	Citromos tea	Banán	Citromos tea	Gyümölcslé 0,2l-es különféle	Citromos tea	Gyümölcs joghurt	Citromos tea
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ	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
		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	1,95 g 0,15 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	3,13 g 0,50 g 0,38 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	15,02 g 15,00 g 0,00 g	36,30 g 0,00 g 0,08 g	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	
	Ebéd	Húsgaluskaleves, Tejbenrizs	Zöldségleves, Darált serteshús, Tökfőzelék diétás	Tarhonyaleves diétás, Darált serteshús, Fin.foz.pure (Mir.veg.y.foz.)	Csontleves házi betéttel, Darált serteshús, Burgonyapure 200 gr., Almakompot (h) diab	Csurgatott tésztaleves, Darált serteshús, Diab.burgonyafozelék	Zöldségleves, Darált serteshús, Z.babpürefőzelék *mirelit-ből	Zöldségleves, Darált serteshús, Burgonyapure 200 gr., Almakompot (h) diab
		Energia: 803,91 Kcal / 3 360,34 KJ	Energia: 469,84 Kcal / 1 963,93 KJ	Energia: 490,42 Kcal / 2 049,96 KJ	Energia: 527,82 Kcal / 2 206,29 KJ	Energia: 496,65 Kcal / 2 076,00 KJ	Energia: 408,41 Kcal / 1 707,15 KJ	Energia: 576,82 Kcal / 2 411,11 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		35,02 g 17,98 g 6,38 g	29,00 g 15,13 g 4,32 g	31,66 g 13,19 g 3,25 g	31,55 g 15,28 g 5,00 g	29,75 g 14,10 g 3,49 g	29,82 g 13,74 g 3,28 g	31,19 g 18,42 g 5,55 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
124,39 g 34,97 g 5,03 g	46,53 g 0,97 g 4,71 g	59,92 g 5,00 g 5,21 g	64,58 g 0,08 g 5,96 g	61,26 g 0,00 g 5,47 g	40,40 g 0,00 g 5,11 g	69,76 g 0,03 g 5,44 g		
Vacsora	Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Tehéntúró félzsíros, Kefír, 140 g	Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Reszelt sajt, Kefír, 140 g	Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Reszelt sajt, Kefír, 140 g	Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Gyümölcs joghurt	Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Tehéntúró félzsíros, Kefír, 140 g	Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Reszelt sajt, Kefír, 140 g	Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Derby tömlös natur, Tej 2 dl.	
	Energia: 713,50 Kcal / 2 982,43 KJ	Energia: 865,12 Kcal / 3 616,20 KJ	Energia: 865,12 Kcal / 3 616,20 KJ	Energia: 377,50 Kcal / 1 577,95 KJ	Energia: 713,50 Kcal / 2 982,43 KJ	Energia: 865,12 Kcal / 3 616,20 KJ	Energia: 479,06 Kcal / 2 002,47 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	
	14,43 g 16,01 g 5,29 g	22,95 g 29,37 g 13,66 g	22,95 g 29,37 g 13,66 g	5,26 g 8,53 g 0,38 g	14,43 g 16,01 g 5,29 g	22,95 g 29,37 g 13,66 g	13,93 g 18,03 g 6,13 g	



Heti étlap 2021.12.13. - 2021.12.19.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57,31 g	23,29 g	0,25 g	56,42 g	21,44 g	1,64 g	56,42 g	21,44 g	1,64 g	67,77 g	31,25 g	0,08 g	57,31 g	23,29 g	0,25 g	56,42 g	21,44 g	1,64 g	63,12 g	17,50 g	0,72 g



(00121) Epés szoc.otthon

Reggeli

Citromos tea, Sajtos párizsi, Zsemle, vizes			Citromos tea, Minimargarin 20g, Miniméz 25g., Zsemle, vizes			Citromos tea, Kefír, 140 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes			Citromos tea, Minijam *, 25 g, Zsemle, vizes, Kefír, 140 g			Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes			Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes		
Energia: 556,99 Kcal / 2 328,22 KJ			Energia: 582,45 Kcal / 2 434,64 KJ			Energia: 811,99 Kcal / 3 394,12 KJ			Energia: 409,79 Kcal / 1 712,92 KJ			Energia: 845,57 Kcal / 3 534,48 KJ			Energia: 676,26 Kcal / 2 826,77 KJ			Energia: 584,19 Kcal / 2 441,91 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
23,28 g	14,29 g	4,54 g	12,84 g	6,68 g	1,36 g	16,83 g	11,13 g	4,30 g	12,63 g	1,65 g	0,46 g	16,95 g	6,13 g	3,40 g	28,23 g	8,93 g	5,31 g	23,03 g	16,05 g	6,38 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
84,31 g	16,90 g	3,13 g	114,78 g	47,70 g	1,54 g	90,00 g	22,94 g	1,72 g	83,56 g	16,50 g	1,54 g	109,35 g	39,23 g	1,73 g	103,28 g	36,20 g	2,68 g	84,44 g	16,90 g	3,30 g



Tízórai

Citromos tea			Banán			Citromos tea			Őszibarack befőtt			Citromos tea			Múzliszelet, gyümölcsös			Citromos tea		
Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 87,81 Kcal / 367,05 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 79,18 Kcal / 330,97 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
0,13 g	0,03 g	0,00 g	1,95 g	0,15 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	1,20 g	2,80 g	1,40 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
15,02 g	15,00 g	0,00 g	36,30 g	0,00 g	0,08 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	21,20 g	14,00 g	0,01 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	12,20 g	4,20 g	0,08 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g



Ebéd

Húsgaluskaleves, Rizsfeljutt, Barackíz			Zöldségleves, Natur szelet, Tökfőzelék diétás			Tarhonyaleves diétás, Grill csirkecomb, Fin.foz.pure (Mir.vegy.foz.)			Csontleves házi betéttel, Köményes sertéssült, Burgonyapure, Almabefőtt			Csurgatott tésztaleves, Csemege sertés karaj, Burgonyafőzelék tejmentes			Zöldségleves, Natur szelet, Z.babpürefőzelék *mirelit-ből			Zöldségleves, Natur csirkecomb filé, Burgonyapure, Almabefőtt		
Energia: 1 011,24 Kcal / 4 226,98 KJ			Energia: 699,86 Kcal / 2 925,41 KJ			Energia: 668,41 Kcal / 2 793,95 KJ			Energia: 1 323,71 Kcal / 5 533,11 KJ			Energia: 581,05 Kcal / 2 428,79 KJ			Energia: 638,43 Kcal / 2 668,64 KJ			Energia: 971,65 Kcal / 4 061,50 KJ		



Heti étlap 2021.12.13. - 2021.12.19.

Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
35,90 g	20,28 g	6,36 g	39,09 g	28,81 g	6,53 g	45,78 g	22,36 g	3,61 g	37,26 g	73,29 g	24,11 g	37,22 g	17,07 g	4,46 g	39,91 g	27,42 g	5,49 g	56,94 g	22,52 g	5,57 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
169,56 g	57,93 g	3,18 g	62,88 g	0,97 g	8,67 g	69,34 g	5,00 g	8,96 g	125,73 g	11,79 g	10,55 g	67,98 g	0,00 g	8,97 g	56,75 g	0,00 g	9,07 g	132,34 g	14,63 g	9,86 g

Citromos tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes			Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes			Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes			Citromos tea, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes, Gyümölcs joghurt			Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes			Citromos tea, Pulykamellsonka, Zsemle, vizes			Citromos tea, Májkrem 65 g, 62 g, Zsemle, vizes		
Energia: 556,99 Kcal / 2 328,22 KJ			Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 KJ			Energia: 597,79 Kcal / 2 498,76 KJ			Energia: 547,49 Kcal / 2 288,51 KJ			Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 KJ			Energia: 496,19 Kcal / 2 074,07 KJ			Energia: 586,32 Kcal / 2 450,82 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
27,43 g	2,29 g	0,62 g	15,63 g	7,47 g	0,46 g	20,63 g	18,53 g	6,22 g	15,76 g	7,15 g	1,74 g	18,13 g	9,15 g	5,36 g	22,23 g	5,65 g	1,74 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
84,20 g	16,82 g	3,62 g	85,03 g	16,50 g	1,54 g	85,32 g	16,90 g	3,15 g	102,31 g	32,75 g	1,62 g	85,92 g	18,56 g	2,00 g	85,64 g	17,54 g	3,30 g	87,45 g	16,50 g	2,76 g

(00122) Epés pépes szoc. otthon

Citromos tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes			Citromos tea, Minimargarin 20g, Miniméz 25g., Zsemle, vizes			Citromos tea, Kefír, 140 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes			Citromos tea, Minijam *, 25 g, Zsemle, vizes, Kefír, 140 g			Citromos tea, Kefíres túró, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes		
Energia: 597,79 Kcal / 2 498,76 KJ			Energia: 582,45 Kcal / 2 434,64 KJ			Energia: 811,99 Kcal / 3 394,12 KJ			Energia: 471,82 Kcal / 1 972,21 KJ			Energia: 845,57 Kcal / 3 534,48 KJ			Energia: 638,86 Kcal / 2 670,43 KJ			Energia: 584,19 Kcal / 2 441,91 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
20,63 g	18,53 g	6,22 g	12,84 g	6,68 g	1,36 g	16,83 g	11,13 g	4,30 g	12,76 g	1,68 g	0,46 g	16,95 g	6,13 g	3,40 g	27,49 g	8,51 g	5,21 g	23,03 g	16,05 g	6,38 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
85,32 g	16,90 g	3,15 g	114,78 g	47,70 g	1,54 g	90,00 g	22,94 g	1,72 g	98,58 g	31,50 g	1,54 g	109,35 g	39,23 g	1,73 g	97,50 g	34,70 g	3,54 g	84,44 g	16,90 g	3,30 g



Heti étlap 2021.12.13. - 2021.12.19.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00122) Epés pépes szoc. otthon	Tízórai	Citromos tea	Banán	Citromos tea	Őszibarack befőtt	Citromos tea	Múzliszelet, gyümölcsös	Citromos tea
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 87,81 Kcal / 367,05 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 79,18 Kcal / 330,97 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0,13 g 0,03 g 0,00 g	1,95 g 0,15 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	1,20 g 2,80 g 1,40 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	15,02 g 15,00 g 0,00 g	36,30 g 0,00 g 0,08 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	21,20 g 14,00 g 0,01 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	12,20 g 4,20 g 0,08 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	
	Ebéd	Húsgaluskaleves, Darált serteshús, Sárgarépa főzelék *mirelitből	Zöldségleves, Húspuding, Tökfőzelék diétás	Tarhonyaleves diétás, Húsgombóc (diétás), Finomfőzelék tejmentes *mir.*	Csontleves házi betéttel, Vagdalt (diétás), Burgonyapure, Almabefőtt	Csurgatott tésztaleves, Húspuding, Burgonyafőzelék tejmentes	Zöldségleves, Vagdalt (diétás), Z.babpürefőzelék *mirelit-ből	Zöldségleves, Darált csirkehús, Burgonyapure, Almabefőtt
		Energia: 534,88 Kcal / 2 235,80 KJ	Energia: 649,39 Kcal / 2 714,45 KJ	Energia: 641,62 Kcal / 2 681,97 KJ	Energia: 907,95 Kcal / 3 795,23 KJ	Energia: 650,48 Kcal / 2 719,01 KJ	Energia: 583,26 Kcal / 2 438,03 KJ	Energia: 944,40 Kcal / 3 947,59 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
42,86 g 19,89 g 5,57 g		36,81 g 22,52 g 6,29 g	34,60 g 16,42 g 3,56 g	40,25 g 21,36 g 5,72 g	37,37 g 19,04 g 5,12 g	33,91 g 20,89 g 4,17 g	52,74 g 21,48 g 5,31 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
44,82 g 3,05 g 5,45 g	66,62 g 1,17 g 8,59 g	87,20 g 0,00 g 8,80 g	136,16 g 11,79 g 10,73 g	80,49 g 0,24 g 9,48 g	63,73 g 0,00 g 9,18 g	132,11 g 14,63 g 8,83 g		
Vacsora	Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Zsemle, vizes	Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes	Citromos tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes	Citromos tea, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes, Gyümölcs joghurt	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Citromos tea, Darált pulykafelv., Zsemle, vizes	Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes	
	Energia: 556,99 Kcal / 2 328,22 KJ	Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 KJ	Energia: 597,79 Kcal / 2 498,76 KJ	Energia: 547,49 Kcal / 2 288,51 KJ	Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 KJ	Energia: 498,21 Kcal / 2 082,52 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	
	27,43 g 2,29 g 0,62 g	15,63 g 7,47 g 0,46 g	20,63 g 18,53 g 6,22 g	15,76 g 7,15 g 1,74 g	18,13 g 9,15 g 5,36 g	26,23 g 3,89 g 1,19 g	21,47 g 15,51 g 5,17 g	



Heti étlap 2021.12.13. - 2021.12.19.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
84,20 g	16,82 g	3,62 g	85,03 g	16,50 g	1,54 g	85,32 g	16,90 g	3,15 g	102,31 g	32,75 g	1,62 g	85,92 g	18,56 g	2,00 g	86,92 g	16,50 g	1,54 g	87,45 g	16,50 g	2,76 g



(00125) Epés tejszentes szoc. otthon

Reggeli

Citromos tea, Minimargarin 20g, Minijam *, 25 g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Minimargarin 20g, Miniméz 25g., Zsemle, vizes			Citromos tea, Minijam *, 25 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes			Citromos tea, Minimargarin 20g, Miniméz 25g., Zsemle, vizes			Citromos tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes			Citromos tea, Minijam *, 25 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes		
Energia: 533,77 Kcal / 2 231,16 KJ			Energia: 582,45 Kcal / 2 434,64 KJ			Energia: 533,77 Kcal / 2 231,16 KJ			Energia: 471,82 Kcal / 1 972,21 KJ			Energia: 520,42 Kcal / 2 175,36 KJ			Energia: 619,02 Kcal / 2 587,50 KJ			Energia: 612,55 Kcal / 2 560,46 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
12,75 g	6,65 g	1,36 g	12,84 g	6,68 g	1,36 g	12,75 g	6,65 g	1,36 g	12,76 g	1,68 g	0,46 g	12,71 g	6,65 g	1,36 g	27,56 g	2,32 g	0,62 g	12,87 g	6,65 g	1,36 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
102,91 g	32,79 g	1,55 g	114,78 g	47,70 g	1,54 g	102,91 g	32,79 g	1,55 g	98,58 g	31,50 g	1,54 g	99,76 g	32,70 g	1,54 g	99,22 g	31,82 g	3,62 g	122,26 g	49,08 g	1,56 g



Tízórai

Citromos tea			Banán			Citromos tea			Őszibarack befőtt			Citromos tea			Múzliszelet, gyümölcsös			Citromos tea		
Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 87,81 Kcal / 367,05 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 79,18 Kcal / 330,97 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
0,13 g	0,03 g	0,00 g	1,95 g	0,15 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	1,20 g	2,80 g	1,40 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
15,02 g	15,00 g	0,00 g	36,30 g	0,00 g	0,08 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	21,20 g	14,00 g	0,01 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	12,20 g	4,20 g	0,08 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g



Ebéd

Húsgaluskaleves, Tejbennrizs*kókusztej			Zöldségleves, Natur szelet, Tököfőzelék tejmentes			Tarhonyaleves diétás, Grill csirkemell, Finomfőzelék tejmentes *mir.*			Csontleves házi betéttel, Köményes sertéssült, Tejmentes burg.pure, Almabefőtt			Csurgatott tészta, Csemege sertés karaj, Burgonyafőzelék tejmentes			Zöldségleves, Natur szelet, Zöldbabpüreg tejmentes *mir.*			Zöldségleves, Natur csirkemell filé, Tejmentes burg.pure, Almabefőtt		
Energia: 641,87 Kcal / 2 683,02 KJ			Energia: 643,40 Kcal / 2 689,41 KJ			Energia: 648,33 Kcal / 2 710,02 KJ			Energia: 1 208,00 Kcal / 5 049,44 KJ			Energia: 581,05 Kcal / 2 428,79 KJ			Energia: 648,81 Kcal / 2 712,03 KJ			Energia: 855,94 Kcal / 3 577,83 KJ		



Heti étlap 2021.12.13. - 2021.12.19.

Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
32,40 g	97,92 g	78,96 g	38,14 g	27,14 g	5,49 g	45,78 g	22,36 g	3,61 g	32,70 g	72,89 g	23,09 g	37,22 g	17,07 g	4,46 g	40,31 g	27,45 g	5,49 g	52,38 g	22,12 g	4,55 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
118,07 g	35,02 g	3,87 g	60,42 g	0,00 g	8,64 g	64,34 g	0,00 g	8,96 g	102,54 g	11,76 g	9,24 g	67,98 g	0,00 g	8,97 g	58,86 g	0,00 g	9,07 g	109,15 g	14,60 g	8,55 g			



Vacsora

Citromos tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes			Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes			Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes			Citromos tea, Sonka szalámi, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes			Citromos tea, Huskrem, 48 g, 30g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes					
Energia: 556,99 Kcal / 2 328,22 KJ			Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 KJ			Energia: 597,79 Kcal / 2 498,76 KJ			Energia: 501,99 Kcal / 2 098,32 KJ			Energia: 584,19 Kcal / 2 441,91 KJ			Energia: 490,27 Kcal / 2 049,33 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
27,43 g	2,29 g	0,62 g	15,63 g	7,47 g	0,46 g	20,63 g	18,53 g	6,22 g	21,59 g	6,39 g	1,79 g	23,03 g	16,05 g	6,38 g	18,01 g	6,89 g	2,02 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	Szénhidrát	Cukor	Só
84,20 g	16,82 g	3,62 g	85,03 g	16,50 g	1,54 g	85,32 g	16,90 g	3,15 g	87,00 g	16,90 g	3,78 g	84,44 g	16,90 g	3,30 g	86,18 g	16,50 g	1,54 g	87,45 g	16,50 g	2,76 g			








































(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon

Reggeli

Keserű tea, Tej 2 dl., Főtt, füstölt tarja, Zsemle, vizes			Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes			Keserű tea, Vajkrém ízesített 27%, Korpás zsemle			Keserű tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes			Keserű tea, Soproni, Zsemle, vizes			Keserű tea, Szeletelt sajt, Csészés margarin, Zsemle, vizes			Keserű tea, Fokhagymás felvágott, Csészés margarin, Korpás zsemle					
Energia: 417,16 Kcal / 1 743,73 KJ			Energia: 335,09 Kcal / 1 400,68 KJ			Energia: 8,60 Kcal / 35,95 KJ			Energia: 261,44 Kcal / 1 092,82 KJ			Energia: 529,28 Kcal / 2 212,39 KJ			Energia: 588,44 Kcal / 2 459,68 KJ			Energia: 368,42 Kcal / 1 540,00 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
24,35 g	14,23 g	6,10 g	9,86 g	6,28 g	1,25 g	8,19 g	1,95 g	0,59 g	9,47 g	1,23 g	0,34 g	20,44 g	25,88 g	9,52 g	28,20 g	28,56 g	16,87 g	16,51 g	37,29 g	13,26 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
46,71 g	1,39 g	3,60 g	57,70 g	1,13 g	1,19 g	36,59 g	0,07 g	0,88 g	51,40 g	1,12 g	1,15 g	51,65 g	1,13 g	3,16 g	51,41 g	1,13 g	2,88 g	37,22 g	0,40 g	1,98 g			



Heti étlap 2021.12.13. - 2021.12.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	Tízórai	Keserű tea, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Alma	Keserű tea, Abonett	Keserű tea, Narancs	Keserű tea, Mini margarin 10g, Korpás zsemle	Keserű tea, Kefír, 140 g	Keserű tea, Alma
		Energia: 132,76 Kcal / 554,94 KJ	Energia: 35,41 Kcal / 148,01 KJ	Energia: 138,01 Kcal / 576,88 KJ	Energia: 42,03 Kcal / 175,69 KJ	Energia: 23,22 Kcal / 97,06 KJ	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ	Energia: 35,41 Kcal / 148,01 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		3,23 g 5,43 g 1,02 g	0,50 g 0,42 g 0,00 g	7,43 g 0,96 g 0,11 g	0,70 g 0,22 g 0,00 g	2,77 g 2,91 g 0,49 g	4,30 g 4,50 g 2,94 g	0,50 g 0,42 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	7,00 g 0,00 g 0,01 g	24,72 g 0,00 g 0,00 g	8,50 g 0,00 g 0,01 g	12,14 g 0,00 g 0,28 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g	7,00 g 0,00 g 0,01 g	
					 			
	Ebéd	Húsgaluskaleves, Diab.rizsfelfújít, Almakompot (h) diab	Paradicsomleves diab., Bajorrostélyos diab., Csemege uborka konzerv	Tarhonyaleves diétás, Grill csirkecomb, Finom főz. diab. *mirelitből*	Karalábéleves diab., Sertés vetrece, Diab.tészta koret (szarvacska), Csemege uborka konzerv	Csurgatott tésztaleves, Csemege sertés karaj, Diab.burgonyafozel ek	Zöldségleves, Vagdalt (Stefánia), Zöldbabfőz. diab. *mir.-ből*	Zöldségleves, Gombás-tejszínes csirkemell , Parolt rizskoret 50 g., Almakompot (h) diab
		Energia: 559,15 Kcal / 2 337,25 KJ	Energia: 653,45 Kcal / 2 731,42 KJ	Energia: 685,13 Kcal / 2 863,84 KJ	Energia: 717,12 Kcal / 2 997,56 KJ	Energia: 512,58 Kcal / 2 142,58 KJ	Energia: 616,33 Kcal / 2 576,26 KJ	Energia: 691,57 Kcal / 2 890,76 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
26,90 g 18,31 g 5,49 g		33,02 g 29,13 g 7,84 g	45,81 g 29,31 g 4,71 g	36,78 g 33,62 g 6,74 g	31,85 g 14,91 g 3,78 g	32,87 g 30,00 g 6,53 g	42,97 g 23,66 g 3,85 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
70,63 g 0,02 g 3,77 g		63,12 g 1,32 g 8,04 g	57,96 g 0,00 g 8,40 g	65,87 g 0,33 g 7,82 g	61,30 g 0,00 g 8,24 g	52,42 g 0,66 g 8,48 g	75,27 g 0,80 g 6,67 g	
                                								

Heti étlap 2021.12.13. - 2021.12.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	Uzsonna	Kefír, 140 g	Korpovit keksz	Kefír, 140 g	Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Alma	Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Sajt kocka (8 db), Korpás zsemle
		Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ	Energia: 12,68 Kcal / 53,00 KJ	Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ	Energia: 136,44 Kcal / 570,32 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 109,54 Kcal / 457,88 KJ	Energia: 49,50 Kcal / 206,91 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
		4,20 g 4,48 g 2,94 g	0,43 g 0,41 g 0,04 g	4,20 g 4,48 g 2,94 g	5,88 g 4,16 g 2,57 g	0,40 g 0,40 g 0,00 g	3,13 g 2,91 g 0,57 g	5,42 g 4,13 g 2,48 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	1,79 g 0,18 g 0,06 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g	18,32 g 1,41 g 0,62 g	7,00 g 0,00 g 0,01 g	17,14 g 0,38 g 0,39 g	13,32 g 1,03 g 0,51 g	
	Vacsora	Keserű tea, Derby tömlős natur, Korpás zsemle, Uborka	Keserű tea, Paprikas csem.szalami, Csészés margarin, Zsemle, vizes	Keserű tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes, Kaliforniai paprika	Keserű tea, Sonka szalámi, Csészés margarin, Korpás zsemle, Lilahagyma	Keserű tea, Olasz felv., Korpás zsemle, Zöldhagyma db	Keserű tea, Sajtos tavaszi rolád, Retek jégcsap, Zsemle, vizes	Keserű tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes
		Energia: 102,32 Kcal / 427,70 KJ	Energia: 707,76 Kcal / 2 958,44 KJ	Energia: 461,78 Kcal / 1 930,24 KJ	Energia: 129,14 Kcal / 539,81 KJ	Energia: 346,79 Kcal / 1 449,58 KJ	Energia: 484,12 Kcal / 2 023,62 KJ	Energia: 437,97 Kcal / 1 830,71 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
13,51 g 8,22 g 4,61 g		25,16 g 42,88 g 14,63 g	17,87 g 18,24 g 6,12 g	17,31 g 8,44 g 2,39 g	21,39 g 20,40 g 12,95 g	24,32 g 18,88 g 7,81 g	18,32 g 15,10 g 5,06 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
40,60 g 2,50 g 1,30 g	51,65 g 1,13 g 4,88 g	55,58 g 1,53 g 2,76 g	41,52 g 0,40 g 3,20 g	50,83 g 0,40 g 2,38 g	52,62 g 1,13 g 3,56 g	55,30 g 1,13 g 2,38 g		
(00143) Epés, húsmentes	Reggeli	Citromos tea, Kefír, 140 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Minimargarin 20g, Miniméz 25g., Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefír, 140 g, Vajkrém, Zsemle, vizes	Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes	Citromos tea, Minijam *, 25 g, Zsemle, vizes, Kefír, 140 g	Citromos tea, Kéfires túró, Zsemle, vizes	Citromos tea, Minijam *, 25 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes
		Energia: 811,99 Kcal / 3 394,12 KJ	Energia: 582,45 Kcal / 2 434,64 KJ	Energia: 831,59 Kcal / 3 476,05 KJ	Energia: 471,82 Kcal / 1 972,21 KJ	Energia: 845,57 Kcal / 3 534,48 KJ	Energia: 676,26 Kcal / 2 826,77 KJ	Energia: 533,77 Kcal / 2 231,16 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		16,83 g 11,13 g 4,30 g	12,84 g 6,68 g 1,36 g	18,33 g 12,13 g 7,30 g	12,76 g 1,68 g 0,46 g	16,95 g 6,13 g 3,40 g	28,23 g 8,93 g 5,31 g	12,75 g 6,65 g 1,36 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		



Heti étlap 2021.12.13. - 2021.12.19.

	90,00 g	22,94 g	1,72 g	114,78 g	47,70 g	1,54 g	91,20 g	23,69 g	1,99 g	98,58 g	31,50 g	1,54 g	109,35 g	39,23 g	1,73 g	103,28 g	36,20 g	2,68 g	102,91 g	32,79 g	1,55 g
Tízórai	Citromos tea			Banán			Citromos tea			Őszibarack befőtt			Citromos tea			Múzliszelet, gyümölcsös			Citromos tea		
	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 87,81 Kcal / 367,05 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 79,18 Kcal / 330,97 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	0,13 g	0,03 g	0,00 g	1,95 g	0,15 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	1,20 g	2,80 g	1,40 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
15,02 g	15,00 g	0,00 g	36,30 g	0,00 g	0,08 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	21,20 g	14,00 g	0,01 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	12,20 g	4,20 g	0,08 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	
Ebéd	Olasz zöldségleves, Rizsfelfújt, Barackíz			Zöldségleves, Burgonya krokett, Tökfőzelék diétás			Tarhonyaleves diétás, Panírozott zöldségtallér, Fin.foz.pure (Mir.vegy.foz.)			Csontleves házi betéttel, Halrúd, Burgonyapure, Almabefőtt			Csurgatott tészta leves, Panírozott zöldségtallér, Burgonyafőzelék tejmentes			Zöldségleves, Burgonya krokett, Z.babpürefőzelék *mirelit-ből			Zöldségleves, Halrúd, Burgonyapure, Almabefőtt		
	Energia: 1 000,96 Kcal / 4 184,01 KJ			Energia: 634,39 Kcal / 2 651,75 KJ			Energia: 525,29 Kcal / 2 195,71 KJ			Energia: 868,64 Kcal / 3 630,92 KJ			Energia: 513,52 Kcal / 2 146,51 KJ			Energia: 572,96 Kcal / 2 394,97 KJ			Energia: 946,38 Kcal / 3 955,87 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
	24,66 g	15,56 g	4,53 g	13,78 g	30,76 g	4,56 g	15,60 g	18,62 g	2,12 g	29,00 g	19,86 g	3,15 g	13,19 g	18,84 g	2,32 g	14,60 g	29,37 g	3,52 g	28,59 g	24,22 g	3,84 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
188,94 g	67,87 g	3,16 g	67,53 g	0,97 g	5,50 g	72,49 g	5,00 g	5,74 g	139,86 g	11,79 g	7,42 g	71,40 g	0,00 g	6,06 g	61,40 g	0,00 g	5,90 g	149,45 g	14,63 g	7,47 g	
Vacsora	Citromos tea, Derby tömlös natur, Zsemle, vizes			Citromos tea, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes, Gyümölcs joghurt			Citromos tea, Sajt klf. Trappista, Csészés margarin, Zsemle, vizes			Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes			Citromos tea, Sajt klf. Trappista, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Derby tömlös natur, Zsemle, vizes, Hámozott alma		
	Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 KJ			Energia: 547,49 Kcal / 2 288,51 KJ			Energia: 758,29 Kcal / 3 169,65 KJ			Energia: 547,49 Kcal / 2 288,51 KJ			Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 KJ			Energia: 752,49 Kcal / 3 145,41 KJ			Energia: 565,93 Kcal / 2 365,59 KJ		



Heti étlap 2021.12.13. - 2021.12.19.

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
17,63 g	8,65 g	4,96 g	15,76 g	7,15 g	1,74 g	34,79 g	29,13 g	16,15 g	15,76 g	7,15 g	1,74 g	18,13 g	9,15 g	5,36 g	34,79 g	29,13 g	15,65 g	18,31 g	9,33 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	Szénhidrát	Cukor	Só
87,06 g	19,00 g	1,99 g	102,31 g	32,75 g	1,62 g	84,84 g	16,50 g	3,60 g	102,31 g	32,75 g	1,62 g	85,92 g	18,56 g	2,00 g	84,84 g	16,50 g	3,48 g	98,96 g	19,00 g	2,01 g			



**(00165)
Sószegény
szoc. otthon**

Reggeli

Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes			Citromos tea, Tej 2 dl., Miniméz 25g., Zsemle, vizes			Citromos tea, Kefír, 140 g, Minimargarin 20g, Graham kenyér			Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes			Citromos tea, Tej 2 dl., Minijam *, 25 g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes			Citromos tea, Tej 2 dl., Pástétom, Zsemle, vizes					
Energia: 597,79 Kcal / 2 498,76 KJ			Energia: 699,74 Kcal / 2 924,91 KJ			Energia: 850,64 Kcal / 3 555,68 KJ			Energia: 471,82 Kcal / 1 972,21 KJ			Energia: 585,63 Kcal / 2 447,93 KJ			Energia: 676,26 Kcal / 2 826,77 KJ			Energia: 578,26 Kcal / 2 417,13 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
20,63 g	18,53 g	6,22 g	19,72 g	4,68 g	2,09 g	21,53 g	12,04 g	4,51 g	12,76 g	1,68 g	0,46 g	19,55 g	4,65 g	2,09 g	28,23 g	8,93 g	5,31 g	22,43 g	10,47 g	2,09 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
85,32 g	16,90 g	3,15 g	141,58 g	63,90 g	1,81 g	89,60 g	22,47 g	1,97 g	98,58 g	31,50 g	1,54 g	113,51 g	32,79 g	1,82 g	103,28 g	36,20 g	2,68 g	95,63 g	16,50 g	1,81 g			



Tízórai

Citromos tea			Banán			Citromos tea			Narancs			Citromos tea			Müzliszelet, gyümölcsös			Citromos tea					
Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 41,41 Kcal / 173,09 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 79,18 Kcal / 330,97 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ					
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
0,13 g	0,03 g	0,00 g	1,95 g	0,15 g	0,00 g	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	1,20 g	2,80 g	1,40 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
15,02 g	15,00 g	0,00 g	36,30 g	0,00 g	0,08 g	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	12,20 g	4,20 g	0,08 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g			



Heti étlap 2021.12.13. - 2021.12.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap			
(00165) Sószegény szoc. otthon	Ebéd	Húsgaluskaleves, Rizsfelfújt, Barackíz	Zöldségleves , Natur szelet, Tökfőzelék diétás	Tarhonyaleves diétás, Grill csirkecomb, Fin.foz.pure (Mir.veg.y.foz.)	Csontleves házi betéttel, Köményes sertéssült, Burgonyapure, Almabefőtt	Csurgatott tésztaleves, Csemege sertés karaj, Burgonyafőzelék tejmentes	Zöldségleves , Natur szelet, Z.babpürefőzelék *mirelit-ből	Zöldségleves , Natur csirkecomb filé, Burgonyapure, Almabefőtt			
		Energia: 953,43 Kcal / 3 985,34 KJ	Energia: 699,86 Kcal / 2 925,41 KJ	Energia: 668,41 Kcal / 2 793,95 KJ	Energia: 1 323,71 Kcal / 5 533,11 KJ	Energia: 581,05 Kcal / 2 428,79 KJ	Energia: 638,43 Kcal / 2 668,64 KJ	Energia: 971,65 Kcal / 4 061,50 KJ			
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír			
		35,80 g 20,28 g 6,36 g	39,09 g 28,81 g 6,53 g	45,78 g 22,36 g 3,61 g	37,26 g 73,29 g 24,11 g	37,22 g 17,07 g 4,46 g	39,91 g 27,42 g 5,49 g	56,94 g 22,52 g 5,57 g			
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
		155,30 g 45,47 g 3,18 g	62,88 g 0,97 g 8,67 g	69,34 g 5,00 g 8,96 g	125,73 g 11,79 g 10,55 g	67,98 g 0,00 g 8,97 g	56,75 g 0,00 g 9,07 g	132,34 g 14,63 g 9,86 g			
		(00165) Sószegény szoc. otthon	Vacsora	Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes, Uborka	Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes	Citromos tea, Párizsi, sertés, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Csészés margarin, Zsemle, vizes, Lilahagyma, Gyümölcs joghurt	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes, Zöldhagyma db	Citromos tea, Pulykamellsonka, Zsemle, vizes, Retek jégcsap	Citromos tea, Kefír, 140 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	
Energia: 511,49 Kcal / 2 138,03 KJ	Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 KJ			Energia: 560,39 Kcal / 2 342,43 KJ	Energia: 561,21 Kcal / 2 345,86 KJ	Energia: 515,25 Kcal / 2 153,75 KJ	Energia: 501,83 Kcal / 2 097,65 KJ	Energia: 811,99 Kcal / 3 394,12 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			
18,03 g 8,69 g 4,96 g	15,63 g 7,47 g 0,46 g			19,89 g 18,11 g 6,12 g	16,00 g 7,17 g 2,24 g	18,50 g 9,19 g 5,37 g	22,67 g 5,69 g 1,75 g	16,83 g 11,13 g 4,30 g			
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
87,74 g 19,00 g 2,00 g	85,03 g 16,50 g 1,54 g			79,54 g 15,40 g 4,00 g	103,97 g 32,75 g 1,74 g	87,39 g 18,56 g 2,00 g	86,69 g 17,54 g 3,30 g	90,00 g 22,94 g 1,72 g			

Heti étlap 2021.12.13. - 2021.12.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
(00188) Cukros- tejmentes- pépes szoc.otthon	Reggeli	Keserű tea, Darált párizsi, Korpás zsemle	Keserű tea, Darált zalai felv., Korpás zsemle	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes	Keserű tea, Darált top löncs, Korpás zsemle	Keserű tea, Huskrem, 48 g, 30g, Korpás zsemle	Keserű tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes		
		Energia: 188,62 Kcal / 788,43 KJ	Energia: 175,02 Kcal / 731,58 KJ	Energia: 335,09 Kcal / 1 400,68 KJ	Energia: 261,44 Kcal / 1 092,82 KJ	Energia: 268,46 Kcal / 1 122,16 KJ	Energia: 81,10 Kcal / 339,00 KJ	Energia: 435,84 Kcal / 1 821,81 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 13,44 g 17,67 g 5,83 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 18,51 g 15,58 g 6,03 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 9,86 g 6,28 g 1,25 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 9,48 g 1,24 g 0,35 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 19,07 g 25,82 g 9,27 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 13,49 g 6,42 g 1,67 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 19,88 g 15,64 g 6,27 g		
		Szénhidrát Cukor Só 26,04 g 0,40 g 2,17 g	Szénhidrát Cukor Só 37,30 g 0,40 g 2,60 g	Szénhidrát Cukor Só 57,70 g 1,13 g 1,19 g	Szénhidrát Cukor Só 51,41 g 1,13 g 1,16 g	Szénhidrát Cukor Só 36,66 g 0,00 g 4,20 g	Szénhidrát Cukor Só 39,04 g 0,00 g 0,84 g	Szénhidrát Cukor Só 52,29 g 1,53 g 2,92 g		
	Tízórai	Keserű tea, Minimargarin 20g, Korpás zsemle	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Korpás zsemle	Huskrem, 48 g, 30g, Korpás zsemle	Keserű tea, Korpovit keksz	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Korpás zsemle	Keserű tea, Abonett	Keserű tea, Diab. almabefőtt		
		Energia: 45,82 Kcal / 191,53 KJ	Energia: 29,07 Kcal / 121,51 KJ	Energia: 80,48 Kcal / 336,41 KJ	Energia: 13,30 Kcal / 55,59 KJ	Energia: 29,07 Kcal / 121,51 KJ	Energia: 86,49 Kcal / 361,53 KJ	Energia: 45,27 Kcal / 189,23 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 2,77 g 5,41 g 0,94 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 3,15 g 0,45 g 0,04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 8,05 g 5,62 g 1,59 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,53 g 0,43 g 0,04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 3,15 g 0,45 g 0,04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 4,68 g 0,61 g 0,07 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,39 g 0,30 g 0,01 g		
		Szénhidrát Cukor Só 12,14 g 0,00 g 0,28 g	Szénhidrát Cukor Só 18,43 g 0,00 g 0,31 g	Szénhidrát Cukor Só 14,76 g 0,00 g 0,28 g	Szénhidrát Cukor Só 1,79 g 0,18 g 0,06 g	Szénhidrát Cukor Só 18,43 g 0,00 g 0,31 g	Szénhidrát Cukor Só 15,45 g 0,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 9,84 g 0,00 g 0,26 g		
	Ebéd	Húsgaluskaleves, Tejbenrizs*kókusz tej diab.	Zöldségleves, Húspuding, Tököfőzelék tejmentes	Tarhonyaleves diétás, Húsgombóc (diétás), Fin.föz.püre diab. *mir.*	Csontleves betéttel diab., Húspuding, Tejment.burg.pure 200 g., Almakompot (h) diab	Csurgatott tésztaleves, Húspuding, Diab.burgonyafőzelék	Zöldségleves, Vagdalt (Stefánia), Z.babpürefőzelék diab. *mir.*	Zöldségleves, Darált csirkehús, Burgonyapure 200 gr.		
		Energia: 455,09 Kcal / 1 902,28 KJ	Energia: 530,59 Kcal / 2 217,87 KJ	Energia: 505,13 Kcal / 2 111,44 KJ	Energia: 571,45 Kcal / 2 388,66 KJ	Energia: 613,86 Kcal / 2 565,93 KJ	Energia: 520,41 Kcal / 2 175,31 KJ	Energia: 611,65 Kcal / 2 556,70 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			



Heti étlap 2021.12.13. - 2021.12.19.

Heti étlap 2021.12.13. - 2021.12.19.																																																														
27,14 g			54,25 g			40,77 g			34,50 g			17,86 g			4,80 g			30,97 g			12,58 g			3,11 g			34,08 g			15,93 g			4,46 g			36,20 g			18,50 g			5,01 g			32,27 g			20,17 g			4,18 g			45,34 g			19,06 g			5,05 g		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
74,20 g			19,98 g			3,55 g			56,70 g			0,24 g			8,00 g			65,82 g			0,00 g			6,81 g			71,03 g			0,25 g			8,79 g			73,89 g			0,24 g			8,79 g			51,34 g			0,00 g			8,45 g			63,25 g			0,03 g			6,60 g		
Uzsonna	Huskrem, 48 g, 30g, Zsemle, vizes			Reszelt alma			Reszelt alma			Reszelt alma			Reszelt alma			Mini margarin 10g, Korpás zsemle			Májkrém 65 g, 62 g, Korpás zsemle																																											
	Energia: 167,42 Kcal / 699,82 Kj			Energia: 59,14 Kcal / 247,21 Kj			Energia: 59,14 Kcal / 247,21 Kj			Energia: 59,14 Kcal / 247,21 Kj			Energia: 59,14 Kcal / 247,21 Kj			Energia: 22,60 Kcal / 94,47 Kj			Energia: 176,53 Kcal / 737,90 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																																									
	8,51 g	5,65 g	1,68 g	0,68 g	0,68 g	0,00 g	0,68 g	0,68 g	0,00 g	0,68 g	0,68 g	0,00 g	0,68 g	0,68 g	0,00 g	2,67 g	2,89 g	0,49 g	11,51 g	14,25 g	4,75 g																																									
	Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																			
19,76 g			0,38 g			0,39 g			11,90 g			0,00 g			0,02 g			11,90 g			0,00 g			0,02 g			11,90 g			0,00 g			0,02 g			12,14 g			0,00 g			0,28 g			16,03 g			0,00 g			1,50 g											
Vacsora	Keserű tea, Darált csirkemell rolád, Zsemle, vizes			Keserű tea, Pástétom, Zsemle, vizes			Keserű tea, Darált párizsi, Korpás zsemle			Keserű tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes			Keserű tea, Darált olasz felv., Korpás zsemle			Keserű tea, Darált pulykafelv., Zsemle, vizes			Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Minimargarin 20g, Korpás zsemle																																											
	Energia: 408,64 Kcal / 1 708,12 Kj			Energia: 332,85 Kcal / 1 391,31 Kj			Energia: 188,62 Kcal / 788,43 Kj			Energia: 331,04 Kcal / 1 383,75 Kj			Energia: 340,33 Kcal / 1 422,58 Kj			Energia: 349,86 Kcal / 1 462,41 Kj			Energia: 74,27 Kcal / 310,45 Kj																																											
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																									
	24,28 g	1,88 g	0,51 g	12,48 g	7,06 g	0,35 g	16,11 g	18,06 g	5,87 g	18,43 g	3,47 g	1,22 g	18,35 g	19,98 g	12,91 g	23,08 g	3,48 g	1,08 g	8,49 g	6,22 g	1,01 g																																									
	Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																			
52,05 g			1,45 g			3,24 g			52,88 g			1,13 g			1,16 g			38,18 g			0,40 g			2,45 g			54,84 g			1,52 g			3,39 g			37,22 g			0,40 g			2,10 g			54,77 g			1,13 g			1,16 g			42,71 g			0,00 g			0,87 g		

.....
 étellemezésvezet

.....
 intézményvezet

.....
 érdekképviselői fórum

