

Heti étlap 2020.12.07. - 2020.12.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
(00101) Normál szoc.otthon	Reggeli	Citromos tea, Túrista felvágott, Csészes margarin, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Zala felvágott, Rozskenyér, Uborka	Citromos tea, Körözött túró házi, Korpás kenyér	Citromos tea, Tej 2 dl., Csészes margarin, Eperjam, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefír, 140 g, Vajkrém ízesített 27%, Kornspitz	Citromos tea, Tejeskávé, Sajtos rúd	Citromos tea, Tojásrántotta, Rozskenyér	
		Energia: 691,14 Kcal / 2 888,97 KJ	Energia: 623,16 Kcal / 2 604,81 KJ	Energia: 638,41 Kcal / 2 668,55 KJ	Energia: 658,21 Kcal / 2 751,32 KJ	Energia: 988,98 Kcal / 4 133,94 KJ	Energia: 993,85 Kcal / 4 154,29 KJ	Energia: 866,29 Kcal / 3 621,09 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	
		31,92 g 13,12 g 3,70 g	22,70 g 16,23 g 6,24 g	28,68 g 13,19 g 7,88 g	20,12 g 9,84 g 3,49 g	26,02 g 15,77 g 7,78 g	19,70 g 26,72 g 18,26 g	32,03 g 24,28 g 4,80 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
	108,65 g 30,00 g 3,12 g	94,99 g 31,33 g 3,35 g	98,64 g 36,48 g 2,73 g	117,40 g 31,50 g 1,97 g	109,82 g 38,37 g 4,67 g	124,20 g 51,22 g 4,20 g	127,42 g 31,40 g 5,70 g		
	Ebéd	Nyírségi gombóclevés, Kakaós kalács	Zöldséglevés vajgaluskával, Vagdalt, Sárgaborsófőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér	Reszelttésztalevés, Húsos rakott burgonya, Csemege uborka konzerv	Erdei gyümölcslevés, Rántott halfilé, Zöldséges rizs, Tartármártás	Karfiolleves, Brassói aprópecsenye, Pirított burgonya, Uborka saláta	Gombaleves, Húsgombóc paradicsommártásban, Korpás kenyér	Erőlevés, Csirkepörkölt F*, Galuska, Vágott vegyes savanyú konzerv.	
		Energia: 1 122,70 Kcal / 4 692,89 KJ	Energia: 1 306,39 Kcal / 5 460,71 KJ	Energia: 899,10 Kcal / 3 758,24 KJ	Energia: 1 381,00 Kcal / 5 772,58 KJ	Energia: 936,73 Kcal / 3 915,53 KJ	Energia: 1 047,64 Kcal / 4 379,14 KJ	Energia: 1 104,84 Kcal / 4 618,23 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	
42,16 g 37,11 g 9,66 g		59,86 g 52,83 g 10,16 g	44,70 g 31,91 g 11,55 g	44,25 g 72,39 g 13,82 g	45,92 g 38,97 g 7,17 g	48,10 g 27,41 g 5,37 g	77,89 g 37,79 g 6,02 g		
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
153,56 g 31,52 g 5,40 g		144,42 g 0,62 g 6,84 g	105,53 g 1,65 g 8,32 g	135,77 g 34,72 g 7,06 g	97,88 g 2,00 g 8,46 g	150,01 g 22,47 g 7,60 g	113,45 g 0,00 g 7,15 g		

Heti étlap 2020.12.07. - 2020.12.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00101) Normál szoc.otthon	Vacsora	Citromos tea, Húspástétom, Korpás kenyér, Retek jégcsap	Citromos tea, Magyaros sertésflekken, Burgonya saláta	Citromos tea, Bacskai hurka, Kenyer, félbarna, Zöldpaprika	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Kenyér, félbarna, Paradicsom darabos	Citromos tea, Főtt, füstölt tarja, Kenyér, félbarna, Zöldhagyma db	Citromos tea, Májusi csemege, Kenyér, félbarna, Kaliforniai paprika	Citromos tea, Sonka szalámi, Kenyér, félbarna, Zöldpaprika
		Energia: 750,56 Kcal / 3 137,34 KJ	Energia: 1 119,69 Kcal / 4 680,30 KJ	Energia: 542,02 Kcal / 2 265,64 KJ	Energia: 570,88 Kcal / 2 386,28 KJ	Energia: 602,04 Kcal / 2 516,53 KJ	Energia: 384,73 Kcal / 1 608,17 KJ	Energia: 529,38 Kcal / 2 212,81 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír 29,38 g 16,77 g 6,24 g	Fehérje Zsír T.Zsír 27,49 g 68,45 g 22,58 g	Fehérje Zsír T.Zsír 24,03 g 10,47 g 3,15 g	Fehérje Zsír T.Zsír 21,33 g 9,23 g 4,94 g	Fehérje Zsír T.Zsír 26,40 g 11,97 g 4,25 g	Fehérje Zsír T.Zsír 20,56 g 13,05 g 4,42 g	Fehérje Zsír T.Zsír 24,39 g 3,92 g 0,88 g
		Szénhidrát Cukor Só 116,66 g 17,46 g 2,83 g	Szénhidrát Cukor Só 95,52 g 20,00 g 3,64 g	Szénhidrát Cukor Só 87,06 g 15,00 g 4,20 g	Szénhidrát Cukor Só 99,83 g 17,06 g 3,48 g	Szénhidrát Cukor Só 96,78 g 15,64 g 5,56 g	Szénhidrát Cukor Só 82,09 g 15,00 g 3,88 g	Szénhidrát Cukor Só 98,41 g 15,40 g 5,24 g
(00101) Normál szoc.otthon	Tízórai	Narancs			Alma		Túró rudi	
		Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 41,41 Kcal / 173,09 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 109,78 Kcal / 458,88 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír 0,60 g 0,20 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír 0,40 g 0,40 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír 4,20 g 5,40 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g
		Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 8,50 g 0,00 g 0,01 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 7,00 g 0,00 g 0,01 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 10,20 g 0,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só g g g
(00112) Pépes szoc. otthon	Reggeli	Citromos tea, Darált zalai felv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Reszelt sajt, Kefír, 140 g, Rozskenyer	Citromos tea, Körözött túró házi, Korpás kenyér	Citromos tea, Tej 2 dl., Kalács kakaós 500g	Citromos tea, Kefír, 140 g, Korpás kifli	Citromos tea, Tejeskávé, Sós kalács	Citromos tea, Tojáskrém, Kenyer, félbarna
		Energia: 608,82 Kcal / 2 544,87 KJ	Energia: 1 098,56 Kcal / 4 591,98 KJ	Energia: 638,41 Kcal / 2 668,55 KJ	Energia: 570,12 Kcal / 2 383,10 KJ	Energia: 937,46 Kcal / 3 918,58 KJ	Energia: 596,25 Kcal / 2 492,33 KJ	Energia: 596,10 Kcal / 2 491,70 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír 22,42 g 15,66 g 5,92 g	Fehérje Zsír T.Zsír 38,26 g 28,75 g 17,55 g	Fehérje Zsír T.Zsír 28,68 g 13,19 g 7,88 g	Fehérje Zsír T.Zsír 18,72 g 8,34 g 5,01 g	Fehérje Zsír T.Zsír 20,42 g 7,52 g 4,22 g	Fehérje Zsír T.Zsír 16,68 g 5,94 g 2,58 g	Fehérje Zsír T.Zsír 20,36 g 14,13 g 3,40 g
		Szénhidrát Cukor Só 93,68 g 30,40 g 4,16 g	Szénhidrát Cukor Só 101,15 g 37,37 g 3,70 g	Szénhidrát Cukor Só 98,64 g 36,48 g 2,73 g	Szénhidrát Cukor Só 95,14 g 33,54 g 1,12 g	Szénhidrát Cukor Só 123,56 g 41,56 g 2,60 g	Szénhidrát Cukor Só 115,40 g 54,00 g 3,40 g	Szénhidrát Cukor Só 94,14 g 30,00 g 3,97 g





Heti étlap 2020.12.07. - 2020.12.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
(00112) Pépes szoc. otthon	Ebéd	Olasz zöldségleves, Húspuding, Őszibarack mártás	Zöldbabpure leves *mirelitből, Darált serteshús, Tejf.burgonyafőzelék diétás	Zellerkrémleves (frissből), Húsgombóc (diétás), Sárgarépa főzelék *mirelitből	Zöldségleves, Húspuding, Burgonyapure, Almabefőtt	Daragaluska leves, Vagdalt, Cukkínis s.répa főzelék tejm.	Rizsleves, Darált csirkehús, Meggy mártáspüré *mir.* TM., Piritott dara (80 g.)	Erőleves, Darált csirkehús, Burgonyapure dietas 300 g., Almabefőtt		
		Energia: 639,21 Kcal / 2 671,90 KJ	Energia: 576,37 Kcal / 2 409,23 KJ	Energia: 684,29 Kcal / 2 860,33 KJ	Energia: 990,39 Kcal / 4 139,83 KJ	Energia: 743,96 Kcal / 3 109,75 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		
		32,86 g 20,10 g 6,26 g	33,46 g 16,65 g 5,08 g	30,83 g 25,84 g 5,59 g	43,56 g 25,96 g 7,49 g	30,10 g 38,89 g 9,14 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			
	79,80 g 24,46 g 6,79 g	71,54 g 2,66 g 6,24 g	80,00 g 3,60 g 8,96 g	142,51 g 14,83 g 10,59 g	67,03 g 0,27 g 9,77 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, Majorannás darált serteshús, Tört burgonya, Őszibarack befőtt	Citromos tea, Darált párizsi, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tej 2 dl., Derby tömlős natur, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tej 2 dl., Darált top löncs, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Kapros túró, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Kenyér, félbarna		
		Energia: 575,27 Kcal / 2 404,63 KJ	Energia: 811,48 Kcal / 3 391,99 KJ	Energia: 689,70 Kcal / 2 882,95 KJ	Energia: 514,72 Kcal / 2 151,53 KJ	Energia: 737,29 Kcal / 3 081,87 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			
23,04 g 15,50 g 5,61 g		34,67 g 25,96 g 5,32 g	24,79 g 18,61 g 5,76 g	21,73 g 11,03 g 6,13 g	29,65 g 28,87 g 10,79 g	26,71 g 8,07 g 4,36 g	26,69 g 1,87 g 0,16 g			
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só				
84,08 g 15,00 g 3,14 g	107,12 g 29,00 g 2,83 g	105,69 g 15,40 g 5,01 g	81,42 g 17,50 g 2,72 g	88,62 g 15,00 g 6,03 g	86,46 g 19,60 g 3,56 g	78,42 g 15,32 g 4,48 g				



Heti étlap 2020.12.07. - 2020.12.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00112) Pépes szoc. otthon	Tízórai		Keksz háztartási 1kg		Banán		Túró rudi	
		Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 207,19 Kcal / 866,05 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 109,78 Kcal / 458,88 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	4,90 g 3,40 g 0,99 g	g g g	1,95 g 0,15 g 0,00 g	g g g	4,20 g 5,40 g 0,00 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
g g g	39,00 g 9,25 g 0,49 g	g g g	36,30 g 0,00 g 0,08 g	g g g	10,20 g 0,00 g 0,00 g	g g g		
(00113) Tej és tejtermékme ntes szoc. ottho	Reggeli	Citromos tea, Venusz, Liga margarin, Túrista felvágott, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Zala felvágott, Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Venusz, Liga margarin, Miniméz 25g., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Olasz felv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Venusz, Liga margarin, Miniméz 25g., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tojásrántotta, Kenyér, félbarna
		Energia: 767,23 Kcal / 3 207,02 KJ	Energia: 735,91 Kcal / 3 076,10 KJ	Energia: 626,94 Kcal / 2 620,61 KJ	Energia: 774,13 Kcal / 3 235,86 KJ	Energia: 635,14 Kcal / 2 654,89 KJ	Energia: 626,94 Kcal / 2 620,61 KJ	Energia: 696,65 Kcal / 2 912,00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		31,96 g 22,12 g 6,10 g	22,46 g 29,66 g 9,72 g	12,14 g 15,26 g 3,80 g	22,26 g 20,06 g 12,80 g	19,92 g 7,58 g 0,00 g	12,14 g 15,26 g 3,80 g	26,33 g 22,88 g 4,32 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
108,73 g 30,00 g 3,20 g	93,76 g 30,40 g 4,36 g	109,08 g 46,20 g 2,60 g	93,60 g 30,40 g 3,66 g	120,42 g 30,00 g 3,40 g	109,08 g 46,20 g 2,60 g	95,09 g 30,00 g 5,73 g		
(00113) Tej és tejtermékme ntes szoc. ottho	Ebéd	Olasz zöldségleves, Csemege sertés karaj, Őszibarack mártás tejm.	Zöldbableves *mir.* TM., Paprikás burgonya hússal, Csemege uborka konzerv	Köménymag leves zsemlekocka, Natur szelet, Sárgarépa főzelék *mir.* TM.	Zöldségleves, Grill csirkecomb, Petrezselymes rizskorot 80g, Csemege uborka konzerv	Daragaluska leves, Natur szelet, Cukkínis s.répa főzelék tejm.	Rizsleves, Főtt hús, Meggy mártás *mir.* TM., Piritott dara 20g.	Erőleves, Zöldséges sertés szelet, Tej mentes burg.pure, Csemege uborka konzerv
		Energia: 511,13 Kcal / 2 136,52 KJ	Energia: 684,68 Kcal / 2 861,96 KJ	Energia: 558,91 Kcal / 2 336,24 KJ	Energia: 844,02 Kcal / 3 528,00 KJ	Energia: 690,68 Kcal / 2 887,04 KJ	Energia: 672,40 Kcal / 2 810,63 KJ	Energia: 685,51 Kcal / 2 865,43 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír



Heti étlap 2020.12.07. - 2020.12.13.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	93,76 g	30,40 g	4,36 g	119,51 g	30,24 g	5,16 g	109,08 g	46,20 g	2,60 g	93,44 g	30,32 g	4,48 g	122,84 g	30,00 g	4,62 g	109,08 g	46,20 g	2,60 g	112,15 g	46,29 g	2,41 g
Ebéd	Olasz zöldségleves, Húspuding, Őszibarack mártás tejm.			Zöldbableves *mir.* TM., Darált serteshús, Burgonyafőzelék tejmentes			Köménymag leves zsemlekočka, Darált serteshús, Sárgarépa főzelék *mir.* TM.			Zöldségleves, Darált serteshús, Tej mentes burg.pure, Almabefőtt			Daragaluska leves, Húspuding, Cukkínis s.répa főzelék tejm.			Rizsleves, Darált serteshús, Meggy mártás *mir.* TM., Piritott dara 20g.			Csontleves házi betéttel, Húspuding, Tejment.burg.pure 200 g., Almabefőtt		
	Energia: 612,41 Kcal / 2 559,87 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: 641,55 Kcal / 2 681,68 KJ			Energia: 640,55 Kcal / 2 677,50 KJ			Energia: 657,74 Kcal / 2 749,35 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	32,32 g	17,70 g	4,76 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	37,74 g	25,54 g	5,60 g	29,05 g	18,15 g	3,88 g	37,95 g	15,65 g	4,44 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
79,14 g	23,80 g	6,77 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	64,00 g	0,32 g	9,82 g	87,28 g	25,55 g	5,98 g	89,42 g	10,54 g	9,55 g	
Vacsora	Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Majorannás darált serteshús, Tört burgonya, Őszibarack befőtt			Citromos tea, Darált párizsi, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna, Minijam *, 25 g			Citromos tea, Darált top löncs, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Darált sonka felv., Kenyér, félbarna			Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Kenyér, félbarna		
	Energia: 443,80 Kcal / 1 855,08 KJ			Energia: 811,48 Kcal / 3 391,99 KJ			Energia: 689,70 Kcal / 2 882,95 KJ			Energia: 578,26 Kcal / 2 417,13 KJ			Energia: 640,23 Kcal / 2 676,16 KJ			Energia: 441,99 Kcal / 1 847,52 KJ			Energia: 482,79 Kcal / 2 018,06 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
	14,89 g	7,05 g	0,00 g	34,67 g	25,96 g	5,32 g	24,79 g	18,61 g	5,76 g	12,05 g	15,23 g	3,80 g	22,85 g	25,87 g	9,16 g	20,85 g	3,47 g	0,88 g	22,99 g	1,71 g	0,12 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
79,25 g	15,00 g	2,40 g	107,12 g	29,00 g	2,83 g	105,69 g	15,40 g	5,01 g	97,21 g	31,29 g	2,61 g	78,02 g	15,00 g	5,76 g	81,22 g	15,40 g	4,64 g	78,26 g	15,24 g	3,96 g	
	Keksztartási 1kg						Banán						Zabkeksz								
	Energia: Kcal / 0,00 KJ			Energia: 207,19 Kcal / 866,05 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ			Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ		



Heti étlap 2020.12.07. - 2020.12.13.

Tízórai																					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
g	g	g	4,90 g	3,40 g	0,99 g	g	g	g	1,95 g	0,15 g	0,00 g	g	g	g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	g	g	g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
g	g	g	39,00 g	9,25 g	0,49 g	g	g	g	36,30 g	0,00 g	0,08 g	g	g	g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	g	g	g	



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, Huskrem, 48 g, 30g, Zsemle, vizes						Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes						Citromos tea, Reszelt sajt, Csészés margarin, Zsemle, vizes					
Energia: 646,22 Kcal / 2 701,20 KJ						Energia: 570,82 Kcal / 2 386,03 KJ						Energia: 676,26 Kcal / 2 826,77 KJ						Energia: 582,45 Kcal / 2 434,64 KJ						Energia: 552,30 Kcal / 2 308,61 KJ						Energia: 570,82 Kcal / 2 386,03 KJ						Energia: 845,82 Kcal / 3 535,53 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																					
23,16 g	16,08 g	6,38 g	18,26 g	9,18 g	5,36 g	28,23 g	8,93 g	5,31 g	12,84 g	6,68 g	1,36 g	18,14 g	6,92 g	2,02 g	18,26 g	9,18 g	5,36 g	34,92 g	31,66 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																					
99,46 g	31,90 g	3,30 g	100,94 g	33,56 g	2,00 g	103,28 g	36,20 g	2,68 g	114,78 g	47,70 g	1,54 g	101,20 g	31,50 g	1,54 g	100,94 g	33,56 g	2,00 g	99,86 g	31,50 g	3,66 g																					



Ebéd																																									
Olasz zöldségleves, Csemege sertés karaj, Őszibarack mártás tejml.						Zöldbabbpure leves *mirelitből, Natur szelet, Burgonyafőzelék tejmentes						Köménymag leves zsemlekocka, Natur szelet, Sárgarépa-főzelék *mir.* TM.						Zöldségleves, Grill csirkecomb, Burgonyapure dietas 300 g., Almabefőtt						Daragaluska leves, Natur szelet, Cukkínis s.répa főzelék tejml.						Rizsleves, Főtt hús, Meggy mártáspüré *mir.* Piritott dara 20g.						Erőleves, Őszibarackos sertésszelet, Burgonyapure dietas 300 g.					
Energia: 542,98 Kcal / 2 269,66 KJ						Energia: 697,95 Kcal / 2 917,43 KJ						Energia: 558,91 Kcal / 2 336,24 KJ						Energia: 921,66 Kcal / 3 852,54 KJ						Energia: 690,68 Kcal / 2 887,04 KJ						Energia: 699,20 Kcal / 2 922,66 KJ						Energia: 834,03 Kcal / 3 486,25 KJ					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																					
32,17 g	15,73 g	4,11 g	38,40 g	25,22 g	5,21 g	32,75 g	25,36 g	5,22 g	54,48 g	26,96 g	6,07 g	38,94 g	32,95 g	6,01 g	33,79 g	22,17 g	5,95 g	44,67 g	32,24 g	10,72 g																					
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																					
66,63 g	23,56 g	6,26 g	77,61 g	2,00 g	9,21 g	48,81 g	5,99 g	8,65 g	112,75 g	14,63 g	9,07 g	58,53 g	0,08 g	9,51 g	88,02 g	26,21 g	6,04 g	89,34 g	0,03 g	7,82 g																					



(00121) Epés szoc.otthon



Heti étlap 2020.12.07. - 2020.12.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00121) Epés szoc.otthon	Vacsora	Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes	Citromos tea, Rizseshús (z), Csemege uborka konzerv	Citromos tea, Sajtos párizsi, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sajt klf. Trappista, Csészés margarin, Zsemle, vizes	Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kéfires túró, Zsemle, vizes	Citromos tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes
		Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 KJ	Energia: 622,49 Kcal / 2 602,01 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: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ	Energia: 556,99 Kcal / 2 328,22 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		15,63 g 7,47 g 0,46 g	28,46 g 17,97 g 2,99 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	28,10 g 8,90 g 5,31 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	85,74 g 15,00 g 7,39 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	88,26 g 21,20 g 2,68 g	84,20 g 16,82 g 3,62 g		
(00122) Epés pépes szoc.otthon	Tízórai		Keksz háztartási 1kg		Hámozott alma		Túró rudi	
		Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 207,19 Kcal / 866,05 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 109,78 Kcal / 458,88 KJ	Energia: Kcal / 0,00 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
		g g g	4,90 g 3,40 g 0,99 g	g g g	0,68 g 0,68 g 0,00 g	g g g	4,20 g 5,40 g 0,00 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
g g g	39,00 g 9,25 g 0,49 g	g g g	11,90 g 0,00 g 0,02 g	g g g	10,20 g 0,00 g 0,00 g	g g g		





Heti étlap 2020.12.07. - 2020.12.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	Tízórai							
	Ebéd	Olasz zöldségleves, Rakott brokkoli mir.	Zöldbableves diab.*mirelit*, Paprikásburgonya diab., Csemege uborka konzerv	Zellerkrémleves (frissből), Csőben sült húsos zölds.F*, Párolt bulgur fél adag	Zöldségleves, Gombás csirke, Petrezselymes rizskoret 50 g, Csemege uborka konzerv	Daragal.leves diab., Diab. milánói makaróni	Rizsleves, Főtt hús, Meggymartas diab. *mirelit*, Piritott dara 20g.	Erőleves diab., Csirkepörkölt F*, Galuska
		Energia: 629,09 Kcal / 2 629,60 Kj	Energia: 621,11 Kcal / 2 596,24 Kj	Energia: 771,40 Kcal / 3 224,45 Kj	Energia: 799,09 Kcal / 3 340,20 Kj	Energia: 665,79 Kcal / 2 783,00 Kj	Energia: 589,94 Kcal / 2 465,95 Kj	Energia: 868,16 Kcal / 3 628,91 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 36,85 g 30,15 g 8,79 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 32,35 g 25,25 g 5,75 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 51,31 g 25,39 g 10,23 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 50,76 g 36,48 g 6,70 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 39,51 g 28,91 g 9,29 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 33,65 g 22,30 g 5,99 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 68,18 g 32,17 g 5,60 g
		Szénhidrát Cukor Só 51,38 g 1,98 g 7,31 g	Szénhidrát Cukor Só 64,37 g 0,50 g 8,51 g	Szénhidrát Cukor Só 87,13 g 0,71 g 9,01 g	Szénhidrát Cukor Só 65,71 g 0,66 g 9,35 g	Szénhidrát Cukor Só 61,20 g 0,04 g 8,78 g	Szénhidrát Cukor Só 60,71 g 0,66 g 5,85 g	Szénhidrát Cukor Só 75,21 g 0,00 g 5,91 g
	Uzsonna	Alma, Zsemle, vizes	Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes	Kefír, 140 g	Alma	Huskrem, 48 g, 30g, Korpás zsemle	Korpovit keksz	Alma
		Energia: 142,60 Kcal / 596,07 Kj	Energia: 115,39 Kcal / 482,33 Kj	Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 Kj	Energia: 52,18 Kcal / 218,11 Kj	Energia: 80,48 Kcal / 336,41 Kj	Energia: 12,68 Kcal / 53,00 Kj	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,77 g 1,05 g 0,12 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,51 g 0,45 g 0,12 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,20 g 4,48 g 2,94 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,60 g 0,60 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8,05 g 5,63 g 1,60 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,43 g 0,41 g 0,04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,40 g 0,40 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só 28,34 g 0,38 g 0,41 g	Szénhidrát Cukor Só 23,43 g 0,38 g 0,42 g	Szénhidrát Cukor Só 6,44 g 6,44 g 0,18 g	Szénhidrát Cukor Só 10,50 g 0,00 g 0,02 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 7,00 g 0,00 g 0,01 g
	Vacsora							





Heti étlap 2020.12.07. - 2020.12.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	Vacsora	Keserű tea, Húspástétom, Zsemle, vizes, Retek jégcsap	Keserű tea, Rizseshús (z)	Keserű tea, Bacskai hurka, Korpás zsemle, Zöldpaprika	Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Korpás zsemle, Paradicsom	Keserű tea, Főtt, füstölt tarja, Korpás zsemle, Zöldhagyma db	Keserű tea, Májusi csemege, Zsemle, vizes, Kaliforniai paprika	Keserű tea, Csirkemell sonka, Korpás zsemle, Zöldpaprika
		Energia: 469,97 Kcal / 1 964,47 KJ	Energia: 547,31 Kcal / 2 287,76 KJ	Energia: 170,25 Kcal / 711,65 KJ	Energia: 106,19 Kcal / 443,87 KJ	Energia: 152,68 Kcal / 638,20 KJ	Energia: 273,78 Kcal / 1 144,40 KJ	Energia: 155,66 Kcal / 650,66 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 21,07 g 15,55 g 5,97 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 27,83 g 17,86 g 2,99 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 22,92 g 10,80 g 3,29 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,58 g 9,12 g 5,05 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,68 g 11,62 g 4,36 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,15 g 13,06 g 4,77 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 26,06 g 2,32 g 0,30 g
		Szénhidrát Cukor Só 58,76 g 1,13 g 1,90 g	Szénhidrát Cukor Só 68,12 g 0,00 g 4,99 g	Szénhidrát Cukor Só 57,84 g 0,00 g 2,92 g	Szénhidrát Cukor Só 52,12 g 2,06 g 1,58 g	Szénhidrát Cukor Só 39,73 g 0,64 g 3,40 g	Szénhidrát Cukor Só 55,72 g 1,13 g 2,64 g	Szénhidrát Cukor Só 50,40 g 0,32 g 3,20 g
(00136) Cukros epés- pépes szoc.otthon	Reggeli	Keserű tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes	Keserű tea, Kefír, 140 g, Reszelt sajt, Zsemle, vizes	Keserű tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	Keserű tea, Natur joghurt 140g, Darált csirkemell rolád, Zsemle, vizes	Keserű tea, Huskrem, 48 g, 30g, Korpás zsemle	Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Keserű tea, Reszelt sajt, Kefír, 140 g, Zsemle, vizes
		Energia: 348,90 Kcal / 1 458,40 KJ	Energia: 829,00 Kcal / 3 465,22 KJ	Energia: 465,88 Kcal / 1 947,38 KJ	Energia: 678,70 Kcal / 2 836,97 KJ	Energia: 81,10 Kcal / 339,00 KJ	Energia: 310,94 Kcal / 1 299,73 KJ	Energia: 915,94 Kcal / 3 828,63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,75 g 15,23 g 6,15 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 32,71 g 27,79 g 17,46 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 24,95 g 8,49 g 5,20 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 25,63 g 5,67 g 3,19 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,16 g 6,80 g 1,70 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,23 g 4,99 g 2,80 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 35,84 g 28,20 g 17,58 g
		Szénhidrát Cukor Só 35,15 g 1,15 g 2,53 g	Szénhidrát Cukor Só 41,99 g 7,19 g 2,89 g	Szénhidrát Cukor Só 56,11 g 5,83 g 2,30 g	Szénhidrát Cukor Só 41,63 g 7,79 g 3,06 g	Szénhidrát Cukor Só 51,18 g 0,00 g 1,12 g	Szénhidrát Cukor Só 52,59 g 2,16 g 1,39 g	Szénhidrát Cukor Só 59,13 g 7,57 g 3,28 g
Tízórai	Tízórai	Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Reszelt alma	Keserű tea, Korpovit keksz	Keserű tea, Korpovit keksz	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Korpás zsemle	Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes
		Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ	Energia: 59,76 Kcal / 249,80 KJ	Energia: 13,30 Kcal / 55,59 KJ	Energia: 5,69 Kcal / 23,78 KJ	Energia: 29,07 Kcal / 121,51 KJ	Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ	Energia: 116,01 Kcal / 484,92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,23 g 2,93 g 0,57 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,78 g 0,70 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,53 g 0,43 g 0,04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,27 g 0,19 g 0,02 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,15 g 0,45 g 0,04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,23 g 2,93 g 0,57 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,61 g 0,47 g 0,12 g
		Szénhidrát Cukor Só 17,14 g 0,38 g 0,39 g	Szénhidrát Cukor Só 11,90 g 0,00 g 0,02 g	Szénhidrát Cukor Só 1,79 g 0,18 g 0,06 g	Szénhidrát Cukor Só 0,72 g 0,07 g 0,02 g	Szénhidrát Cukor Só 18,43 g 0,00 g 0,31 g	Szénhidrát Cukor Só 17,14 g 0,38 g 0,39 g	Szénhidrát Cukor Só 23,43 g 0,38 g 0,42 g





Heti étlap 2020.12.07. - 2020.12.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap												
(00136) Cukros epés- pépes szoc.otthon	Tízórai																			
	Ebéd	Olasz zöldségleves, Húspuding, Őszibarack mártás diab. tejm.	Zöldbabpure leves diab.*mir.*, Darált serteshús, Diab.burgonyafozelék	Köménymag leves zsemlekocta, Darált serteshús, Sárgarépafoz.diab.*mirelittből	Zöldségleves, Darált serteshús, Burgonyapure 200 gr., Almakompot (h) diab	Daragal.leves diab., Darált serteshús, Cukkínis s.répa főzelék tejm.	Rizsleves, Darált serteshús, Almamartas diab. (friss gyum., Piritott dara 20g.	Orjaleves, Darált serteshús, Burgonyapure 200 gr., Almakompot (h) diab												
	Energia: 529,75 Kcal / 2 214,36 Kj		Energia: 514,64 Kcal / 2 151,20 Kj		Energia: 454,66 Kcal / 1 900,48 Kj		Energia: 592,75 Kcal / 2 477,70 Kj		Energia: 464,91 Kcal / 1 943,32 Kj		Energia: 503,38 Kcal / 2 104,13 Kj		Energia: 629,63 Kcal / 2 631,85 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
31,92 g	17,67 g	4,76 g	32,06 g	14,10 g	3,56 g	29,02 g	19,77 g	4,53 g	33,29 g	19,23 g	5,84 g	29,07 g	20,35 g	3,91 g	26,63 g	19,69 g	5,13 g	34,51 g	24,89 g	6,71 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59,05 g	5,81 g	6,77 g	63,45 g	0,00 g	6,00 g	39,16 g	0,00 g	5,76 g	69,80 g	0,03 g	5,46 g	40,66 g	0,04 g	6,14 g	53,39 g	0,66 g	5,29 g	65,12 g	0,03 g	5,13 g
Uzsonna	Sajt klf. Trappista, Kenyér, félbarna	Kenyér, félbarna, Diab.minijam * 20 g	Kefír, 140 g, Zsemle, vizes	Mini margarin 10g, Kenyér, félbarna	Reszelt alma	Kefír, 140 g	Korpvit keksz													
Energia: 226,34 Kcal / 946,10 Kj		Energia: 106,04 Kcal / 443,25 Kj		Energia: 443,94 Kcal / 1 855,67 Kj		Energia: 100,19 Kcal / 418,79 Kj		Energia: 59,14 Kcal / 247,21 Kj		Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 Kj		Energia: 5,07 Kcal / 21,19 Kj								
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
14,02 g	11,54 g	7,14 g	3,32 g	0,34 g	0,00 g	7,33 g	4,89 g	3,06 g	2,94 g	2,80 g	0,45 g	0,68 g	0,68 g	0,00 g	4,20 g	4,48 g	2,94 g	0,17 g	0,17 g	0,02 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
16,33 g	0,00 g	1,57 g	21,98 g	0,00 g	0,63 g	23,58 g	6,82 g	0,57 g	15,69 g	0,00 g	0,60 g	11,90 g	0,00 g	0,02 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g	0,72 g	0,07 g	0,02 g





Heti étlap 2020.12.07. - 2020.12.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00136) Cukros epés- pépes szoc.otthon	Vacsora	Keserű tea, Pástétom, Zsemle, vizes	Keserű tea, Majorannás aprópecsenye, Tört burgonya	Keserű tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes	Keserű tea, Reszelt sajt, Kefír, 140 g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes	Keserű tea, Kefíres túró, Korpás zsemle	Keserű tea, Darált csirkemell rolád, Korpás zsemle
		Energia: 332,85 Kcal / 1 391,31 KJ	Energia: 521,61 Kcal / 2 180,33 KJ	Energia: 449,44 Kcal / 1 878,66 KJ	Energia: 915,94 Kcal / 3 828,63 KJ	Energia: 449,44 Kcal / 1 878,66 KJ	Energia: 205,06 Kcal / 857,15 KJ	Energia: 111,02 Kcal / 464,06 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
		12,48 g 7,06 g 0,35 g	30,39 g 25,65 g 5,28 g	17,48 g 18,12 g 6,11 g	35,84 g 28,20 g 17,58 g	17,48 g 18,12 g 6,11 g	26,25 g 8,81 g 4,99 g	19,21 g 1,66 g 0,23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
52,88 g 1,13 g 1,16 g	40,90 g 0,00 g 2,32 g	53,17 g 1,53 g 2,77 g	59,13 g 7,57 g 3,28 g	53,17 g 1,53 g 2,77 g	53,26 g 4,70 g 2,26 g	36,90 g 0,24 g 2,40 g		
(00138) Cukros epés szoc. otthon	Reggeli	Keserű tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes	Keserű tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes	Keserű tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	Keserű tea, Darált csirkemell rolád, Zsemle, vizes, Natur joghurt 140g	Keserű tea, Huskrem, 48 g, 30g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Keserű tea, Reszelt sajt, Csészés margarin, Zsemle, vizes
		Energia: 435,84 Kcal / 1 821,81 KJ	Energia: 348,90 Kcal / 1 458,40 KJ	Energia: 465,88 Kcal / 1 947,38 KJ	Energia: 728,84 Kcal / 3 046,55 KJ	Energia: 341,92 Kcal / 1 429,23 KJ	Energia: 310,94 Kcal / 1 299,73 KJ	Energia: 523,00 Kcal / 2 186,14 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
		19,88 g 15,64 g 6,27 g	16,75 g 15,23 g 6,15 g	24,95 g 8,49 g 5,20 g	25,06 g 5,92 g 3,27 g	14,86 g 6,48 g 1,91 g	12,23 g 4,99 g 2,80 g	28,51 g 28,31 g 15,92 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
52,29 g 1,53 g 2,92 g	35,15 g 1,15 g 2,53 g	56,11 g 5,83 g 2,30 g	58,61 g 8,09 g 2,93 g	54,03 g 1,13 g 1,16 g	52,59 g 2,16 g 1,39 g	35,55 g 0,75 g 2,83 g		
Tízórai		Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Hámozott alma	Keserű tea, Korpovit keksz	Keserű tea, Kefír, 140 g	Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Huskrem, 48 g, 30g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes
		Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ	Energia: 59,76 Kcal / 249,80 KJ	Energia: 13,30 Kcal / 55,59 KJ	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ	Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ	Energia: 168,04 Kcal / 702,41 KJ	Energia: 116,01 Kcal / 484,92 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
		3,23 g 2,93 g 0,57 g	0,78 g 0,70 g 0,00 g	0,53 g 0,43 g 0,04 g	4,30 g 4,50 g 2,94 g	3,23 g 2,93 g 0,57 g	8,61 g 5,67 g 1,68 g	3,61 g 0,47 g 0,12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
17,14 g 0,38 g 0,39 g	11,90 g 0,00 g 0,02 g	1,79 g 0,18 g 0,06 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g	17,14 g 0,38 g 0,39 g	19,76 g 0,38 g 0,39 g	23,43 g 0,38 g 0,42 g		





Heti étlap 2020.12.07. - 2020.12.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
(00138) Cukros épés szoc. otthon	Vacsora	Keserű tea, Pástétom, Zsemle, vizes	Keserű tea, Diab.Rizeshús (diétás)	Keserű tea, Sajtos párizsi, Zsemle, vizes	Keserű tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes	Keserű tea, Párizsi, sertés, Korpás zsemle	Keserű tea, Kefíres túró, Korpás zsemle	Keserű tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes		
		Energia: 332,85 Kcal / 1 391,31 KJ	Energia: 372,76 Kcal / 1 558,14 KJ	Energia: 495,58 Kcal / 2 071,52 KJ	Energia: 358,44 Kcal / 1 498,28 KJ	Energia: 188,62 Kcal / 788,43 KJ	Energia: 205,06 Kcal / 857,15 KJ	Energia: 408,64 Kcal / 1 708,12 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,48 g 7,06 g 0,35 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 24,60 g 13,06 g 2,43 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 23,25 g 14,28 g 4,54 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14,48 g 8,24 g 4,85 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,11 g 18,06 g 5,87 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 23,58 g 8,43 g 4,96 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 24,28 g 1,88 g 0,51 g		
		Szénhidrát Cukor Só 52,88 g 1,13 g 1,16 g	Szénhidrát Cukor Só 38,75 g 0,00 g 4,43 g	Szénhidrát Cukor Só 69,29 g 1,90 g 3,13 g	Szénhidrát Cukor Só 54,91 g 3,63 g 1,61 g	Szénhidrát Cukor Só 38,18 g 0,40 g 2,45 g	Szénhidrát Cukor Só 41,12 g 4,70 g 1,98 g	Szénhidrát Cukor Só 52,05 g 1,45 g 3,24 g		
(00139) Cukros pépes szoc. otthon	Reggeli	Keserű tea, Tej 2 dl., Darált zalai felv., Zsemle, vizes	Keserű tea, Reszelt sajt, Kefír, 140 g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Körözött túró házi, Zsemle, vizes	Keserű tea, Darált csirkemell rolád, Zsemle, vizes, Natur joghurt 140g	Keserű tea, Huskrem, 48 g, 30g, Korpás zsemle	Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Keserű tea, Tojáskrém, Zsemle, vizes		
		Energia: 445,96 Kcal / 1 864,11 KJ	Energia: 829,00 Kcal / 3 465,22 KJ	Energia: 455,79 Kcal / 1 905,20 KJ	Energia: 678,70 Kcal / 2 836,97 KJ	Energia: 81,10 Kcal / 339,00 KJ	Energia: 310,94 Kcal / 1 299,73 KJ	Energia: 336,18 Kcal / 1 405,23 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 23,55 g 18,23 g 7,78 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 32,71 g 27,79 g 17,46 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 26,13 g 12,75 g 7,82 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 25,63 g 5,67 g 3,19 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 13,49 g 6,42 g 1,67 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,23 g 4,99 g 2,80 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14,69 g 13,70 g 3,63 g		
		Szénhidrát Cukor Só 45,75 g 1,15 g 2,80 g	Szénhidrát Cukor Só 41,99 g 7,19 g 2,89 g	Szénhidrát Cukor Só 57,15 g 5,97 g 2,50 g	Szénhidrát Cukor Só 41,63 g 7,79 g 3,06 g	Szénhidrát Cukor Só 39,04 g 0,00 g 0,84 g	Szénhidrát Cukor Só 52,59 g 2,16 g 1,39 g	Szénhidrát Cukor Só 35,61 g 0,75 g 2,34 g		
Tízórai	Tízórai	Keserű tea, Kefír, 140 g	Keserű tea, Reszelt alma	Keserű tea, Korpovit keksz	Keserű tea, Kefír, 140 g	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Korpás zsemle	Keserű tea, Zsemle, vizes, Huskrem, 48 g, 30g	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes		
		Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ	Energia: 59,76 Kcal / 249,80 KJ	Energia: 13,30 Kcal / 55,59 KJ	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ	Energia: 29,07 Kcal / 121,51 KJ	Energia: 168,04 Kcal / 702,41 KJ	Energia: 116,01 Kcal / 484,92 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,30 g 4,50 g 2,94 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,78 g 0,70 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,53 g 0,43 g 0,04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,30 g 4,50 g 2,94 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,15 g 0,45 g 0,04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8,61 g 5,67 g 1,68 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,61 g 0,47 g 0,12 g		
		Szénhidrát Cukor Só 6,44 g 6,44 g 0,18 g	Szénhidrát Cukor Só 11,90 g 0,00 g 0,02 g	Szénhidrát Cukor Só 1,79 g 0,18 g 0,06 g	Szénhidrát Cukor Só 6,44 g 6,44 g 0,18 g	Szénhidrát Cukor Só 18,43 g 0,00 g 0,31 g	Szénhidrát Cukor Só 19,76 g 0,38 g 0,39 g	Szénhidrát Cukor Só 23,43 g 0,38 g 0,42 g		



Heti étlap 2020.12.07. - 2020.12.13.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																																																																																				
(00139) Cukros pépes szoc. otthon	Tízórai																																																																																											
	Ebéd	<p>Olasz zöldségleves, Húspuding, Öszibarack mártás diab. tejml.</p> <p>Energia: 529,75 Kcal / 2 214,36 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>31,92 g</td><td>17,67 g</td><td>4,76 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>59,05 g</td><td>5,81 g</td><td>6,77 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	31,92 g	17,67 g	4,76 g	Szénhidrát	Cukor	Só	59,05 g	5,81 g	6,77 g	<p>Zöldbabbpure leves diab.*mir.* , Darált serteshús, Diab.burgonyafőzelék</p> <p>Energia: 514,64 Kcal / 2 151,20 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>32,06 g</td><td>14,10 g</td><td>3,56 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>63,45 g</td><td>0,00 g</td><td>6,00 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	32,06 g	14,10 g	3,56 g	Szénhidrát	Cukor	Só	63,45 g	0,00 g	6,00 g	<p>Köménymag leves zsemlekocta, Darált serteshús, Sárgarépa főzelék *mir.*diab.TM, Kenyér, félbarna</p> <p>Energia: 467,05 Kcal / 1 952,27 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>30,50 g</td><td>14,69 g</td><td>3,59 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>52,21 g</td><td>0,00 g</td><td>6,27 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	30,50 g	14,69 g	3,59 g	Szénhidrát	Cukor	Só	52,21 g	0,00 g	6,27 g	<p>Zöldségleves, Darált serteshús, Burgonyapure 200 gr., Almakompot (h) diab</p> <p>Energia: 592,75 Kcal / 2 477,70 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>33,29 g</td><td>19,23 g</td><td>5,84 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>69,80 g</td><td>0,03 g</td><td>5,46 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	33,29 g	19,23 g	5,84 g	Szénhidrát	Cukor	Só	69,80 g	0,03 g	5,46 g	<p>Daragal.leves diab., Húspuding, Tökfőzelék diétás</p> <p>Energia: 531,40 Kcal / 2 221,25 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>35,43 g</td><td>16,59 g</td><td>5,36 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>52,30 g</td><td>1,25 g</td><td>8,96 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	35,43 g	16,59 g	5,36 g	Szénhidrát	Cukor	Só	52,30 g	1,25 g	8,96 g	<p>Rizsleves, Darált serteshús, Meggy mártáspüré *mir.* TM., Piritott dara 20g.</p> <p>Energia: 596,84 Kcal / 2 494,79 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>25,99 g</td><td>17,43 g</td><td>3,65 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>81,11 g</td><td>25,55 g</td><td>5,49 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	25,99 g	17,43 g	3,65 g	Szénhidrát	Cukor	Só	81,11 g	25,55 g	5,49 g	<p>Erőleves, Darált csirkehús, Burgonyapure 200 gr., Almakompot (h) diab</p> <p>Energia: 603,25 Kcal / 2 521,59 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>46,73 g</td><td>16,36 g</td><td>4,47 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>65,70 g</td><td>0,03 g</td><td>6,11 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	46,73 g	16,36 g	4,47 g	Szénhidrát	Cukor	Só	65,70 g	0,03 g	6,11 g
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																									
31,92 g	17,67 g	4,76 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
59,05 g	5,81 g	6,77 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
32,06 g	14,10 g	3,56 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
63,45 g	0,00 g	6,00 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
30,50 g	14,69 g	3,59 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
52,21 g	0,00 g	6,27 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
33,29 g	19,23 g	5,84 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
69,80 g	0,03 g	5,46 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
35,43 g	16,59 g	5,36 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
52,30 g	1,25 g	8,96 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
25,99 g	17,43 g	3,65 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
81,11 g	25,55 g	5,49 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
46,73 g	16,36 g	4,47 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
65,70 g	0,03 g	6,11 g																																																																																										
Uzsonna	<p>Reszelt sajt, Zsemle, vizes</p> <p>Energia: 310,06 Kcal / 1 296,05 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>19,75 g</td><td>17,27 g</td><td>10,84 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>18,10 g</td><td>0,38 g</td><td>1,85 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	19,75 g	17,27 g	10,84 g	Szénhidrát	Cukor	Só	18,10 g	0,38 g	1,85 g	<p>Kenyér, félbarna, Diab.minijam * 20 g</p> <p>Energia: 131,90 Kcal / 551,34 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>4,30 g</td><td>0,44 g</td><td>0,00 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>27,21 g</td><td>0,00 g</td><td>0,83 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	4,30 g	0,44 g	0,00 g	Szénhidrát	Cukor	Só	27,21 g	0,00 g	0,83 g	<p>Kefír, 140 g, Abonett</p> <p>Energia: 425,70 Kcal / 1 779,43 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>7,87 g</td><td>4,95 g</td><td>3,00 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>18,80 g</td><td>6,44 g</td><td>0,18 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	7,87 g	4,95 g	3,00 g	Szénhidrát	Cukor	Só	18,80 g	6,44 g	0,18 g	<p>Mini margarin 10g, Zsemle, vizes</p> <p>Energia: 109,54 Kcal / 457,88 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>3,13 g</td><td>2,91 g</td><td>0,57 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>17,14 g</td><td>0,38 g</td><td>0,39 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	3,13 g	2,91 g	0,57 g	Szénhidrát	Cukor	Só	17,14 g	0,38 g	0,39 g	<p>Reszelt alma</p> <p>Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>0,68 g</td><td>0,68 g</td><td>0,00 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>11,90 g</td><td>0,00 g</td><td>0,02 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	0,68 g	0,68 g	0,00 g	Szénhidrát	Cukor	Só	11,90 g	0,00 g	0,02 g	<p>Kefír, 140 g</p> <p>Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>4,20 g</td><td>4,48 g</td><td>2,94 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>6,44 g</td><td>6,44 g</td><td>0,18 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	4,20 g	4,48 g	2,94 g	Szénhidrát	Cukor	Só	6,44 g	6,44 g	0,18 g	<p>Kefír, 140 g</p> <p>Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>4,20 g</td><td>4,48 g</td><td>2,94 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>6,44 g</td><td>6,44 g</td><td>0,18 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	4,20 g	4,48 g	2,94 g	Szénhidrát	Cukor	Só	6,44 g	6,44 g	0,18 g	
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
19,75 g	17,27 g	10,84 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
18,10 g	0,38 g	1,85 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
4,30 g	0,44 g	0,00 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
27,21 g	0,00 g	0,83 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
7,87 g	4,95 g	3,00 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
18,80 g	6,44 g	0,18 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
3,13 g	2,91 g	0,57 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
17,14 g	0,38 g	0,39 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
0,68 g	0,68 g	0,00 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
11,90 g	0,00 g	0,02 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
4,20 g	4,48 g	2,94 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
6,44 g	6,44 g	0,18 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
4,20 g	4,48 g	2,94 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
6,44 g	6,44 g	0,18 g																																																																																										



Heti étlap 2020.12.07. - 2020.12.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00139) Cukros pépes szoc. otthon	Vacsora	Keserű tea, Pástétom, Zsemle, vizes	Keserű tea, Majorannás darált sertéshús, Tört burgonya	Keserű tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes	Keserű tea, Derby tömlös natur, Zsemle, vizes	Keserű tea, Darált top löncs, Zsemle, vizes	Keserű tea, Kapros túró, Korpás zsemle	Keserű tea, Darált csirkemell rolád, Zsemle, vizes
		Energia: 332,85 Kcal / 1 391,31 KJ	Energia: 521,61 Kcal / 2 180,33 KJ	Energia: 449,44 Kcal / 1 878,66 KJ	Energia: 358,44 Kcal / 1 498,28 KJ	Energia: 529,28 Kcal / 2 212,39 KJ	Energia: 234,09 Kcal / 978,50 KJ	Energia: 371,84 Kcal / 1 554,29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,48 g 7,06 g 0,35 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 30,39 g 25,65 g 5,28 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,48 g 18,12 g 6,11 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14,48 g 8,24 g 4,85 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,44 g 25,88 g 9,51 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,26 g 7,63 g 4,43 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,58 g 1,72 g 0,47 g
		Szénhidrát Cukor Só 52,88 g 1,13 g 1,16 g	Szénhidrát Cukor Só 40,90 g 0,00 g 2,32 g	Szénhidrát Cukor Só 53,17 g 1,53 g 2,77 g	Szénhidrát Cukor Só 54,91 g 3,63 g 1,61 g	Szénhidrát Cukor Só 51,65 g 1,13 g 4,52 g	Szénhidrát Cukor Só 32,96 g 4,60 g 1,72 g	Szénhidrát Cukor Só 51,89 g 1,37 g 2,72 g
(00162) Fehérje szegény (50 g) sz.o.	Reggeli	Citromos tea, Minijam *, 25 g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Minijam *, 25 g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Mini margarin 10g, Huskrem, 48 g, 30g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Eperjam, Csészés margarin, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Vajkrém ízesített 27%, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Sajtkocka (8 db), Kenyér, félbarna, Mini margarin 10g	Citromos tea, Miniméz 25g., Mini margarin 10g, Kenyér, félbarna
		Energia: 461,47 Kcal / 1 928,94 KJ	Energia: 461,47 Kcal / 1 928,94 KJ	Energia: 537,50 Kcal / 2 246,75 KJ	Energia: 523,75 Kcal / 2 189,28 KJ	Energia: 439,74 Kcal / 1 838,11 KJ	Energia: 454,79 Kcal / 1 901,02 KJ	Energia: 522,45 Kcal / 2 183,84 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,18 g 1,06 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,18 g 1,06 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,40 g 9,00 g 2,01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,58 g 6,42 g 1,40 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,08 g 1,77 g 0,32 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,81 g 7,31 g 2,90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,10 g 3,76 g 0,45 g
		Szénhidrát Cukor Só 101,69 g 46,29 g 2,01 g	Szénhidrát Cukor Só 101,69 g 46,29 g 2,01 g	Szénhidrát Cukor Só 95,42 g 30,00 g 2,40 g	Szénhidrát Cukor Só 101,02 g 30,00 g 2,56 g	Szénhidrát Cukor Só 92,92 g 30,05 g 2,43 g	Szénhidrát Cukor Só 83,52 g 31,03 g 2,23 g	Szénhidrát Cukor Só 109,00 g 46,20 g 2,40 g
	Ebéd	Olasz zöldségleves, Húspuding, Öszibarack mártás tej.	Zöldbabpure leves *mirelitből, Panírozott zöldségtallér, Burgonyafőzelék tejmentes	Köménymag leves zsemlekocka, Riprop csirkefasirt, Párolt zöldség köret, Parolt rizsköret 50 g.	Tejment.burg.pure 200 g., Panírozott zöldségtallér, Zöldségleves, Almabefőtt	Daragaluska leves, Főtt tojás, Tökfőzelék tejmentes	Rizsleves, Főtt tojás, Szilvamártás *mirelit*, Piritott dara 20g.	Csontleves betét nélkül, Tejment.burg.pure 200 g., Panírozott zöldségtallér, Almabefőtt
Energia: 600,41 Kcal / 2 509,71 KJ		Energia: 571,73 Kcal / 2 389,83 KJ	Energia: 818,90 Kcal / 3 423,00 KJ	Energia: 649,75 Kcal / 2 715,96 KJ	Energia: 339,90 Kcal / 1 420,78 KJ	Energia: 588,22 Kcal / 2 458,76 KJ	Energia: 484,84 Kcal / 2 026,63 KJ	
Fehérje Zsír T.Zsírsv		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	



Heti étlap 2020.12.07. - 2020.12.13.

31,74 g	17,42 g	4,69 g	13,41 g	19,95 g	1,75 g	19,43 g	48,14 g	5,72 g	13,72 g	22,12 g	2,08 g	16,75 g	8,82 g	1,63 g	13,86 g	16,67 g	3,36 g	9,30 g	16,20 g	1,11 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
77,41 g	23,76 g	6,72 g	82,44 g	2,00 g	6,01 g	74,73 g	0,05 g	7,86 g	96,35 g	11,68 g	6,09 g	47,80 g	0,08 g	5,92 g	92,75 g	31,04 g	5,44 g	73,35 g	11,68 g	5,63 g



Vacsora	Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna, Retek jégcsap	Citromos tea, Rizseshús (z), Csemege uborka konzerv	Citromos tea, Csészés margarin, Mininutella, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Kenyér, félbarna, Mini margarin 10g, Paradicsom darabos	Citromos tea, Minijam *, 25 g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Májusi csemege, Kenyér, félbarna, Kaliforniai paprika	Citromos tea, Sonka szalámi, Kenyér, félbarna, Zöldpaprika
	Energia: 397,72 Kcal / 1 662,47 KJ	Energia: 622,49 Kcal / 2 602,01 KJ	Energia: 371,66 Kcal / 1 553,54 KJ	Energia: 466,39 Kcal / 1 949,51 KJ	Energia: 529,95 Kcal / 2 215,19 KJ	Energia: 333,00 Kcal / 1 391,94 KJ	Energia: 449,83 Kcal / 1 880,29 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 13,37 g 6,89 g 0,01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 28,46 g 17,97 g 2,99 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9,93 g 6,03 g 1,40 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,64 g 7,68 g 2,94 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,13 g 1,23 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,60 g 12,85 g 4,42 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 21,33 g 3,59 g 0,88 g
	Szénhidrát Cukor Só 69,84 g 15,00 g 2,00 g	Szénhidrát Cukor Só 85,74 g 15,00 g 7,39 g	Szénhidrát Cukor Só 67,32 g 15,00 g 2,12 g	Szénhidrát Cukor Só 82,96 g 16,03 g 2,65 g	Szénhidrát Cukor Só 116,48 g 47,58 g 2,42 g	Szénhidrát Cukor Só 71,63 g 15,00 g 3,48 g	Szénhidrát Cukor Só 82,42 g 15,40 g 4,64 g



(00165)
Sószegény
szoc. otthon

Reggeli	Citromos tea, Tej 2 dl., Minijam *, 25 g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefír, 140 g, Csészés margarin, Rozskenyér	Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	Citromos tea, Eperjam, Csészés margarin, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefír, 140 g, Korpás kifli	Citromos tea, Tejeskávét, Tejes kifli	Citromos tea, Reszelt sajt, Csészés margarin, Zsemle, vizes
	Energia: 726,44 Kcal / 3 036,52 KJ	Energia: 852,06 Kcal / 3 561,61 KJ	Energia: 676,26 Kcal / 2 826,77 KJ	Energia: 561,15 Kcal / 2 345,61 KJ	Energia: 937,46 Kcal / 3 918,58 KJ	Energia: 599,77 Kcal / 2 507,04 KJ	Energia: 845,82 Kcal / 3 535,53 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,80 g 4,68 g 2,09 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,10 g 11,27 g 4,66 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 28,23 g 8,93 g 5,31 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 13,32 g 6,84 g 1,86 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,42 g 7,52 g 4,22 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,98 g 5,42 g 2,60 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 34,92 g 31,66 g 16,85 g
	Szénhidrát Cukor Só 147,88 g 64,08 g 1,83 g	Szénhidrát Cukor Só 99,87 g 37,37 g 1,88 g	Szénhidrát Cukor Só 103,28 g 36,20 g 2,68 g	Szénhidrát Cukor Só 106,80 g 31,50 g 1,70 g	Szénhidrát Cukor Só 123,56 g 41,56 g 2,60 g	Szénhidrát Cukor Só 117,02 g 54,08 g 1,26 g	Szénhidrát Cukor Só 99,86 g 31,50 g 3,66 g



Ebéd





Heti étlap 2020.12.07. - 2020.12.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(00165) Sószegény szoc. otthon	Tízórai		Narancs		Alma		Túró rudi															
		Energia: Kcal / 0,00 Kj		Energia: 41,41 Kcal / 173,09 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj			Energia: 34,79 Kcal / 145,42 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj			Energia: 109,78 Kcal / 458,88 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		g	g	g	0,60 g	0,20 g	0,00 g	g	g	g	0,40 g	0,40 g	0,00 g	g	g	g	4,20 g	5,40 g	0,00 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	8,50 g	0,00 g	0,01 g	g	g	g	7,00 g	0,00 g	0,01 g	g	g	g	10,20 g	0,00 g	0,00 g	g	g	g		

.....
éllelmezésvezet

.....
intézményvezet

.....
érdekképviseleti fórum

