

Heti étlap 2021.12.20. - 2021.12.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
(00101) Normál szoc.otthon	Reggeli	Citromos tea, Tojáskrém, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tejeskávé, Búrkifli, mákos	Citromos tea, Körözött túró házi, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Sült kolbász, Tönköly kenyér, Mustár	Citromos tea, Natur joghurt 140g, Focaccino	Citromos tea, Tej 2 dl., Barackíz, Kukoricás kenyér	Citromos tea, Tojásrántotta, Korpás kenyér		
		Energia: 533,41 Kcal / 2 229,65 KJ	Energia: 946,35 Kcal / 3 955,74 KJ	Energia: 566,74 Kcal / 2 368,97 KJ	Energia: 676,18 Kcal / 2 826,43 KJ	Energia: 805,43 Kcal / 3 366,70 KJ	Energia: 726,75 Kcal / 3 037,82 KJ	Energia: 708,26 Kcal / 2 960,53 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv		
		20,18 g 14,10 g 3,76 g	20,32 g 23,44 g 11,50 g	28,54 g 12,74 g 7,83 g	31,63 g 50,94 g 18,01 g	18,21 g 5,99 g 3,30 g	20,88 g 4,76 g 2,09 g	28,56 g 23,59 g 4,81 g		
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
	79,01 g 15,00 g 2,79 g	140,82 g 83,94 g 0,90 g	83,52 g 19,84 g 3,74 g	103,19 g 30,74 g 11,89 g	98,54 g 24,24 g 2,97 g	147,08 g 56,92 g 2,37 g	92,74 g 16,97 g 5,00 g			
	Tízórai	Citromos tea	Kivi	Citromos tea	Mandarin	Citromos tea	Szaloncukor kilós	Citromos tea		
Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 46,89 Kcal / 196,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 378,71 Kcal / 1 583,01 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			
Fehérje Zsír T.Zsírsv		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv			
0,13 g 0,03 g 0,00 g		0,00 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,70 g 0,30 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,10 g 0,10 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g			
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só				
15,02 g 15,00 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	9,80 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	91,60 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g				
Ebéd	Zselici leves, Egres gombóc, Porcukor	Zöldségleves vajgaluskával, Fokhagymás csirkemáj F*, Zöldborsófélék, Rozskenyér	Bakonyi betyárgulyás, Tiroli rétes, meggyes, Tiroli rétes, mákos	Paradicsomleves, Rakott zöldbab *mirelit	Halászlé, Túrós tészta, Porcukor	Orjaleves, Töltött káposzta, Kenyér, félbarna	Zöldborsós raguleves, Rántott szelet, Burgonyapüré, Őszibarack befőtt			
	Energia: 471,07 Kcal / 1 969,07 KJ	Energia: 995,30 Kcal / 4 160,35 KJ	Energia: 607,74 Kcal / 2 540,35 KJ	Energia: 848,05 Kcal / 3 544,85 KJ	Energia: 1 035,66 Kcal / 4 329,06 KJ	Energia: 762,47 Kcal / 3 187,12 KJ	Energia: 1 086,46 Kcal / 4 541,40 KJ			
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv			
	24,20 g 13,60 g 3,56 g	61,89 g 34,78 g 7,89 g	22,72 g 27,28 g 11,10 g	35,22 g 38,81 g 10,15 g	56,78 g 31,81 g 13,60 g	39,56 g 29,67 g 9,59 g	62,17 g 29,84 g 8,27 g			
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só				
61,76 g 20,64 g 2,76 g	106,83 g 0,51 g 6,27 g	54,92 g 19,76 g 3,44 g	87,72 g 14,80 g 3,38 g	128,97 g 26,79 g 5,97 g	82,80 g 0,66 g 9,49 g	139,73 g 14,03 g 6,84 g				



Heti étlap 2021.12.20. - 2021.12.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(00101) Normál szoc.otthon	Ebéd																					
	Vacsora	Citromos tea, Soproni, Teljes kiőrlésű kenyér, Retek jégcsap	Citromos tea, Marhapörkölt, Galuska, Vágott vegyes savanyú konzerv., Zserbó szelet	Citromos tea, Téliszalámi, Csészés margarin, Korpás kenyér, Uborka	Citromos tea, Húspástétom, Rozskenyér, Zöldhagyma db	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Kenyér, félbarna, Paradicsom darabos	Citromos tea, Tavaszi rolád, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Füst. sertés kolbász, Kenyér, félbarna, Lilahagyma														
		Energia: 726,72 Kcal / 3 037,69 KJ		Energia: 1 529,24 Kcal / 6 392,22 KJ		Energia: 761,22 Kcal / 3 181,90 KJ		Energia: 711,11 Kcal / 2 972,44 KJ		Energia: 570,88 Kcal / 2 386,28 KJ		Energia: 538,79 Kcal / 2 252,14 KJ		Energia: 841,91 Kcal / 3 519,18 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25,44 g	28,33 g	10,90 g	57,49 g	63,06 g	17,52 g	27,20 g	30,06 g	10,73 g	32,97 g	19,26 g	7,01 g	21,33 g	9,23 g	5,39 g	19,89 g	14,83 g	5,80 g	27,09 g	36,85 g	16,76 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
86,81 g	16,39 g	3,93 g	182,86 g	52,46 g	4,86 g	91,28 g	16,97 g	3,93 g	99,00 g	16,12 g	2,72 g	99,83 g	17,06 g	3,48 g	81,06 g	15,80 g	3,92 g	84,72 g	15,40 g	4,88 g		
(00112) Pépes szoc. otthon	Reggeli	Citromos tea, Tojáskrém, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tejeskávé, Vajas jellegű kifli	Citromos tea, Körözött túró házi, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Daráltvirslis, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Natur joghurt 140g, Focaccino	Citromos tea, Tej 2 dl., Barackíz, Kukoricás kenyér	Citromos tea, Tej 3dl, Tojásrántotta, Kenyér, félbarna														
		Energia: 533,41 Kcal / 2 229,65 KJ		Energia: 606,81 Kcal / 2 536,47 KJ		Energia: 566,74 Kcal / 2 368,97 KJ		Energia: 673,97 Kcal / 2 817,19 KJ		Energia: 805,43 Kcal / 3 366,70 KJ		Energia: 596,75 Kcal / 2 494,42 KJ		Energia: 780,21 Kcal / 3 261,28 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		20,18 g	14,10 g	3,76 g	16,90 g	6,18 g	3,22 g	28,54 g	12,74 g	7,83 g	25,40 g	20,72 g	8,14 g	18,21 g	5,99 g	3,30 g	16,34 g	4,20 g	1,93 g	36,40 g	27,35 g	7,12 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
79,01 g	15,00 g	2,79 g	115,44 g	52,78 g	1,22 g	83,52 g	19,84 g	3,74 g	96,45 g	30,61 g	4,83 g	98,54 g	24,24 g	2,97 g	121,10 g	56,26 g	1,67 g	95,97 g	15,00 g	6,13 g		



Heti étlap 2021.12.20. - 2021.12.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00112) Pépes szoc. otthon	Tízórai	Citromos tea	Reszelt alma	Citromos tea	Őszibarack befőtt	Citromos tea	Szaloncukor kilós	Citromos tea
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj	Energia: 59,14 Kcal / 247,21 Kj	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj	Energia: 87,81 Kcal / 367,05 Kj	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj	Energia: 378,71 Kcal / 1 583,01 Kj	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,68 g 0,68 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,50 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,10 g 0,10 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	15,02 g 15,00 g 0,00 g	11,90 g 0,00 g 0,02 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	21,20 g 14,00 g 0,01 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	91,60 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	
	Ebéd	Csontleves házi betéttel, Vagdalt (diétás), Sárgarépa főzelék *mirelitből	Májgaluska leves, Darált csirkehús, Cukkínis sárgarépa főzelékpüré	Olasz zöldségleves, Húspuding, Burgonyapure, Őszibarack befőtt	Rizsleves, Darált csirkehús, Vegyes gyümölcs mártáspüré, Tört burgonya	Halászlé, Túrófelfújt	Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Tört burgonya, Almabefőtt	Kertészleves, Darált sajtos csirkemell, Burgonyapure dietas 300 g.
		Energia: 536,06 Kcal / 2 240,73 Kj	Energia: 618,28 Kcal / 2 584,41 Kj	Energia: 943,47 Kcal / 3 943,70 Kj	Energia: 776,88 Kcal / 3 247,36 Kj	Energia: 568,61 Kcal / 2 376,79 Kj	Energia: 818,83 Kcal / 3 422,71 Kj	Energia: 840,74 Kcal / 3 514,29 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
		32,01 g 16,41 g 3,54 g	51,43 g 23,22 g 4,19 g	42,37 g 22,55 g 6,98 g	43,61 g 15,02 g 2,74 g	37,04 g 17,38 g 7,05 g	36,28 g 17,20 g 3,68 g	51,89 g 25,62 g 7,92 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	64,12 g 3,08 g 9,17 g	49,91 g 0,00 g 6,61 g	139,76 g 17,07 g 10,60 g	112,40 g 27,27 g 6,32 g	65,19 g 25,83 g 2,83 g	127,20 g 14,68 g 9,06 g	91,72 g 0,68 g 7,45 g	
Vacsora	Citromos tea, Darált zalai felv., Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea, Marhapörkölt, Galuska, Csoki puding	Citromos tea, Darált top löncs, Kenyér, félbarna, Kefir, 140 g	Citromos tea, Húspástétom, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tej 3dl, Májkrém 65 g, 62 g, Kenyér, félbarna	
	Energia: 627,63 Kcal / 2 623,49 Kj	Energia: 1 265,93 Kcal / 5 291,59 Kj	Energia: 997,23 Kcal / 4 168,42 Kj	Energia: 631,01 Kcal / 2 637,62 Kj	Energia: 471,39 Kcal / 1 970,41 Kj	Energia: 519,59 Kcal / 2 171,89 Kj	Energia: 694,51 Kcal / 2 903,05 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	
	24,44 g 18,05 g 7,64 g	55,54 g 47,58 g 12,61 g	27,05 g 30,35 g 12,46 g	30,39 g 18,34 g 6,98 g	17,39 g 8,73 g 5,26 g	26,69 g 1,87 g 0,52 g	30,93 g 19,59 g 7,51 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
86,40 g 16,79 g 3,69 g	152,24 g 43,92 g 4,73 g	84,46 g 21,44 g 5,94 g	84,22 g 15,00 g 3,22 g	80,14 g 17,06 g 2,86 g	78,42 g 15,32 g 4,48 g	97,57 g 15,00 g 4,02 g		





Heti étlap 2021.12.20. - 2021.12.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	Vacsora							
(00113) Tej és tejtermékmentes szoc. ottho	Reggeli	Citromos tea, Tojáskrém, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Minijam *, 25 g, Minimargarin 20g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Pástétom, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sült kolbász, Zsemle, vizes, Mustár	Citromos tea, Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Barackíz, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tojásrántotta, Kenyér, félbarna
		Energia: 533,41 Kcal / 2 229,65 KJ	Energia: 558,40 Kcal / 2 334,11 KJ	Energia: 503,80 Kcal / 2 105,88 KJ	Energia: 985,66 Kcal / 4 120,06 KJ	Energia: 520,42 Kcal / 2 175,36 KJ	Energia: 521,14 Kcal / 2 178,37 KJ	Energia: 634,62 Kcal / 2 652,71 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
		20,18 g 14,10 g 3,76 g	12,14 g 6,26 g 1,26 g	15,63 g 9,97 g 0,91 g	30,15 g 49,33 g 17,45 g	12,71 g 6,65 g 1,36 g	12,17 g 1,26 g 0,36 g	26,20 g 22,85 g 4,68 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
79,01 g 15,00 g 2,79 g	112,15 g 46,29 g 2,41 g	85,03 g 16,50 g 1,54 g	104,23 g 31,75 g 4,17 g	99,76 g 32,70 g 1,54 g	114,19 g 48,69 g 2,40 g	80,07 g 15,00 g 5,73 g		
Tízórai	Citromos tea	Kivi	Citromos tea	Mandarin	Citromos tea	Szaloncukor kilós	Citromos tea	
	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 46,89 Kcal / 196,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 378,71 Kcal / 1 583,01 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,70 g 0,30 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,10 g 0,10 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
15,02 g 15,00 g 0,00 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	9,80 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	91,60 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g		
Ebéd	Csontleves házi betéttel, Csemege sertés karaj, Sárgarépa főzelék *mir.* TM.	Májgaluska leves, Grill csirkecomb, Cukkínis s.répa főzelék tejm.	Olasz zöldségleves, Natur szelet, Parolt rizskorot 100. g., Őszibarack befőtt	Rizsleves, Csemege sertés karaj, Vegyes gyümölcsmártás, Tört burgonya	Halászlé, Mákos metélt	Daragaluska leves, Töltött káposzta, Kenyér, félbarna	Zöldborsós raguleves, Rántott szelet, Burgonya petrezselymes 400 gr, Őszibarack befőtt	



Heti étlap 2021.12.20. - 2021.12.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap			
(00113) Tej és tejtermékmentes szoc. otthon	Ebéd	Energia: 452,87 Kcal / 1 893,00 KJ			Energia: 674,90 Kcal / 2 821,08 KJ			Energia: 1 036,69 Kcal / 4 333,36 KJ			Energia: 754,78 Kcal / 3 154,98 KJ			Energia: 929,75 Kcal / 3 886,36 KJ			Energia: 782,26 Kcal / 3 269,85 KJ			Energia: 1 198,10 Kcal / 5 008,06 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	
		32,46 g	11,94 g	3,23 g	55,10 g	28,85 g	4,98 g	36,10 g	37,86 g	6,26 g	35,36 g	16,41 g	4,10 g	46,97 g	27,41 g	5,42 g	41,78 g	26,50 g	9,34 g	63,78 g	31,39 g	6,85 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát
		53,01 g	6,07 g	8,82 g	47,65 g	0,00 g	8,72 g	136,25 g	16,80 g	7,39 g	112,02 g	27,27 g	7,96 g	122,65 g	20,16 g	3,23 g	92,56 g	0,74 g	10,99 g	161,74 g	14,00 g	7,87 g	
(00114) Tejmentes pépes szoc. otthon	Reggeli	Energia: 533,41 Kcal / 2 229,65 KJ			Energia: 558,40 Kcal / 2 334,11 KJ			Energia: 466,40 Kcal / 1 949,55 KJ			Energia: 673,97 Kcal / 2 817,19 KJ			Energia: 483,02 Kcal / 2 019,02 KJ			Energia: 521,14 Kcal / 2 178,37 KJ			Energia: 634,62 Kcal / 2 652,71 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	
		20,18 g	14,10 g	3,76 g	12,14 g	6,26 g	1,26 g	14,89 g	9,55 g	0,81 g	25,40 g	20,72 g	8,14 g	11,97 g	6,23 g	1,26 g	12,17 g	1,26 g	0,36 g	26,20 g	22,85 g	4,68 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát



Heti étlap 2021.12.20. - 2021.12.26.

79,01 g	15,00 g	2,79 g	112,15 g	46,29 g	2,41 g	79,25 g	15,00 g	2,40 g	96,45 g	30,61 g	4,83 g	93,98 g	31,20 g	2,40 g	114,19 g	48,69 g	2,40 g	80,07 g	15,00 g	5,73 g
---------	---------	--------	----------	---------	--------	---------	---------	--------	---------	---------	--------	---------	---------	--------	----------	---------	--------	---------	---------	--------

Tízórai	Citromos tea			Reszelt alma			Citromos tea			Őszibarack befőtt			Citromos tea			Szaloncukor kilós			Citromos tea		
	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj			Energia: 59,14 Kcal / 247,21 Kj			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj			Energia: 87,81 Kcal / 367,05 Kj			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj			Energia: 378,71 Kcal / 1 583,01 Kj			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,68 g	0,68 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,50 g	0,00 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,10 g	0,10 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
15,02 g 15,00 g 0,00 g			11,90 g 0,00 g 0,02 g			15,02 g 15,00 g 0,00 g			21,20 g 14,00 g 0,01 g			15,02 g 15,00 g 0,00 g			91,60 g 0,00 g 0,00 g			15,02 g 15,00 g 0,00 g			

Ebéd	Csontleves házi betéttel, Vagdalt (normál), Sárgarépa-főzelék *mir.* TM.			Májgaluska leves, Darált csirkehús, Cukkinis sárgarépa főzelékpüré			Olasz zöldségleves, Húspuding, Tej mentes burg.pure, Őszibarack befőtt			Rizsleves, Darált serteshús, Vegyes gyümölcsmártáspüré, Tört burgonya			Halászlé, Mákos metélt			Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Tört burgonya, Almabefőtt			Kertészleves, Húspuding, Tej mentes burg.pure, Őszibarack befőtt		
	Energia: 577,99 Kcal / 2 416,00 Kj			Energia: 618,28 Kcal / 2 584,41 Kj			Energia: 854,10 Kcal / 3 570,14 Kj			Energia: 722,93 Kcal / 3 021,85 Kj			Energia: 929,75 Kcal / 3 886,36 Kj			Energia: 818,83 Kcal / 3 422,71 Kj			Energia: 836,80 Kcal / 3 497,82 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
	33,52 g	17,44 g	3,80 g	51,43 g	23,22 g	4,19 g	37,96 g	22,15 g	5,96 g	31,16 g	14,79 g	3,53 g	46,97 g	27,41 g	5,42 g	36,28 g	17,20 g	3,68 g	39,33 g	22,32 g	6,01 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
70,69 g 6,07 g 9,27 g			49,91 g 0,00 g 6,61 g			122,93 g 21,24 g 9,29 g			111,94 g 27,27 g 5,17 g			122,65 g 20,16 g 3,23 g			127,20 g 14,68 g 9,06 g			116,99 g 14,24 g 9,43 g			

Vacsora	Citromos tea, Darált zalai felv., Kenyér, félbarna			Citromos tea, Marhapörkölt, Galuska, Vanília puding*TM			Citromos tea, Darált top löncs, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Húspástétom, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes			Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Kenyér, félbarna		
	Energia: 546,79 Kcal / 2 285,58 Kj			Energia: 1 162,61 Kcal / 4 859,71 Kj			Energia: 640,23 Kcal / 2 676,16 Kj			Energia: 631,01 Kcal / 2 637,62 Kj			Energia: 409,79 Kcal / 1 712,92 Kj			Energia: 519,59 Kcal / 2 171,89 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
	22,29 g	15,63 g	6,28 g	49,09 g	46,06 g	10,96 g	22,85 g	25,87 g	9,52 g	30,39 g	18,34 g	6,98 g	12,63 g	1,65 g	0,46 g	26,69 g	1,87 g	0,52 g	20,73 g	15,09 g	5,07 g



Heti étlap 2021.12.20. - 2021.12.26.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78,66 g	15,40 g	4,16 g	157,21 g	51,91 g	4,46 g	78,02 g	15,00 g	5,76 g	84,22 g	15,00 g	3,22 g	83,56 g	16,50 g	1,54 g	78,42 g	15,32 g	4,48 g	81,67 g	15,00 g	3,62 g

(00115)
Folyékony
pépes
szoc.otthon

Reggeli

Citromos tea, Tej 3dl, Tejpép, Miniméz 25g.	Citromos tea, Tejeskávé, Tejpép	Citromos tea, Tej 2 dl., Kefír, 140 g, Miniméz 25g., Ht darált keksz	Citromos tea, Tej 2 dl., Tejpép, Miniméz 25g.	Citromos tea, Tej 2 dl., Gyümölcs joghurt, Ht darált keksz	Citromos tea, Tej 2 dl., Tejpép, Miniméz 25g.	Citromos tea, Tej 2 dl., Tejpép, Miniméz 25g.														
Energia: 536,95 Kcal / 2 244,45 KJ	Energia: 507,72 Kcal / 2 122,27 KJ	Energia: 581,52 Kcal / 2 430,75 KJ	Energia: 488,42 Kcal / 2 041,60 KJ	Energia: 251,59 Kcal / 1 051,65 KJ	Energia: 488,42 Kcal / 2 041,60 KJ	Energia: 488,42 Kcal / 2 041,60 KJ														
Fehérje 20,81 g	Zsír 10,58 g	T.Zsírsv 4,39 g	Fehérje 17,43 g	Zsír 9,08 g	T.Zsírsv 3,59 g	Fehérje 11,21 g	Zsír 7,51 g	T.Zsírsv 4,57 g	Fehérje 17,41 g	Zsír 9,08 g	T.Zsírsv 3,58 g	Fehérje 10,06 g	Zsír 3,53 g	T.Zsírsv 2,01 g	Fehérje 17,41 g	Zsír 9,08 g	T.Zsírsv 3,58 g	Fehérje 17,41 g	Zsír 9,08 g	T.Zsírsv 3,58 g
Szénhidrát 88,07 g	Cukor 43,55 g	Só 0,65 g	Szénhidrát 87,55 g	Cukor 47,33 g	Só 0,53 g	Szénhidrát 48,26 g	Cukor 37,64 g	Só 0,45 g	Szénhidrát 82,77 g	Cukor 43,55 g	Só 0,52 g	Szénhidrát 44,37 g	Cukor 31,25 g	Só 0,35 g	Szénhidrát 82,77 g	Cukor 43,55 g	Só 0,52 g	Szénhidrát 82,77 g	Cukor 43,55 g	Só 0,52 g

Tízórai

Citromos tea	Gyümölcslé 0,2l- es különféle	Citromos tea	Gyümölcs joghurt	Citromos tea	Gyümölcs joghurt	Citromos tea														
Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 102,09 Kcal / 426,74 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 92,50 Kcal / 386,65 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 92,50 Kcal / 386,65 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ														
Fehérje 0,13 g	Zsír 0,03 g	T.Zsírsv 0,00 g	Fehérje 0,00 g	Zsír 0,00 g	T.Zsírsv 0,00 g	Fehérje 0,13 g	Zsír 0,03 g	T.Zsírsv 0,00 g	Fehérje 3,13 g	Zsír 0,50 g	T.Zsírsv 0,38 g	Fehérje 0,13 g	Zsír 0,03 g	T.Zsírsv 0,00 g	Fehérje 3,13 g	Zsír 0,50 g	T.Zsírsv 0,38 g	Fehérje 0,13 g	Zsír 0,03 g	T.Zsírsv 0,00 g
Szénhidrát 15,02 g	Cukor 15,00 g	Só 0,00 g	Szénhidrát 25,40 g	Cukor 0,00 g	Só 0,00 g	Szénhidrát 15,02 g	Cukor 15,00 g	Só 0,00 g	Szénhidrát 18,75 g	Cukor 16,25 g	Só 0,08 g	Szénhidrát 15,02 g	Cukor 15,00 g	Só 0,00 g	Szénhidrát 18,75 g	Cukor 16,25 g	Só 0,08 g	Szénhidrát 15,02 g	Cukor 15,00 g	Só 0,00 g

Ebéd

Csontleves házi betéttel, Darált serteshús, Sárgarépa főzelék *mirelitből, Kenyér, félbarna	Májgaluska leves, Darált csirkehús, Cukkínis sárgarépa főzelékpüré	Olasz zöldségleves, Darált serteshús, Burgonyapure dieta 300 g.	Csirkebecsinált leves, Darált serteshús, Öszibarack mártás tejm.	Halászlé, Túrófelfújt	Daragaluska leves, Darált serteshús, Tört burgonya, Almabefőtt	Kertészleves, Darált serteshús, Burgonyapure dieta 300 g.														
Energia: 501,99 Kcal / 2 098,32 KJ	Energia: 611,16 Kcal / 2 554,65 KJ	Energia: 604,44 Kcal / 2 526,56 KJ	Energia: 702,48 Kcal / 2 936,37 KJ	Energia: 568,61 Kcal / 2 376,79 KJ	Energia: 669,10 Kcal / 2 796,84 KJ	Energia: 630,74 Kcal / 2 636,49 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
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só



Heti étlap 2021.12.20. - 2021.12.26.

	32,71 g	10,92 g	2,94 g	51,07 g	23,15 g	4,19 g	31,82 g	17,65 g	5,40 g	42,26 g	31,65 g	9,25 g	37,04 g	17,38 g	7,05 g	33,14 g	11,35 g	2,95 g	33,37 g	17,82 g	5,44 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	67,31 g	3,05 g	6,67 g	48,71 g	0,00 g	6,61 g	77,77 g	0,03 g	5,76 g	60,97 g	23,56 g	3,73 g	65,19 g	25,83 g	2,83 g	106,27 g	14,69 g	5,10 g	82,40 g	0,03 g	5,21 g
Vacsora	Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Kefír, 140 g			Citromos tea, Marhapörkölt, Galuska , Csoki puding			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., Natur joghurt 140g			Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Kefír, 140 g, Reszelt sajt			Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Tehéntúró félzsíros, Gyümölcs joghurt		
	Energia: 642,00 Kcal / 2 683,56 Kj			Energia: 1 265,93 Kcal / 5 291,59 Kj			Energia: 713,50 Kcal / 2 982,43 Kj			Energia: 865,12 Kcal / 3 616,20 Kj			Energia: 642,00 Kcal / 2 683,56 Kj			Energia: 865,12 Kcal / 3 616,20 Kj			Energia: 449,00 Kcal / 1 876,82 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
	6,33 g	12,51 g	2,94 g	55,54 g	47,58 g	12,61 g	14,43 g	16,01 g	5,29 g	22,95 g	29,37 g	13,66 g	6,61 g	12,23 g	2,80 g	22,95 g	29,37 g	13,66 g	13,36 g	12,03 g	2,73 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55,46 g	21,44 g	0,18 g	152,24 g	43,92 g	4,73 g	57,31 g	23,29 g	0,25 g	56,42 g	21,44 g	1,64 g	55,74 g	21,72 g	0,21 g	56,42 g	21,44 g	1,64 g	69,62 g	33,10 g	0,15 g	
(00121) Epés szoc.otthon	Citromos tea, Kefír, 140 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes			Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes			Citromos tea, Főtt virsli, Zsemle, vizes			Citromos tea, Natur joghurt 140g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Barackíz, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Csészés margarin, Sajt klf. Trappista, Kenyér, félbarna		
	Energia: 811,99 Kcal / 3 394,12 Kj			Energia: 543,23 Kcal / 2 270,70 Kj			Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 Kj			Energia: 699,12 Kcal / 2 922,32 Kj			Energia: 811,99 Kcal / 3 394,12 Kj			Energia: 521,14 Kcal / 2 178,37 Kj			Energia: 720,89 Kcal / 3 013,32 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	16,83 g	11,13 g	4,30 g	15,76 g	7,50 g	0,46 g	28,10 g	8,90 g	5,31 g	25,45 g	20,14 g	7,84 g	17,11 g	10,85 g	4,16 g	12,17 g	1,26 g	0,36 g	34,05 g	28,71 g	16,05 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90,00 g	22,94 g	1,72 g	100,05 g	31,50 g	1,54 g	88,26 g	21,20 g	2,68 g	102,04 g	32,08 g	3,85 g	90,28 g	23,22 g	1,75 g	114,19 g	48,69 g	2,40 g	79,06 g	15,00 g	4,46 g	



Heti étlap 2021.12.20. - 2021.12.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																																																																																				
(00121) Epés szoc.otthon	Vacsora																																																																																											
(00122) Epés pépes szoc. otthon	Reggeli	<p>Citromos tea, Kefír, 140 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes</p> <p>Energia: 811,99 Kcal / 3 394,12 KJ</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: small;"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td></tr> <tr><td>16,83 g</td><td>11,13 g</td><td>4,30 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>90,00 g</td><td>22,94 g</td><td>1,72 g</td></tr> </table> <p style="text-align: center;"></p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	16,83 g	11,13 g	4,30 g	Szénhidrát	Cukor	Só	90,00 g	22,94 g	1,72 g	<p>Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes</p> <p>Energia: 543,23 Kcal / 2 270,70 KJ</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: small;"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td></tr> <tr><td>15,76 g</td><td>7,50 g</td><td>0,46 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>100,05 g</td><td>31,50 g</td><td>1,54 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	15,76 g	7,50 g	0,46 g	Szénhidrát	Cukor	Só	100,05 g	31,50 g	1,54 g	<p>Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes</p> <p>Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: small;"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td></tr> <tr><td>28,10 g</td><td>8,90 g</td><td>5,31 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>88,26 g</td><td>21,20 g</td><td>2,68 g</td></tr> </table> <p style="text-align: center;"></p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	28,10 g	8,90 g	5,31 g	Szénhidrát	Cukor	Só	88,26 g	21,20 g	2,68 g	<p>Citromos tea, Daráltvirsli, Zsemle, vizes</p> <p>Energia: 711,37 Kcal / 2 973,53 KJ</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: small;"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td></tr> <tr><td>26,14 g</td><td>21,14 g</td><td>8,24 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>102,23 g</td><td>32,11 g</td><td>3,97 g</td></tr> </table> <p style="text-align: center;"></p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	26,14 g	21,14 g	8,24 g	Szénhidrát	Cukor	Só	102,23 g	32,11 g	3,97 g	<p>Citromos tea, Natur joghurt 140g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes</p> <p>Energia: 811,99 Kcal / 3 394,12 KJ</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: small;"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td></tr> <tr><td>17,11 g</td><td>10,85 g</td><td>4,16 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>90,28 g</td><td>23,22 g</td><td>1,75 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	17,11 g	10,85 g	4,16 g	Szénhidrát	Cukor	Só	90,28 g	23,22 g	1,75 g	<p>Citromos tea, Barackíz, Kenyér, félbarna</p> <p>Energia: 550,05 Kcal / 2 299,21 KJ</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: small;"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td></tr> <tr><td>12,22 g</td><td>1,26 g</td><td>0,36 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>121,32 g</td><td>54,92 g</td><td>2,40 g</td></tr> </table> <p style="text-align: center;"></p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	12,22 g	1,26 g	0,36 g	Szénhidrát	Cukor	Só	121,32 g	54,92 g	2,40 g	<p>Citromos tea, Reszelt sajt, Kefír, 140 g, Kenyér, félbarna</p> <p>Energia: 1 026,89 Kcal / 4 292,40 KJ</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: small;"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td></tr> <tr><td>38,25 g</td><td>28,19 g</td><td>17,59 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>85,50 g</td><td>21,44 g</td><td>4,52 g</td></tr> </table> <p style="text-align: center;"></p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	38,25 g	28,19 g	17,59 g	Szénhidrát	Cukor	Só	85,50 g	21,44 g	4,52 g
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																																																										
16,83 g	11,13 g	4,30 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
90,00 g	22,94 g	1,72 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																																																										
15,76 g	7,50 g	0,46 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
100,05 g	31,50 g	1,54 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																																																										
28,10 g	8,90 g	5,31 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
88,26 g	21,20 g	2,68 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																																																										
26,14 g	21,14 g	8,24 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
102,23 g	32,11 g	3,97 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																																																										
17,11 g	10,85 g	4,16 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
90,28 g	23,22 g	1,75 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																																																										
12,22 g	1,26 g	0,36 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
121,32 g	54,92 g	2,40 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																																																										
38,25 g	28,19 g	17,59 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
85,50 g	21,44 g	4,52 g																																																																																										
	Tízórai	<p>Citromos tea</p> <p>Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: small;"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td></tr> <tr><td>0,13 g</td><td>0,03 g</td><td>0,00 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>15,02 g</td><td>15,00 g</td><td>0,00 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	0,13 g	0,03 g	0,00 g	Szénhidrát	Cukor	Só	15,02 g	15,00 g	0,00 g	<p>Hámozott alma</p> <p>Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: small;"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</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.Zsírsvav	0,68 g	0,68 g	0,00 g	Szénhidrát	Cukor	Só	11,90 g	0,00 g	0,02 g	<p>Citromos tea</p> <p>Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: small;"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td></tr> <tr><td>0,13 g</td><td>0,03 g</td><td>0,00 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>15,02 g</td><td>15,00 g</td><td>0,00 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	0,13 g	0,03 g	0,00 g	Szénhidrát	Cukor	Só	15,02 g	15,00 g	0,00 g	<p>Őszibarack befőtt</p> <p>Energia: 87,81 Kcal / 367,05 KJ</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: small;"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td></tr> <tr><td>0,50 g</td><td>0,00 g</td><td>0,00 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>21,20 g</td><td>14,00 g</td><td>0,01 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	0,50 g	0,00 g	0,00 g	Szénhidrát	Cukor	Só	21,20 g	14,00 g	0,01 g	<p>Citromos tea</p> <p>Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: small;"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td></tr> <tr><td>0,13 g</td><td>0,03 g</td><td>0,00 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>15,02 g</td><td>15,00 g</td><td>0,00 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	0,13 g	0,03 g	0,00 g	Szénhidrát	Cukor	Só	15,02 g	15,00 g	0,00 g	<p>Szaloncukor kilós</p> <p>Energia: 378,71 Kcal / 1 583,01 KJ</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: small;"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td></tr> <tr><td>0,10 g</td><td>0,10 g</td><td>0,00 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>91,60 g</td><td>0,00 g</td><td>0,00 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	0,10 g	0,10 g	0,00 g	Szénhidrát	Cukor	Só	91,60 g	0,00 g	0,00 g	<p>Citromos tea</p> <p>Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: small;"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td></tr> <tr><td>0,13 g</td><td>0,03 g</td><td>0,00 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>15,02 g</td><td>15,00 g</td><td>0,00 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	0,13 g	0,03 g	0,00 g	Szénhidrát	Cukor	Só	15,02 g	15,00 g	0,00 g
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																																																										
0,13 g	0,03 g	0,00 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
15,02 g	15,00 g	0,00 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																																																										
0,68 g	0,68 g	0,00 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
11,90 g	0,00 g	0,02 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																																																										
0,13 g	0,03 g	0,00 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
15,02 g	15,00 g	0,00 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																																																										
0,50 g	0,00 g	0,00 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
21,20 g	14,00 g	0,01 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																																																										
0,13 g	0,03 g	0,00 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
15,02 g	15,00 g	0,00 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																																																										
0,10 g	0,10 g	0,00 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
91,60 g	0,00 g	0,00 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																																																										
0,13 g	0,03 g	0,00 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
15,02 g	15,00 g	0,00 g																																																																																										
	Ebéd	<p>Csontleves házi betéttel, Vagdalt (diétás), Sárgarépa főzelék üre *mir.*TM.</p>	<p>Májgaluska leves, Darált csirkehús, Cukkínis s.répa főzelék tejml.</p>	<p>Olasz zöldségleves, Húspuding, Burgonyapure dietas 300 g., Őszibarack befőtt</p>	<p>Rizsleves, Darált csirkehús, Vegyes gyümölcs mártáspüré, Tört burgonya</p>	<p>Halászlé, Túrófelfújt</p>	<p>Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Tört burgonya, Almabefőtt</p>	<p>Zöldségleves, Darált sajtos csirkemell, Burgonyapure dietas 300 g., Őszibarack befőtt</p>																																																																																				



Heti étlap 2021.12.20. - 2021.12.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap				
(00122) Epés pépes szoc. otthon	Ebéd	Energia: 552,13 Kcal / 2 307,90 KJ			Energia: 606,68 Kcal / 2 535,92 KJ			Energia: 878,85 Kcal / 3 673,59 KJ			Energia: 776,88 Kcal / 3 247,36 KJ			Energia: 568,61 Kcal / 2 376,79 KJ			Energia: 818,83 Kcal / 3 422,71 KJ			Energia: 969,19 Kcal / 4 051,21 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
		32,13 g	16,43 g	3,54 g	50,93 g	23,18 g	4,19 g	40,09 g	22,36 g	6,95 g	43,61 g	15,02 g	2,74 g	37,04 g	17,38 g	7,05 g	36,28 g	17,20 g	3,68 g	53,34 g	27,44 g	8,22 g		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor
	67,92 g	6,07 g	9,20 g	47,61 g	0,00 g	7,00 g	126,72 g	21,27 g	9,12 g	112,40 g	27,27 g	6,32 g	65,19 g	25,83 g	2,83 g	127,20 g	14,68 g	9,06 g	117,98 g	14,68 g	7,71 g			
	Vacsora	Citromos tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes			Citromos tea, Marhapörkölt, Galuska, Vanília puding*TM			Citromos tea, Darált pulykafelv., Zsemle, vizes			Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes			Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Graham kenyér			Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Zsemle, vizes			Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Kenyér, félbarna				
		Energia: 584,19 Kcal / 2 441,91 KJ			Energia: 1 162,61 Kcal / 4 859,71 KJ			Energia: 498,21 Kcal / 2 082,52 KJ			Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ			Energia: 483,04 Kcal / 2 019,11 KJ			Energia: 556,99 Kcal / 2 328,22 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		
		23,03 g	16,05 g	6,38 g	49,09 g	46,06 g	10,96 g	26,23 g	3,89 g	1,19 g	28,10 g	8,90 g	5,31 g	19,96 g	9,64 g	5,46 g	27,43 g	2,29 g	0,62 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	
84,44 g	16,90 g	3,30 g	157,21 g	51,91 g	4,46 g	86,92 g	16,50 g	1,54 g	88,26 g	21,20 g	2,68 g	74,16 g	17,92 g	1,95 g	84,20 g	16,82 g	3,62 g	81,67 g	15,00 g	3,62 g				
(00125) Epés tejmentes szoc. otthon	Reggeli	Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Minijam *, 25 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Pástétom, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Főtt virsli, Zsemle, vizes			Citromos tea, Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Barackíz, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Zala felvágott, Kenyér, félbarna				
		Energia: 586,32 Kcal / 2 450,82 KJ			Energia: 595,80 Kcal / 2 490,44 KJ			Energia: 503,80 Kcal / 2 105,88 KJ			Energia: 699,12 Kcal / 2 922,32 KJ			Energia: 520,42 Kcal / 2 175,36 KJ			Energia: 521,14 Kcal / 2 178,37 KJ			Energia: 546,79 Kcal / 2 285,58 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		
		21,47 g	15,51 g	5,17 g	12,88 g	6,68 g	1,36 g	15,63 g	9,97 g	0,91 g	25,45 g	20,14 g	7,84 g	12,71 g	6,65 g	1,36 g	12,17 g	1,26 g	0,36 g	22,29 g	15,63 g	6,28 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	
87,45 g	16,50 g	2,76 g	117,93 g	47,79 g	1,55 g	85,03 g	16,50 g	1,54 g	102,04 g	32,08 g	3,85 g	99,76 g	32,70 g	1,54 g	114,19 g	48,69 g	2,40 g	78,66 g	15,40 g	4,16 g				



Heti étlap 2021.12.20. - 2021.12.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(00125) Epés tejmentes szoc. otthon	Tízórai	Citromos tea	Hámozott alma	Citromos tea	Őszibarack befőtt	Citromos tea	Szaloncukor kilós	Citromos tea														
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj		Energia: 59,14 Kcal / 247,21 Kj		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj		Energia: 87,81 Kcal / 367,05 Kj		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj		Energia: 378,71 Kcal / 1 583,01 Kj		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,68 g	0,68 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,50 g	0,00 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,10 g	0,10 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	15,02 g	15,00 g	0,00 g	11,90 g	0,00 g	0,02 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	21,20 g	14,00 g	0,01 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	91,60 g	0,00 g	0,00 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	
	Ebéd	Csontleves házi betéttel, Csemege sertés karaj, Sárgarépa főzelék *mir.* TM.	Májgaluska leves, Grill csirkecomb, Cukkínis s.répa főzelék tej.	Olasz zöldségleves, Natur szelet, Tejmentes burg.pure, Őszibarack befőtt	Rizsleves, Csemege sertés karaj, Vegyes gyümölcs mártás	Halászlé, Mákos metélt	Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Tört burgonya, Őszibarack befőtt	Zöldségleves, Roston csirkemell, Burgonya petrezselymes 400 gr, Őszibarack befőtt														
		Energia: 484,72 Kcal / 2 026,13 Kj		Energia: 674,90 Kcal / 2 821,08 Kj		Energia: 845,04 Kcal / 3 532,27 Kj		Energia: 567,25 Kcal / 2 371,11 Kj		Energia: 929,75 Kcal / 3 886,36 Kj		Energia: 820,25 Kcal / 3 428,65 Kj		Energia: 945,59 Kcal / 3 952,57 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		36,66 g	13,56 g	3,80 g	55,10 g	28,85 g	4,98 g	34,81 g	27,94 g	5,78 g	30,36 g	16,01 g	4,05 g	46,97 g	27,41 g	5,42 g	36,48 g	16,90 g	3,68 g	47,48 g	24,54 g	3,06 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	53,09 g	6,07 g	8,86 g	47,65 g	0,00 g	8,72 g	111,02 g	16,80 g	8,94 g	72,02 g	27,27 g	6,46 g	122,65 g	20,16 g	3,23 g	128,20 g	14,08 g	9,07 g	130,74 g	14,00 g	8,61 g	
Vacsora	Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes	Citromos tea, Marhapörkölt, Galuska, Zserbó szelet	Citromos tea, Pulykamellsonka, Zsemle, vizes	Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes	Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes	Citromos tea, Csirkemell sonka, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Kenyér, félbarna															
	Energia: 584,19 Kcal / 2 441,91 Kj		Energia: 1 515,13 Kcal / 6 333,24 Kj		Energia: 496,19 Kcal / 2 074,07 Kj		Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 Kj		Energia: 409,79 Kcal / 1 712,92 Kj		Energia: 519,59 Kcal / 2 171,89 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				
	23,03 g	16,05 g	6,38 g	56,39 g	62,86 g	17,52 g	22,23 g	5,65 g	1,74 g	15,63 g	7,47 g	0,46 g	12,63 g	1,65 g	0,46 g	26,69 g	1,87 g	0,52 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		
84,44 g	16,90 g	3,30 g	179,46 g	52,46 g	3,97 g	85,64 g	17,54 g	3,30 g	85,03 g	16,50 g	1,54 g	83,56 g	16,50 g	1,54 g	78,42 g	15,32 g	4,48 g	81,67 g	15,00 g	3,62 g		





Heti étlap 2021.12.20. - 2021.12.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																																																																																				
(00125) Epés tejmentes szoc. otthon	Vacsora																																																																																											
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	Reggeli	<p>Keserű tea, Tojáskrém, Korpás zsemle</p> <p>Energia: 161,64 Kcal / 675,66 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>16,40 g</td> <td>14,05 g</td> <td>3,51 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>37,65 g</td> <td>0,00 g</td> <td>1,23 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	16,40 g	14,05 g	3,51 g	Szénhidrát	Cukor	Só	37,65 g	0,00 g	1,23 g	<p>Keserű tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes</p> <p>Energia: 435,84 Kcal / 1 821,81 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>19,88 g</td> <td>15,64 g</td> <td>6,27 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>52,29 g</td> <td>1,53 g</td> <td>2,92 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	19,88 g	15,64 g	6,27 g	Szénhidrát	Cukor	Só	52,29 g	1,53 g	2,92 g	<p>Keserű tea, Körözött túró házi, Korpás zsemle</p> <p>Energia: 194,97 Kcal / 814,97 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>24,76 g</td> <td>12,69 g</td> <td>7,58 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>42,16 g</td> <td>4,84 g</td> <td>2,18 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	24,76 g	12,69 g	7,58 g	Szénhidrát	Cukor	Só	42,16 g	4,84 g	2,18 g	<p>Keserű tea, Sült kolbász, Korpás zsemle, Mustár</p> <p>Energia: 514,46 Kcal / 2 150,44 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>25,50 g</td> <td>48,83 g</td> <td>17,10 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>42,07 g</td> <td>0,25 g</td> <td>3,47 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	25,50 g	48,83 g	17,10 g	Szénhidrát	Cukor	Só	42,07 g	0,25 g	3,47 g	<p>Keserű tea, Natur joghurt 140g, Focaccino</p> <p>Energia: 647,42 Kcal / 2 706,22 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>14,78 g</td> <td>5,54 g</td> <td>3,18 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>64,32 g</td> <td>8,61 g</td> <td>2,28 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	14,78 g	5,54 g	3,18 g	Szénhidrát	Cukor	Só	64,32 g	8,61 g	2,28 g	<p>Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Kenyér, félbarna</p> <p>Energia: 235,98 Kcal / 986,40 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>8,32 g</td> <td>0,86 g</td> <td>0,24 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>48,13 g</td> <td>0,00 g</td> <td>1,63 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	8,32 g	0,86 g	0,24 g	Szénhidrát	Cukor	Só	48,13 g	0,00 g	1,63 g	<p>Keserű tea, Tojásrántotta, Kenyér, félbarna</p> <p>Energia: 469,76 Kcal / 1 963,60 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>22,25 g</td> <td>22,44 g</td> <td>4,56 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>44,13 g</td> <td>0,00 g</td> <td>4,93 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	22,25 g	22,44 g	4,56 g	Szénhidrát	Cukor	Só	44,13 g	0,00 g	4,93 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																								
16,40 g	14,05 g	3,51 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
37,65 g	0,00 g	1,23 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																										
19,88 g	15,64 g	6,27 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
52,29 g	1,53 g	2,92 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																										
24,76 g	12,69 g	7,58 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
42,16 g	4,84 g	2,18 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																										
25,50 g	48,83 g	17,10 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
42,07 g	0,25 g	3,47 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																										
14,78 g	5,54 g	3,18 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
64,32 g	8,61 g	2,28 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																										
8,32 g	0,86 g	0,24 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
48,13 g	0,00 g	1,63 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																										
22,25 g	22,44 g	4,56 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
44,13 g	0,00 g	4,93 g																																																																																										
Tízórai	Késérű tea, Sajtkocka (8 db), Korpás zsemle	<p>Energia: 50,12 Kcal / 209,50 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>5,52 g</td> <td>4,16 g</td> <td>2,49 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>13,32 g</td> <td>1,03 g</td> <td>0,51 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	5,52 g	4,16 g	2,49 g	Szénhidrát	Cukor	Só	13,32 g	1,03 g	0,51 g	<p>Keserű tea, Kefír, 140 g, Korpovit keksz</p> <p>Energia: 362,69 Kcal / 1 516,04 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>4,47 g</td> <td>4,67 g</td> <td>2,96 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>7,16 g</td> <td>6,51 g</td> <td>0,20 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	4,47 g	4,67 g	2,96 g	Szénhidrát	Cukor	Só	7,16 g	6,51 g	0,20 g	<p>Keserű tea, Mini margarin 10g, Korpás zsemle</p> <p>Energia: 23,22 Kcal / 97,06 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>2,77 g</td> <td>2,91 g</td> <td>0,49 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>12,14 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,28 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	2,77 g	2,91 g	0,49 g	Szénhidrát	Cukor	Só	12,14 g	0,00 g	0,28 g	<p>Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Korpás zsemle</p> <p>Energia: 29,07 Kcal / 121,51 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>3,15 g</td> <td>0,45 g</td> <td>0,04 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>18,43 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,31 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	3,15 g	0,45 g	0,04 g	Szénhidrát	Cukor	Só	18,43 g	0,00 g	0,31 g	<p>Keserű tea, Focaccino</p> <p>Energia: 97,22 Kcal / 406,38 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>3,50 g</td> <td>0,46 g</td> <td>0,13 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>19,20 g</td> <td>0,63 g</td> <td>0,69 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	3,50 g	0,46 g	0,13 g	Szénhidrát	Cukor	Só	19,20 g	0,63 g	0,69 g	<p>Keserű tea, Szaloncukor kilós</p> <p>Energia: 379,33 Kcal / 1 585,60 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>0,20 g</td> <td>0,12 g</td> <td>0,00 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>91,60 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,00 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	0,20 g	0,12 g	0,00 g	Szénhidrát	Cukor	Só	91,60 g	0,00 g	0,00 g	<p>Keserű tea, Kefír, 140 g</p> <p>Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>4,30 g</td> <td>4,50 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.Zsír	4,30 g	4,50 g	2,94 g	Szénhidrát	Cukor	Só	6,44 g	6,44 g	0,18 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																								
5,52 g	4,16 g	2,49 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
13,32 g	1,03 g	0,51 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																										
4,47 g	4,67 g	2,96 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
7,16 g	6,51 g	0,20 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																										
2,77 g	2,91 g	0,49 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
12,14 g	0,00 g	0,28 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																										
3,15 g	0,45 g	0,04 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
18,43 g	0,00 g	0,31 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																										
3,50 g	0,46 g	0,13 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
19,20 g	0,63 g	0,69 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																										
0,20 g	0,12 g	0,00 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
91,60 g	0,00 g	0,00 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																										
4,30 g	4,50 g	2,94 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
6,44 g	6,44 g	0,18 g																																																																																										



Heti étlap 2021.12.20. - 2021.12.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	Ebéd	Csontleves házi betéttel, Sertés tokány, Tarhonya koret diab., Csemege uborka konzerv	Májgaluska leves, Grill csirkecomb, Cukkínis sárgarépa főzelék	Olasz zöldségleves, Svájci sertésborda, Párolt rizs diab., Csemege uborka konzerv	Rizsleves, Roston csirkemell , Vegyes gyümölcsmártás diab.	Halászlé,diab., Túrós tészta diab.	Daragal.leves diab., Töltött káposzta	Kertészleves, Rántott szelet, Burgonyapüré		
		Energia: 689,57 Kcal / 2 882,40 Kj	Energia: 785,11 Kcal / 3 281,76 Kj	Energia: 798,41 Kcal / 3 337,35 Kj	Energia: 521,51 Kcal / 2 179,91 Kj	Energia: 610,08 Kcal / 2 550,13 Kj	Energia: 593,51 Kcal / 2 480,87 Kj	Energia: 749,16 Kcal / 3 131,49 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	Fehérje Zsír T.Zsír		
		39,05 g 33,65 g 7,04 g	69,53 g 32,71 g 6,18 g	34,97 g 44,15 g 9,69 g	34,85 g 16,78 g 1,95 g	44,41 g 20,72 g 8,25 g	34,66 g 25,21 g 9,01 g	43,75 g 22,96 g 6,47 g		
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
	56,86 g 0,55 g 10,38 g	52,06 g 0,00 g 8,15 g	64,19 g 0,10 g 8,92 g	54,44 g 9,29 g 5,65 g	60,61 g 4,52 g 7,23 g	55,70 g 0,70 g 9,63 g	90,32 g 0,02 g 5,47 g			
	Uzsonna	Alma	Mandarin	Alma	Mandarin	Korpvit keksz	Diab. almabefőtt	Diab. almabefőtt		
		Energia: 34,79 Kcal / 145,42 Kj	Energia: 46,89 Kcal / 196,00 Kj	Energia: 52,18 Kcal / 218,11 Kj	Energia: 46,89 Kcal / 196,00 Kj	Energia: 5,07 Kcal / 21,19 Kj	Energia: 55,81 Kcal / 233,29 Kj	Energia: 39,07 Kcal / 163,31 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			
0,40 g 0,40 g 0,00 g		0,70 g 0,30 g 0,00 g	0,60 g 0,60 g 0,00 g	0,70 g 0,30 g 0,00 g	0,17 g 0,17 g 0,02 g	0,36 g 0,35 g 0,01 g	0,25 g 0,25 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			
7,00 g 0,00 g 0,01 g		9,80 g 0,00 g 0,00 g	10,50 g 0,00 g 0,02 g	9,80 g 0,00 g 0,00 g	0,72 g 0,07 g 0,02 g	12,30 g 0,00 g 0,33 g	8,61 g 0,00 g 0,23 g			
Vacsora	Keserű tea, Soproni, Zsemle, vizes, Retek jégcsap	Keserű tea, Marhapörkölt, Galuska , Vanília puding*diab.	Keserű tea, Téliszalámi, Csészés margarin, Zsemle, vizes, Uborka	Keserű tea, Húspástétom, Zsemle, vizes, Zöldhagyma db	Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes, Paradicsom	Keserű tea, Tavaszi rolád, Kenyér, félbarna	Keserű tea, Füst. sertés kolbász, Kenyér, félbarna, Lilahagyma			
	Energia: 621,87 Kcal / 2 599,42 Kj	Energia: 937,84 Kcal / 3 920,17 Kj	Energia: 732,32 Kcal / 3 061,10 Kj	Energia: 526,52 Kcal / 2 200,85 Kj	Energia: 282,26 Kcal / 1 179,85 Kj	Energia: 373,93 Kcal / 1 563,03 Kj	Energia: 677,05 Kcal / 2 830,07 Kj			
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír			



Heti étlap 2021.12.20. - 2021.12.26.

24,00 g	26,32 g	9,64 g	48,19 g	43,24 g	11,59 g	29,96 g	43,16 g	15,89 g	28,35 g	18,39 g	6,98 g	12,25 g	8,41 g	5,15 g	15,94 g	14,42 g	5,68 g	23,14 g	36,44 g	16,64 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
69,83 g	1,50 g	3,54 g	87,92 g	9,29 g	4,20 g	52,33 g	1,13 g	4,69 g	59,32 g	1,13 g	1,98 g	38,23 g	2,81 g	1,24 g	45,12 g	0,80 g	3,12 g	48,78 g	0,40 g	4,08 g

Reggeli	Citromos tea, Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Barackíz, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	Citromos tea, Vajkrém, Zsemle, vizes, Gyümölcs joghurt	Citromos tea, Natur joghurt 140g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Barackíz, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Csészés margarin, Sajt klf. Trappista, Zsemle, vizes
	Energia: 520,42 Kcal / 2 175,36 KJ	Energia: 690,46 Kcal / 2 886,12 KJ	Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ	Energia: 629,12 Kcal / 2 629,72 KJ	Energia: 811,99 Kcal / 3 394,12 KJ	Energia: 521,14 Kcal / 2 178,37 KJ	Energia: 758,29 Kcal / 3 169,65 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
	12,71 g 6,65 g 1,36 g	13,06 g 6,68 g 1,36 g	28,10 g 8,90 g 5,31 g	17,39 g 8,18 g 4,74 g	17,11 g 10,85 g 4,16 g	12,17 g 1,26 g 0,36 g	34,79 g 29,13 g 16,15 g

(00143) Epés, húsmentes

Tízórai

Citromos tea	Hámozott alma	Citromos tea	Őszibarack befőtt	Citromos tea	Szaloncukor kilós	Citromos tea
Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 87,81 Kcal / 367,05 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 378,71 Kcal / 1 583,01 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ
Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,68 g 0,68 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,50 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,10 g 0,10 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
15,02 g 15,00 g 0,00 g	11,90 g 0,00 g 0,02 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	21,20 g 14,00 g 0,01 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	91,60 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g

Ebéd

Csontleves házi betéttel, Panírozott zöldségtallér, Sárgarépa főzelék üre *mir.*TM.	Zöldségleves, Burgonyakrokket, Cukkínis s.répa főzelék tejml.	Olasz zöldségleves, Rántott karfiol, Parolt rizskoret 100. g., Őszibarack befőtt	Rizsleves, Panírozott zöldségtallér, Vegyes gyümölcsmártás, Tört burgonya	Halászlé, Túrós tészta, Porcukor	Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Tört burgonya, Őszibarack befőtt	Zöldségleves, Sajtropogós, Burgonya petrezselymes 400 gr, Almakompot (h) diab
Energia: 421,21 Kcal / 1 760,66 KJ	Energia: 578,56 Kcal / 2 418,38 KJ	Energia: 896,67 Kcal / 3 748,08 KJ	Energia: 687,25 Kcal / 2 872,71 KJ	Energia: 1 035,66 Kcal / 4 329,06 KJ	Energia: 820,25 Kcal / 3 428,65 KJ	Energia: 1 238,05 Kcal / 5 175,05 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 2021.12.20. - 2021.12.26.

12,75 g	15,35 g	1,66 g	13,28 g	23,38 g	3,01 g	15,91 g	26,68 g	2,32 g	11,33 g	18,18 g	1,96 g	56,78 g	31,81 g	13,60 g	36,48 g	16,90 g	3,68 g	36,96 g	52,26 g	14,37 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57,32 g	6,07 g	5,98 g	77,57 g	0,00 g	5,09 g	145,91 g	16,80 g	4,23 g	115,44 g	27,27 g	5,05 g	128,97 g	26,79 g	5,97 g	128,20 g	14,08 g	9,07 g	151,72 g	0,04 g	9,57 g



Vacsora

Citromos tea, Kefír, 140 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Gombapörkölt , Galuska , Zserbó szelet	Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Citromos tea, Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Harcapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes														
Energia: 857,19 Kcal / 3 583,05 KJ			Energia: 1 258,20 Kcal / 5 259,28 KJ			Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 KJ			Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ			Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 KJ			Energia: 520,42 Kcal / 2 175,36 KJ			Energia: 409,79 Kcal / 1 712,92 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
16,83 g	16,13 g	5,20 g	38,48 g	41,57 g	9,69 g	17,63 g	8,65 g	4,96 g	28,10 g	8,90 g	5,31 g	18,13 g	9,15 g	5,36 g	12,71 g	6,65 g	1,36 g	12,63 g	1,65 g	0,46 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90,00 g	22,94 g	1,72 g	181,28 g	52,46 g	3,11 g	87,06 g	19,00 g	1,99 g	88,26 g	21,20 g	2,68 g	85,92 g	18,56 g	2,00 g	99,76 g	32,70 g	1,54 g	83,56 g	16,50 g	1,54 g



(00165) Sószegény szoc. otthon

Reggeli

Citromos tea, Kefír, 140 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	Citromos tea, Főtt virslis, Zsemle, vizes	Citromos tea, Natur joghurt 140g, Focaccino	Citromos tea, Tej 2 dl., Barackíz, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Csészés margarin, Kefír, 140 g, Kenyér, félbarna														
Energia: 857,19 Kcal / 3 583,05 KJ			Energia: 543,23 Kcal / 2 270,70 KJ			Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ			Energia: 699,12 Kcal / 2 922,32 KJ			Energia: 805,43 Kcal / 3 366,70 KJ			Energia: 618,20 Kcal / 2 584,08 KJ			Energia: 780,39 Kcal / 3 262,03 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	16,13 g	5,20 g	15,76 g	7,50 g	0,46 g	28,10 g	8,90 g	5,31 g	25,45 g	20,14 g	7,84 g	18,21 g	5,99 g	3,30 g	18,97 g	4,26 g	1,99 g	16,09 g	10,71 g	4,70 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90,00 g	22,94 g	1,72 g	100,05 g	31,50 g	1,54 g	88,26 g	21,20 g	2,68 g	102,04 g	32,08 g	3,85 g	98,54 g	24,24 g	2,97 g	124,79 g	48,69 g	2,67 g	84,22 g	21,44 g	2,70 g



Heti étlap 2021.12.20. - 2021.12.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(00165) Sószegény szoc. otthon	Tízórai	Citromos tea	Kivi	Citromos tea	Mandarin	Citromos tea	Szaloncukor kilós	Citromos tea														
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj		Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj		Energia: 46,89 Kcal / 196,00 Kj		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj		Energia: 378,71 Kcal / 1 583,01 Kj		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,70 g	0,30 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,10 g	0,10 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	15,02 g	15,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	9,80 g	0,00 g	0,00 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	91,60 g	0,00 g	0,00 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	
	Ebéd	Csontleves házi betéttel, Majorannás aprópecsenye, Sárgarépa főzelék üré *mir.*TM.	Májgaluska leves, Grill csirkecomb, Cukkínis sárgarépa főzelék	Olasz zöldségleves, Svájci sertésborda, Parolt rizskoret 100. g., Őszibarack befőtt	Rizsleves, Roston csirkemell , Vegyes gyümölcs mártás, Tört burgonya	Halászlé, Túrós tészta, Porcukor	Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Tört burgonya, Almabefőtt	Zöldségleves , Sajtos csirkemell, Burgonya petrezselymes 400 gr, Őszibarack befőtt														
		Energia: 631,09 Kcal / 2 637,96 Kj		Energia: 711,79 Kcal / 2 975,28 Kj		Energia: 1 112,87 Kcal / 4 651,80 Kj		Energia: 781,31 Kcal / 3 265,88 Kj		Energia: 1 035,66 Kcal / 4 329,06 Kj		Energia: 818,83 Kcal / 3 422,71 Kj		Energia: 1 089,52 Kcal / 4 554,19 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		36,87 g	29,09 g	5,57 g	57,33 g	29,64 g	5,39 g	41,79 g	43,23 g	9,77 g	39,85 g	17,18 g	2,00 g	56,78 g	31,81 g	13,60 g	36,28 g	17,20 g	3,68 g	54,75 g	30,74 g	6,95 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	54,32 g	6,07 g	6,71 g	52,81 g	0,00 g	8,69 g	137,45 g	16,90 g	7,43 g	112,42 g	27,27 g	7,15 g	128,97 g	26,79 g	5,97 g	127,20 g	14,68 g	9,06 g	138,51 g	14,64 g	8,13 g	
Vacsora	Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes, Retek jégcsap	Citromos tea, Marhapörkölt, Galuska , Vágott vegyes savanyú konzerv., Zserbó szelet	Citromos tea, Pulykamellsonka, Zsemle, vizes, Uborka	Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes, Paradicsom darabos	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes, Paradicsom darabos	Citromos tea, Csirkemell sonka, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Kenyér, félbarna															
	Energia: 589,84 Kcal / 2 465,53 Kj		Energia: 1 529,24 Kcal / 6 392,22 Kj		Energia: 500,89 Kcal / 2 093,72 Kj		Energia: 636,13 Kcal / 2 659,02 Kj		Energia: 530,69 Kcal / 2 218,28 Kj		Energia: 519,59 Kcal / 2 171,89 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	23,47 g	16,09 g	6,39 g	57,49 g	63,06 g	17,52 g	22,63 g	5,69 g	1,74 g	29,10 g	9,10 g	5,35 g	19,13 g	9,35 g	5,40 g	26,69 g	1,87 g	0,52 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 2021.12.20. - 2021.12.26.

85,49 g	16,90 g	3,30 g	182,86 g	52,46 g	4,86 g	86,32 g	17,54 g	3,31 g	92,26 g	21,20 g	2,70 g	89,92 g	18,56 g	2,02 g	78,42 g	15,32 g	4,48 g	81,67 g	15,00 g	3,62 g
---------	---------	--------	----------	---------	--------	---------	---------	--------	---------	---------	--------	---------	---------	--------	---------	---------	--------	---------	---------	--------

Reggeli	Keserű tea, Tojáskrém, Zsemle, vizes	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Pástétom, Zsemle, vizes	Keserű tea, Sült kolbász, Korpás zsemle, Mustár	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Májkrém 65 g, 62 g, Kenyér, félbarna	Keserű tea, Tojásrántotta, Kenyér, félbarna
	Energia: 422,46 Kcal / 1 765,88 KJ	Energia: 312,49 Kcal / 1 306,21 KJ	Energia: 332,85 Kcal / 1 391,31 KJ	Energia: 514,46 Kcal / 2 150,44 KJ	Energia: 202,95 Kcal / 848,33 KJ	Energia: 384,06 Kcal / 1 605,37 KJ	Energia: 392,17 Kcal / 1 639,27 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,77 g 14,11 g 3,75 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9,86 g 3,78 g 0,80 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,48 g 7,06 g 0,35 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 25,50 g 48,83 g 17,10 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6,73 g 0,87 g 0,23 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,78 g 14,68 g 4,95 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,31 g 22,14 g 4,47 g
	Szénhidrát Cukor Só 52,64 g 1,13 g 1,55 g	Szénhidrát Cukor Só 57,70 g 1,13 g 1,19 g	Szénhidrát Cukor Só 52,88 g 1,13 g 1,16 g	Szénhidrát Cukor Só 42,07 g 0,25 g 3,47 g	Szénhidrát Cukor Só 40,56 g 0,75 g 0,80 g	Szénhidrát Cukor Só 45,73 g 0,00 g 2,82 g	Szénhidrát Cukor Só 28,44 g 0,00 g 4,33 g

Tízórai	Keserű tea, Alma	Keserű tea, Abonett	Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Mandarin	Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Szaloncukor kilós	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Kenyér, félbarna
	Energia: 59,76 Kcal / 249,80 KJ	Energia: 69,32 Kcal / 289,76 KJ	Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ	Energia: 47,51 Kcal / 198,59 KJ	Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ	Energia: 379,33 Kcal / 1 585,60 KJ	Energia: 106,66 Kcal / 445,84 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,78 g 0,70 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,77 g 0,49 g 0,06 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,23 g 2,93 g 0,57 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,80 g 0,32 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,23 g 2,93 g 0,57 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,20 g 0,12 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,42 g 0,36 g 0,09 g
	Szénhidrát Cukor Só 11,90 g 0,00 g 0,02 g	Szénhidrát Cukor Só 12,36 g 0,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 17,14 g 0,38 g 0,39 g	Szénhidrát Cukor Só 9,80 g 0,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 17,14 g 0,38 g 0,39 g	Szénhidrát Cukor Só 91,60 g 0,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 21,98 g 0,00 g 0,63 g

Ebéd	Csontleves házi betéttel, Vagdalt (diétás), Sárgarépa főz.tejmentes*mir.*	Májgaluska leves, Grill csirkecomb, Cukkínis s.répa főzelék tej.	Olasz zöldségleves, Natur szelet, Párolt rizs diab., Csemege uborka konzerv	Rizsleves, Roston csirkemell , Vegyes gyümölcs mártás diab.	Halászlé, diab., Mákos metélt diab.	Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Tört burgonya	Kertészleves, Rántott szelet, Petrezselymes burgonya
	Energia: 471,79 Kcal / 1 972,08	Energia: 667,78 Kcal / 2 791,32	Energia: 722,23 Kcal / 3 018,92	Energia: 494,42 Kcal / 2 066,68	Energia: 704,19 Kcal / 2 943,51	Energia: 553,23 Kcal / 2 312,50	Energia: 840,90 Kcal / 3 514,96



(00189) Cukros-tejmentes szoc. otthon



Heti étlap 2021.12.20. - 2021.12.26.

	Kj			Kj			Kj			Kj			Kj			Kj			Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
	29,46	15,70	3,39	54,74	28,78	4,98	29,28	38,78	6,18	33,90	16,89	2,01	57,12	25,12	4,51	30,74	16,03	3,51	45,40	25,00	5,57
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	52,30	0,05	8,79	46,45	0,00	8,72	62,99	0,00	8,88	48,46	9,29	5,18	80,30	0,09	10,77	70,21	0,09	7,07	106,51	0,00	5,83
Uzsonna	Mini margarin 10g, Zsemle, vizes			Kivi			Alma			Mini margarin 10g, Zsemle, vizes			Alma			Diab. almabefőtt			Alma		
	Energia: 109,54 Kcal / 457,88 Kj			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj			Energia: 52,18 Kcal / 218,11 Kj			Energia: 109,54 Kcal / 457,88 Kj			Energia: 34,79 Kcal / 145,42 Kj			Energia: 55,81 Kcal / 233,29 Kj			Energia: 34,79 Kcal / 145,42 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	3,13	2,91	0,57	0,00	0,00	0,00	0,60	0,60	0,00	3,13	2,91	0,57	0,40	0,40	0,00	0,36	0,35	0,01	0,40	0,40	0,00
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
17,14	0,38	0,39	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,02	17,14	0,38	0,39	7,00	0,00	0,01	12,30	0,00	0,33	7,00	0,00	0,01	
Vacsora	Keserű tea, Soproni, Zsemle, vizes, Retek jégcsap			Keserű tea, Marhapörkölt, Galuska, Vanília puding*diab.TM			Keserű tea, Pulykamellsonka, Korpás zsemle, Uborka			Keserű tea, Húspástétom, Zsemle, vizes, Zöldhagyma db			Keserű tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes, Paradicsom			Keserű tea, Tavaszi rolád, Kenyér, félbarna			Keserű tea, Füst. sertés kolbász, Kenyér, félbarna, Lilahagyma		
	Energia: 534,93 Kcal / 2 236,01 Kj			Energia: 865,05 Kcal / 3 615,91 Kj			Energia: 91,72 Kcal / 383,39 Kj			Energia: 526,52 Kcal / 2 200,85 Kj			Energia: 270,20 Kcal / 1 129,44 Kj			Energia: 373,93 Kcal / 1 563,03 Kj			Energia: 677,05 Kcal / 2 830,07 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
	20,88	25,92	9,53	43,63	42,42	10,55	18,11	5,22	1,39	28,35	18,39	6,98	9,88	1,32	0,37	15,94	14,42	5,68	23,14	36,44	16,64
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
52,70	1,13	3,16	91,81	15,28	4,00	39,18	1,04	2,61	59,32	1,13	1,98	53,01	1,13	1,17	45,12	0,80	3,12	48,78	0,40	4,08	



Heti étlap 2021.12.20. - 2021.12.26.

.....
élelmezésvezet

.....
intézményvezet

.....
érdekképviseleti fórum

