



Heti étlap 2020.12.14. - 2020.12.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(00101) Normál szoc.otthon	Reggeli	Citromos tea, Bécsi felvágott, Zsemle, vizes, Paradicsom darabos	Citromos tea, Tej 3dl, Minimargarin 20g, Mininutella, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Olasz felv., Csészes margarin, Graham kenyér	Citromos tea, Főtt virsli, Mustár, Korpás zsemle	Citromos tea, Kakaó, Brios cukor nélküli	Citromos tea, Sajt, gouda, Csészes margarin, Rozskenyér	Citromos tea, Főtt tojás, Csészes margarin, Kenyér, félbarna														
		Energia: 620,04 Kcal / 2 591,77 KJ	Energia: 625,21 Kcal / 2 613,38 KJ	Energia: 997,79 Kcal / 4 170,76 KJ	Energia: 385,20 Kcal / 1 610,14 KJ	Energia: 1 058,38 Kcal / 4 424,03 KJ	Energia: 559,06 Kcal / 2 336,87 KJ	Energia: 551,49 Kcal / 2 305,23 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
		28,16 g	9,08 g	0,50 g	22,22 g	10,76 g	3,34 g	32,00 g	27,03 g	15,04 g	24,77 g	21,34 g	7,52 g	32,30 g	14,81 g	8,91 g	34,18 g	29,09 g	14,07 g	17,42 g	11,06 g	2,64 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	102,82 g	31,50 g	3,56 g	108,70 g	30,00 g	2,80 g	116,01 g	31,69 g	3,62 g	86,46 g	30,58 g	3,81 g	181,41 g	63,59 g	2,04 g	107,89 g	31,12 g	3,66 g	93,04 g	30,00 g	2,66 g	
Ebéd	Csorba leves, Túrós pogácsa	Tarhonyaleves, Magyar sertésflekken, Lencsefőzelék, Rozskenyér	Fokhagyma krémleves, Tavaszri rizseshús (pulyka), Őszibarack befőtt	Palócleves, Diós metélt	Zöldborsó leves *mirelit*, Paprikás burgonya kolbásszal, Csemege uborka konzerv	Kertészleves csirkecombfilével, Tojásfasírt F*, Parajmártás, Korpás kenyér	Csontleves, Sertés borda Budapest módra, Petrezselymes burgonya															
	Energia: 1 252,77 Kcal / 5 236,58 KJ	Energia: 1 574,28 Kcal / 6 580,49 KJ	Energia: 969,45 Kcal / 4 052,30 KJ	Energia: 1 104,19 Kcal / 4 615,51 KJ	Energia: 816,14 Kcal / 3 411,47 KJ	Energia: 890,54 Kcal / 3 722,46 KJ	Energia: 1 470,31 Kcal / 6 145,90 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	
	55,39 g	67,15 g	32,15 g	57,89 g	89,43 g	26,10 g	32,65 g	41,58 g	6,68 g	41,13 g	46,48 g	10,51 g	33,26 g	26,44 g	5,92 g	45,62 g	36,96 g	6,22 g	46,17 g	98,48 g	26,78 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
106,12 g	6,54 g	6,30 g	131,91 g	4,47 g	7,07 g	114,74 g	14,65 g	4,39 g	128,60 g	20,77 g	2,83 g	109,06 g	0,50 g	9,52 g	91,98 g	0,82 g	7,04 g	96,76 g	0,00 g	5,89 g		



Heti étlap 2020.12.14. - 2020.12.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(00101) Normál szoc.otthon	Vacsora	Citromos tea, Fokhagymás sajtkrém, Tönköly kenyér	Citromos tea, Töki pompos	Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna, Kaliforniai paprika	Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Csészes margarin, Kenyér, félbarna, Lilahagyma	Citromos tea, Fokhagymás felvágott, Csészes margarin, Korpás kenyér, Uborka	Citromos tea, Tepertő, Kenyér, félbarna, Zöldhagyma db	Citromos tea, Szendvicsskrém, Korpás kenyér, Retek jégcsap														
		Energia: 313,50 Kcal / 1 310,43 KJ	Energia: 1 138,66 Kcal / 4 759,60 KJ	Energia: 456,14 Kcal / 1 906,67 KJ	Energia: 626,90 Kcal / 2 620,44 KJ	Energia: 818,53 Kcal / 3 421,46 KJ	Energia: 1 019,66 Kcal / 4 262,18 KJ	Energia: 665,21 Kcal / 2 780,58 KJ														
		Fehérje 25,09 g	Zsír 20,62 g	T.Zsír 10,94 g	Fehérje 34,85 g	Zsír 56,51 g	T.Zsír 27,79 g	Fehérje 15,29 g	Zsír 7,17 g	T.Zsír 0,01 g	Fehérje 18,20 g	Zsír 9,55 g	T.Zsír 2,48 g	Fehérje 23,05 g	Zsír 38,13 g	T.Zsír 13,65 g	Fehérje 21,94 g	Zsír 67,83 g	T.Zsír 24,57 g	Fehérje 22,69 g	Zsír 21,26 g	T.Zsír 8,35 g
		Szénhidrát 84,55 g	Cukor 16,65 g	Só 10,24 g	Szénhidrát 103,72 g	Cukor 20,21 g	Só 2,58 g	Szénhidrát 81,66 g	Cukor 15,00 g	Só 2,40 g	Szénhidrát 113,88 g	Cukor 31,25 g	Só 3,26 g	Szénhidrát 91,93 g	Cukor 17,37 g	Só 2,82 g	Szénhidrát 79,25 g	Cukor 15,00 g	Só 2,40 g	Szénhidrát 93,58 g	Cukor 18,11 g	Só 3,07 g
(00112) Pépes szoc. otthon	Tízórai		Körte		Mandarin		Puding															
		Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 52,99 Kcal / 221,50 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 46,89 Kcal / 196,00 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ														
		Fehérje g	Zsír g	T.Zsír g	Fehérje 0,40 g	Zsír 0,30 g	T.Zsír 0,00 g	Fehérje g	Zsír g	T.Zsír g	Fehérje 0,70 g	Zsír 0,30 g	T.Zsír 0,00 g	Fehérje g	Zsír g	T.Zsír g	Fehérje 0,00 g	Zsír 0,00 g	T.Zsír 0,00 g	Fehérje g	Zsír g	T.Zsír g
		Szénhidrát g	Cukor g	Só g	Szénhidrát 12,00 g	Cukor 0,00 g	Só 0,01 g	Szénhidrát g	Cukor g	Só g	Szénhidrát 9,80 g	Cukor 0,00 g	Só 0,00 g	Szénhidrát g	Cukor g	Só g	Szénhidrát 0,00 g	Cukor 0,00 g	Só 0,00 g	Szénhidrát g	Cukor g	Só g
(00112) Pépes szoc. otthon	Reggeli	Citromos tea, Tej 3dl, Vajas jellegű kifli	Citromos tea, Tej 3dl, Huskrem, 48 g, 30g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált olasz felv., Graham kenyér	Citromos tea, Daráltvirslisli, Kenyér, félbarna, Mustár	Citromos tea, Kakaó, Brios cukor nélküli	Citromos tea, Kapros túró, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tojáskrém, Kenyér, félbarna														
		Energia: 570,61 Kcal / 2 385,15 KJ	Energia: 789,80 Kcal / 3 301,36 KJ	Energia: 785,78 Kcal / 3 284,56 KJ	Energia: 707,81 Kcal / 2 958,65 KJ	Energia: 1 058,38 Kcal / 4 424,03 KJ	Energia: 793,41 Kcal / 3 316,45 KJ	Energia: 596,10 Kcal / 2 491,70 KJ														
		Fehérje 20,20 g	Zsír 7,68 g	T.Zsír 4,02 g	Fehérje 32,50 g	Zsír 11,50 g	T.Zsír 4,00 g	Fehérje 24,83 g	Zsír 20,97 g	T.Zsír 13,36 g	Fehérje 26,54 g	Zsír 22,00 g	T.Zsír 7,78 g	Fehérje 32,30 g	Zsír 14,81 g	T.Zsír 8,91 g	Fehérje 33,87 g	Zsír 9,33 g	T.Zsír 4,85 g	Fehérje 20,36 g	Zsír 14,13 g	T.Zsír 3,40 g
		Szénhidrát 99,76 g	Cukor 32,80 g	Só 1,34 g	Szénhidrát 137,47 g	Cukor 30,00 g	Só 3,80 g	Szénhidrát 87,62 g	Cukor 31,26 g	Só 2,75 g	Szénhidrát 100,85 g	Cukor 30,61 g	Só 5,21 g	Szénhidrát 181,41 g	Cukor 63,59 g	Só 2,04 g	Szénhidrát 127,73 g	Cukor 34,70 g	Só 5,55 g	Szénhidrát 94,14 g	Cukor 30,00 g	Só 3,97 g





Heti étlap 2020.12.14. - 2020.12.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00112) Pépes szoc. otthon	Reggeli							
	Ebéd	Húsgaluskaleves, Tejbenrizs	Zöldségleves, Húspuding, Tökfőzelék diétás	Tarhonyaleves diétás, Húsgombóc (diétás), Fin.foz.pure (Mir.veg.y.foz.)	Csontleves házi betéttel, Vagdalt (diétás), Burgonyapure, Almabefőtt	Csurgatott tésztalesves, Húspuding, Tejfölös burgonya főzelék	Zöldségleves, Vagdalt (Stefánia), Z.babpürefőzelék *mirelit-ből	Zöldségleves, Darált csirkehús, Burgonyapure, Almabefőtt
		Energia: 664,47 Kcal / 2 777,48 KJ	Energia: 650,73 Kcal / 2 720,05 KJ	Energia: 661,70 Kcal / 2 765,91 KJ	Energia: 899,31 Kcal / 3 759,12 KJ	Energia: 749,22 Kcal / 3 131,74 KJ	Energia: 584,09 Kcal / 2 441,50 KJ	Energia: 944,40 Kcal / 3 947,59 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		30,66 g 15,63 g 4,94 g	37,89 g 21,40 g 6,12 g	34,60 g 16,42 g 3,56 g	40,22 g 21,33 g 5,67 g	38,07 g 28,91 g 7,46 g	34,71 g 22,04 g 4,43 g	52,74 g 21,48 g 5,31 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		99,27 g 30,02 g 4,07 g	68,35 g 1,21 g 8,98 g	92,20 g 5,00 g 8,80 g	134,14 g 10,33 g 10,73 g	82,10 g 0,90 g 9,50 g	60,53 g 0,00 g 9,40 g	132,11 g 14,63 g 8,83 g
	Vacsora	Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Tönköly kenyér	Citromos tea, Pásztor pite	Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált sonka felv., Kenyér, félbarna, Gyümölcs joghurt	Citromos tea, Kenyér, félbarna, Reszelt sajt, Kefír, 140 g	Citromos tea, Darált pulykafelv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tej 2 dl., Szendvicsskrém, Kenyér, félbarna
		Energia: 247,51 Kcal / 1 034,59 KJ	Energia: 645,28 Kcal / 2 697,27 KJ	Energia: 392,07 Kcal / 1 638,85 KJ	Energia: 534,49 Kcal / 2 234,17 KJ	Energia: 1 026,89 Kcal / 4 292,40 KJ	Energia: 460,81 Kcal / 1 926,19 KJ	Energia: 682,98 Kcal / 2 854,86 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	28,91 g 3,90 g 1,18 g	31,00 g 23,11 g 8,07 g	12,93 g 6,85 g 0,00 g	23,98 g 3,97 g 1,26 g	38,25 g 28,19 g 17,23 g	25,49 g 3,47 g 0,73 g	26,69 g 23,48 g 9,48 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	83,16 g 15,81 g 11,34 g	76,83 g 15,07 g 2,38 g	68,79 g 15,00 g 2,00 g	99,97 g 31,65 g 4,72 g	85,50 g 21,44 g 4,52 g	81,14 g 15,00 g 2,40 g	90,46 g 16,14 g 4,07 g	



Heti étlap 2020.12.14. - 2020.12.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00113) Tej és tejtermékmentes szoc. otthon	Ebéd							
	Vacsora	Citromos tea, Csirkemell sonka, Graham kenyér	Citromos tea, Pásztor pite, Csemege uborka konzerv	Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes, Kaliforniai paprika	Citromos tea, Sonka szalámi, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Fokhagymás felvágott, Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna, Uborka	Citromos tea, Tepertő, Kenyér, félbarna, Zöldhagyma db	Citromos tea, Zala felvágott, Kenyér, félbarna, Retek jégcsap
		Energia: 531,24 Kcal / 2 220,58 KJ	Energia: 659,05 Kcal / 2 754,83 KJ	Energia: 493,54 Kcal / 2 063,00 KJ	Energia: 441,99 Kcal / 1 847,52 KJ	Energia: 820,98 Kcal / 3 431,70 KJ	Energia: 1 019,66 Kcal / 4 262,18 KJ	Energia: 552,44 Kcal / 2 309,20 KJ
		Fehérje 29,26 g, Zsír 2,78 g, T.Zsír 0,72 g, Szénhidrát 72,44 g, Cukor 16,18 g, Só 3,57 g	Fehérje 31,60 g, Zsír 23,21 g, T.Zsír 8,07 g, Szénhidrát 79,43 g, Cukor 15,07 g, Só 4,78 g	Fehérje 16,03 g, Zsír 7,59 g, T.Zsír 0,47 g, Szénhidrát 87,44 g, Cukor 16,50 g, Só 1,54 g	Fehérje 20,85 g, Zsír 3,47 g, T.Zsír 0,88 g, Szénhidrát 81,22 g, Cukor 15,40 g, Só 4,64 g	Fehérje 20,73 g, Zsír 46,39 g, T.Zsír 15,56 g, Szénhidrát 79,34 g, Cukor 15,40 g, Só 3,63 g	Fehérje 21,94 g, Zsír 67,83 g, T.Zsír 24,57 g, Szénhidrát 79,25 g, Cukor 15,00 g, Só 2,40 g	Fehérje 22,73 g, Zsír 15,67 g, T.Zsír 5,93 g, Szénhidrát 79,71 g, Cukor 15,40 g, Só 4,16 g
Tízórai		Körte		Mandarin		Zabkeksz		
	Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 52,99 Kcal / 221,50 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 46,88 Kcal / 195,96 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ	
	Fehérje g, Zsír g, T.Zsír g, Szénhidrát g, Cukor g, Só g	Fehérje 0,40 g, Zsír 0,30 g, T.Zsír 0,00 g, Szénhidrát 12,00 g, Cukor 0,00 g, Só 0,01 g	Fehérje g, Zsír g, T.Zsír g, Szénhidrát g, Cukor g, Só g	Fehérje 0,70 g, Zsír 0,30 g, T.Zsír 0,00 g, Szénhidrát 9,80 g, Cukor 0,00 g, Só 0,00 g	Fehérje g, Zsír g, T.Zsír g, Szénhidrát g, Cukor g, Só g	Fehérje 0,00 g, Zsír 0,00 g, T.Zsír 0,00 g, Szénhidrát 0,00 g, Cukor 0,00 g, Só 0,00 g	Fehérje g, Zsír g, T.Zsír g, Szénhidrát g, Cukor g, Só g	
(00114) Tejmentes pépes szoc. otthon	Reggeli	Citromos tea, Darált párizsi, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Huskrem, 48 g, 30g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált olasz felv., Graham kenyér	Citromos tea, Daráltvirslisli, Kenyér, félbarna, Mustár	Citromos tea, Venusz, Liga margarin, Miniméz 25g., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Venusz, Liga margarin, Minijam *, 25 g, Kenyér, félbarna
	Energia: 622,42 Kcal / 2 601,72 KJ	Energia: 644,21 Kcal / 2 692,80 KJ	Energia: 785,78 Kcal / 3 284,56 KJ	Energia: 707,81 Kcal / 2 958,65 KJ	Energia: 626,94 Kcal / 2 620,61 KJ	Energia: 708,71 Kcal / 2 962,41 KJ	Energia: 719,07 Kcal / 3 005,71 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír Szénhidrát Cukor Só	Fehérje Zsír T.Zsír Szénhidrát Cukor Só	



Heti étlap 2020.12.14. - 2020.12.20.

20,02 g	18,14 g	5,76 g	22,30 g	7,00 g	1,56 g	24,83 g	20,97 g	13,36 g	26,54 g	22,00 g	7,78 g	12,14 g	15,26 g	3,80 g	26,86 g	15,90 g	3,96 g	12,30 g	15,26 g	3,80 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
94,56 g	30,40 g	4,01 g	121,57 g	30,00 g	3,40 g	87,62 g	31,26 g	2,75 g	100,85 g	30,61 g	5,21 g	109,08 g	46,20 g	2,60 g	93,52 g	30,32 g	4,68 g	131,58 g	62,58 g	2,62 g



Ebéd

Húsgaluskaleves, Darált serteshús, Sárgarépa főz.tejmentes*mir.*			Zöldségleves , Húspuding, Tökfőzelék tejmentes			Tarhonyaleves diétás, Darált serteshús, Finomfőzelék tejmentes *mir.*			Csontleves házi betéttel, Darált serteshús, Tej mentes burg.pure, Almabefőtt			Csurgatott tésztalesves, Húspuding, Burgonyafőzelék tejmentes			Zöldségleves , Vagdalt (Stefánia), Zöldbabfőzelékpüré *mir.*TM.			Zöldségleves , Darált csirkehús, Tej mentes burg.pure, Almabefőtt		
Energia: 522,83 Kcal / 2 185,43 KJ			Energia: 594,27 Kcal / 2 484,05 KJ			Energia: 540,89 Kcal / 2 260,92 KJ			Energia: 697,00 Kcal / 2 913,46 KJ			Energia: 650,48 Kcal / 2 719,01 KJ			Energia: 604,12 Kcal / 2 525,22 KJ			Energia: 828,69 Kcal / 3 463,92 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
42,86 g	19,89 g	5,57 g	36,94 g	19,73 g	5,08 g	35,43 g	15,23 g	3,69 g	36,14 g	16,49 g	4,39 g	37,37 g	19,04 g	5,11 g	35,02 g	22,07 g	4,43 g	48,18 g	21,08 g	4,29 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41,82 g	0,05 g	5,45 g	65,89 g	0,24 g	8,95 g	63,99 g	0,00 g	5,86 g	98,87 g	11,76 g	6,32 g	80,49 g	0,24 g	9,48 g	65,13 g	3,00 g	9,40 g	108,92 g	14,60 g	7,52 g



Vacsora

Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Graham kenyér			Citromos tea, Pásztor pite			Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Darált sonka felv., Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Huskrem, 48 g, 30g, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Darált zalai felv., Kenyér, félbarna		
Energia: 531,24 Kcal / 2 220,58 KJ			Energia: 645,28 Kcal / 2 697,27 KJ			Energia: 573,11 Kcal / 2 395,60 KJ			Energia: 569,08 Kcal / 2 378,75 KJ			Energia: 452,87 Kcal / 1 893,00 KJ			Energia: 548,92 Kcal / 2 294,49 KJ			Energia: 546,79 Kcal / 2 285,58 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
29,26 g	2,78 g	0,72 g	31,00 g	23,11 g	8,07 g	19,79 g	7,55 g	0,00 g	20,89 g	17,47 g	4,68 g	17,27 g	6,47 g	1,56 g	20,73 g	15,09 g	4,71 g	22,29 g	15,63 g	5,92 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
72,44 g	16,18 g	3,57 g	76,83 g	15,07 g	2,38 g	105,40 g	15,00 g	3,40 g	81,30 g	15,40 g	4,84 g	80,40 g	15,00 g	2,40 g	81,67 g	15,00 g	3,62 g	78,66 g	15,40 g	4,16 g





Heti étlap 2020.12.14. - 2020.12.20.

Tízórai			Körte befőtt			Reszelt alma			Zabkeksz														
Energia: Kcal / 0,00 KJ			Energia: 96,71 Kcal / 404,25 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ			Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
g	g	g	0,30 g	0,00 g	0,00 g	g	g	g	0,68 g	0,68 g	0,00 g	g	g	g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	g	g	g	g	g	g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	23,70 g	14,10 g	0,02 g	g	g	g	11,90 g	0,00 g	0,02 g	g	g	g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	g	g	g	g	g	g

Reggeli			Citromos tea, Sajtos párizsi, Zsemle, vizes			Citromos tea, Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Sajt klf. Trappista, Csészés margarin, Graham kenyér			Citromos tea, Főtt virsli, Zsemle, vizes			Citromos tea, Minijam *, 25 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Kéfires túró, Zsemle, vizes			Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes		
Energia: 619,02 Kcal / 2 587,50 KJ			Energia: 582,45 Kcal / 2 434,64 KJ			Energia: 794,57 Kcal / 3 321,30 KJ			Energia: 699,12 Kcal / 2 922,32 KJ			Energia: 595,80 Kcal / 2 490,44 KJ			Energia: 676,26 Kcal / 2 826,77 KJ			Energia: 659,82 Kcal / 2 758,05 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
23,41 g	14,32 g	4,54 g	12,84 g	6,68 g	1,36 g	36,75 g	29,65 g	16,25 g	25,45 g	20,14 g	7,84 g	12,88 g	6,68 g	1,36 g	28,23 g	8,93 g	5,31 g	20,76 g	18,56 g	6,22 g	100,34 g	31,90 g	3,15 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
99,33 g	31,90 g	3,13 g	114,78 g	47,70 g	1,54 g	88,10 g	30,86 g	3,55 g	102,04 g	32,08 g	3,85 g	117,93 g	47,79 g	1,55 g	103,28 g	36,20 g	2,68 g	100,34 g	31,90 g	3,15 g	100,34 g	31,90 g	3,15 g



(00121) Epés szoc.otthon

Ebéd			Húsgaluskaleves, Rizsfeljűt, Barackíz			Zöldségleves , Natur szelet, Tökfőzelék diétás			Tarhonyaleves diétás, Grill csirkecomb, Fin.foz.pure (Mir.veg.y.foz.)			Csontleves házi betéttel, Köményes sertéssült, Burgonyapure, Almabefőtt			Csurgatott tésztaleves, Csemege sertés karaj, Burgonyafőzelék tejmentes			Zöldségleves , Natur szelet, Z.babpürefőzelék *mirelit-ből			Zöldségleves , Natur szelet, Burgonyapure, Almabefőtt		
Energia: 1 011,24 Kcal / 4 226,98 KJ			Energia: 699,86 Kcal / 2 925,41 KJ			Energia: 668,41 Kcal / 2 793,95 KJ			Energia: 882,03 Kcal / 3 686,89 KJ			Energia: 581,05 Kcal / 2 428,79 KJ			Energia: 638,43 Kcal / 2 668,64 KJ			Energia: 1 040,86 Kcal / 4 350,79 KJ					
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
35,90 g	20,28 g	6,36 g	39,09 g	28,81 g	6,53 g	45,78 g	22,36 g	3,61 g	41,46 g	22,59 g	6,04 g	37,22 g	17,07 g	4,46 g	39,91 g	27,42 g	5,49 g	45,84 g	32,25 g	7,73 g	45,84 g	32,25 g	7,73 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
169,56 g	57,93 g	3,18 g	62,88 g	0,97 g	8,67 g	69,34 g	5,00 g	8,96 g	125,71 g	11,79 g	10,61 g	67,98 g	0,00 g	8,97 g	56,75 g	0,00 g	9,07 g	138,77 g	14,63 g	10,67 g	138,77 g	14,63 g	10,67 g



Heti étlap 2020.12.14. - 2020.12.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
(00121) Epés szoc.otthon	Ebéd								
	Vacsora	Citromos tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes	Citromos tea, Pásztor pite	Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sonka szalámi, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Citromos tea, Pulykamellsonka, Zsemle, vizes	Citromos tea, Zala felvágott, Kefír, 140 g, Zsemle, vizes	
		Energia: 556,99 Kcal / 2 328,22 KJ	Energia: 645,28 Kcal / 2 697,27 KJ	Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 KJ	Energia: 501,99 Kcal / 2 098,32 KJ	Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 KJ	Energia: 496,19 Kcal / 2 074,07 KJ	Energia: 941,19 Kcal / 3 934,17 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		27,43 g 2,29 g 0,62 g	31,00 g 23,11 g 8,07 g	15,63 g 7,47 g 0,46 g	21,59 g 6,39 g 1,79 g	18,13 g 9,15 g 5,36 g	22,23 g 5,65 g 1,74 g	27,23 g 20,53 g 9,32 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
84,20 g 16,82 g 3,62 g	76,83 g 15,07 g 2,38 g	85,03 g 16,50 g 1,54 g	87,00 g 16,90 g 3,78 g	85,92 g 18,56 g 2,00 g	85,64 g 17,54 g 3,30 g	90,88 g 23,34 g 3,48 g			
Tízórai		Körte befőtt		Hámozott alma		Zabkeksz			
	Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 96,71 Kcal / 404,25 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 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	0,30 g 0,00 g 0,00 g	g g g	0,68 g 0,68 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	23,70 g 14,10 g 0,02 g	g g g	11,90 g 0,00 g 0,02 g	g g g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	g g g			
(00122) Epés pépes szoc.otthon	Reggeli	Citromos tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes	Citromos tea, Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Reszelt sajt, Csészés margarin, Graham kenyér	Citromos tea, Daráltvirsli, Zsemle, vizes	Citromos tea, Minimargarin 20g, Minijam *, 25 g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefíres túró, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes	
		Energia: 659,82 Kcal / 2 758,05 KJ	Energia: 582,45 Kcal / 2 434,64 KJ	Energia: 794,57 Kcal / 3 321,30 KJ	Energia: 711,37 Kcal / 2 973,53 KJ	Energia: 595,80 Kcal / 2 490,44 KJ	Energia: 638,86 Kcal / 2 670,43 KJ	Energia: 659,82 Kcal / 2 758,05 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	
		20,76 g 18,56 g 6,22 g	12,84 g 6,68 g 1,36 g	36,75 g 29,65 g 16,25 g	26,14 g 21,14 g 8,24 g	12,88 g 6,68 g 1,36 g	27,49 g 8,51 g 4,85 g	20,76 g 18,56 g 6,22 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
100,34 g 31,90 g 3,15 g	114,78 g 47,70 g 1,54 g	88,10 g 30,86 g 3,55 g	102,23 g 32,11 g 3,97 g	117,93 g 47,79 g 1,55 g	97,50 g 34,70 g 3,54 g	100,34 g 31,90 g 3,15 g			






Heti étlap 2020.12.14. - 2020.12.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
(00122) Epés pépes szoc. otthon	Reggeli								
	Ebéd								
		Húsgaluskaleves, Darált serteshús, Sárgarépa főzelék *mirelitből	Zöldségleves, Húspuding, Tökfőzelék diétás	Tarhonyaleves diétás, Húsgombóc (diétás), Finomfőzelék tejmentes *mir.*	Csontleves házi betéttel, Vagdalt (diétás), Burgonyapure, Almabefőtt	Csurgatott tésztales, Húspuding, Burgonyafőzelék tejmentes	Zöldségleves, Vagdalt (diétás), Z.babpürefőzelék *mirelit-ből	Zöldségleves, Darált csirkehús, Burgonyapure, Almabefőtt	
		Energia: 534,88 Kcal / 2 235,80 KJ	Energia: 649,39 Kcal / 2 714,45 KJ	Energia: 641,62 Kcal / 2 681,97 KJ	Energia: 907,95 Kcal / 3 795,23 KJ	Energia: 650,48 Kcal / 2 719,01 KJ	Energia: 583,26 Kcal / 2 438,03 KJ	Energia: 944,40 Kcal / 3 947,59 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		42,86 g 19,89 g 5,57 g	36,81 g 22,52 g 6,29 g	34,60 g 16,42 g 3,56 g	40,25 g 21,36 g 5,67 g	37,37 g 19,04 g 5,11 g	33,91 g 20,89 g 4,12 g	52,74 g 21,48 g 5,31 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
		44,82 g 3,05 g 5,45 g	66,62 g 1,17 g 8,59 g	87,20 g 0,00 g 8,80 g	136,16 g 11,79 g 10,73 g	80,49 g 0,24 g 9,48 g	63,73 g 0,00 g 9,18 g	132,11 g 14,63 g 8,83 g	
	Vacsora								
	Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Graham kenyér	Citromos tea, Pásztor pite	Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes	Citromos tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Citromos tea, Darált pulykafelv., Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefír, 140 g, Darált zalai felv., Zsemle, vizes		
	Energia: 531,24 Kcal / 2 220,58 KJ	Energia: 645,28 Kcal / 2 697,27 KJ	Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 KJ	Energia: 479,39 Kcal / 2 003,85 KJ	Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 KJ	Energia: 498,21 Kcal / 2 082,52 KJ	Energia: 941,19 Kcal / 3 934,17 KJ		
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv		
	29,26 g 2,78 g 0,72 g	31,00 g 23,11 g 8,07 g	15,63 g 7,47 g 0,46 g	21,59 g 3,89 g 1,34 g	18,13 g 9,15 g 5,36 g	26,23 g 3,89 g 1,19 g	27,23 g 20,53 g 9,32 g		
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
	72,44 g 16,18 g 3,57 g	76,83 g 15,07 g 2,38 g	85,03 g 16,50 g 1,54 g	87,00 g 16,90 g 3,78 g	85,92 g 18,56 g 2,00 g	86,92 g 16,50 g 1,54 g	90,88 g 23,34 g 3,48 g		



Heti étlap 2020.12.14. - 2020.12.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
(00122) Epés pépes szoc. otthon	Tízórai				Körte befőtt						Reszelt alma						Zabkeksz					
		Energia: Kcal / 0,00 Kj			Energia: 96,71 Kcal / 404,25 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj			Energia: 59,14 Kcal / 247,21 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	0,30 g	0,00 g	0,00 g	g	g	g	0,68 g	0,68 g	0,00 g	g	g	g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	g	g	g
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	Reggeli	Keserű tea, Bécsi felvágott, Korpás zsemle, Paradicsom darabos			Keserű tea, Huskrem, 48 g, 30g, Korpás zsemle			Keserű tea, Olasz felv., Graham zsemle			Keserű tea, Főtt virsli, Korpás zsemle, Mustár			Keserű tea, Top löncs, Zsemle, vizes			Keserű tea, Kapros túró, Zsemle, vizes			Keserű tea, Főtt tojás, Csészés margarin, Zsemle, vizes		
		Energia: 148,84 Kcal / 622,15 Kj			Energia: 81,10 Kcal / 339,00 Kj			Energia: 629,23 Kcal / 2 630,18 Kj			Energia: 261,76 Kcal / 1 094,16 Kj			Energia: 529,28 Kcal / 2 212,39 Kj			Energia: 404,18 Kcal / 1 689,47 Kj			Energia: 291,57 Kcal / 1 218,76 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
		20,84 g	8,19 g	0,11 g	10,82 g	6,03 g	1,63 g	20,71 g	21,21 g	13,58 g	19,27 g	20,53 g	7,45 g	20,44 g	25,88 g	9,51 g	23,30 g	8,40 g	5,08 g	11,75 g	10,63 g	2,87 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
28,52 g 0,00 g 2,58 g			26,90 g 0,00 g 0,56 g			52,19 g 1,01 g 2,39 g			32,14 g 0,58 g 3,25 g			51,65 g 1,13 g 4,52 g			43,05 g 5,45 g 2,92 g			34,51 g 0,75 g 1,03 g				
																						
Tízórai		Keserű tea, Minimargarin 20g, Korpás zsemle			Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Korpás zsemle			Keserű tea, Csészés margarin, Graham zsemle			Keserű tea, Mandarin			Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes			Keserű tea, Alma			Keserű tea, Korpovit keksz		
		Energia: 45,82 Kcal / 191,53 Kj			Energia: 29,07 Kcal / 121,51 Kj			Energia: 196,07 Kcal / 819,57 Kj			Energia: 38,12 Kcal / 159,34 Kj			Energia: 110,16 Kcal / 460,47 Kj			Energia: 52,80 Kcal / 220,70 Kj			Energia: 13,30 Kcal / 55,59 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		2,77 g	5,41 g	0,94 g	3,15 g	0,45 g	0,04 g	5,29 g	6,22 g	1,79 g	0,66 g	0,26 g	0,00 g	3,23 g	2,93 g	0,57 g	0,70 g	0,62 g	0,00 g	0,53 g	0,43 g	0,04 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
12,14 g 0,00 g 0,28 g			18,43 g 0,00 g 0,31 g			25,70 g 0,31 g 0,69 g			7,84 g 0,00 g 0,00 g			17,14 g 0,38 g 0,39 g			10,50 g 0,00 g 0,02 g			1,79 g 0,18 g 0,06 g				



Heti étlap 2020.12.14. - 2020.12.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap												
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	Tízórai																			
	Ebéd	Húsgaluskaleves, Diab.rizsfelfújt, Almakompot (h) diab	Paradicsomleves diab., Bajorrostélyos diab., Csemege uborka konzerv	Tarhonyaleves diétás, Grill csirkecomb, Finom főz. diab. *mirelitből*	Karalábéleves diab., Sertés vetrece, Diab.tészta koret (szarvacska), Csemege uborka konzerv	Csurgatott tésztaleves, Csemege sertés karaj, Diab.burgonyafozel ek	Zöldségleves, Vagdalt (Stefánia), Zöldbabfőz. diab. *mir.-ből*	Zöldségleves, Zöldfűszeres sült csirkecomb, Parolt rizskoret 50 g., Almakompot (h) diab												
	Energia: 559,15 Kcal / 2 337,25 KJ		Energia: 653,45 Kcal / 2 731,42 KJ		Energia: 685,13 Kcal / 2 863,84 KJ		Energia: 717,12 Kcal / 2 997,56 KJ		Energia: 512,58 Kcal / 2 142,58 KJ		Energia: 616,33 Kcal / 2 576,26 KJ		Energia: 709,63 Kcal / 2 966,25 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
26,90 g	18,31 g	5,49 g	33,02 g	29,13 g	7,84 g	45,81 g	29,31 g	4,71 g	36,78 g	33,62 g	6,74 g	31,85 g	14,91 g	3,78 g	32,87 g	30,00 g	6,49 g	41,23 g	24,35 g	4,27 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
70,63 g	0,02 g	3,77 g	63,12 g	1,32 g	8,04 g	57,96 g	0,00 g	8,40 g	65,87 g	0,33 g	7,82 g	61,30 g	0,00 g	8,24 g	52,42 g	0,66 g	8,48 g	67,13 g	1,27 g	5,00 g
Uzsonna	Kefír, 140 g	Körte	Kefír, 140 g	Sajt kocka (8 db), Graham zsemle	Kefír, 140 g	Mini margarin 10g, Graham zsemle	Kenyér, félbarna, Huskrem, 48 g, 30g													
Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ		Energia: 52,99 Kcal / 221,50 KJ		Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ		Energia: 193,95 Kcal / 810,71 KJ		Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ		Energia: 167,05 Kcal / 698,27 KJ		Energia: 158,07 Kcal / 660,73 KJ								
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
4,20 g	4,48 g	2,94 g	0,40 g	0,30 g	0,00 g	4,20 g	4,48 g	2,94 g	7,94 g	4,95 g	2,84 g	4,20 g	4,48 g	2,94 g	5,19 g	3,70 g	0,84 g	8,32 g	5,54 g	1,56 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
6,44 g	6,44 g	0,18 g	12,00 g	0,00 g	0,00 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g	26,88 g	1,34 g	0,80 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g	25,70 g	0,31 g	0,57 g	18,31 g	0,00 g	0,60 g



Heti étlap 2020.12.14. - 2020.12.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	Vacsora	Keserű tea, Fokhagymás sajtkrém, Zsemle, vizes	Keserű tea, Pásztor pite	Keserű tea, Pástétom, Zsemle, vizes, Kaliforniai paprika	Keserű tea, Sonka szalámi, Graham zsemle	Keserű tea, Fokhagymás felvágott, Csészés margarin, Zsemle, vizes, Uborka	Keserű tea, Tepertő, Graham zsemle, Zöldhagyma db	Keserű tea, Szendvicsskrém, Zsemle, vizes, Retek jégcsap
		Energia: 474,63 Kcal / 1 983,95 KJ	Energia: 583,87 Kcal / 2 440,58 KJ	Energia: 258,25 Kcal / 1 079,49 KJ	Energia: 359,12 Kcal / 1 501,12 KJ	Energia: 633,94 Kcal / 2 649,87 KJ	Energia: 936,79 Kcal / 3 915,78 KJ	Energia: 480,62 Kcal / 2 008,99 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,46 g 18,60 g 10,27 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 30,97 g 23,10 g 8,07 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9,75 g 6,77 g 0,24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,43 g 4,65 g 1,66 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,28 g 37,40 g 13,51 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,52 g 69,01 g 25,35 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,92 g 20,53 g 8,21 g
		Szénhidrát Cukor Só 53,44 g 2,29 g 2,14 g	Szénhidrát Cukor Só 61,81 g 0,07 g 2,38 g	Szénhidrát Cukor Só 38,15 g 0,75 g 0,77 g	Szénhidrát Cukor Só 54,83 g 1,01 g 3,37 g	Szénhidrát Cukor Só 52,89 g 1,53 g 2,31 g	Szénhidrát Cukor Só 52,86 g 0,61 g 1,13 g	Szénhidrát Cukor Só 54,54 g 2,27 g 2,56 g
(00136) Cukros épés- pépes szoc.otthon	Reggeli	Keserű tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes	Keserű tea, Huskrem, 48 g, 30g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Reszelt sajt, Zsemle, vizes	Keserű tea, Daráltvirsli, Zsemle, vizes	Keserű tea, Darált csirkemell rolád, Zsemle, vizes	Keserű tea, Kéfires túró, Zsemle, vizes	Keserű tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes
		Energia: 449,44 Kcal / 1 878,66 KJ	Energia: 341,92 Kcal / 1 429,23 KJ	Energia: 558,94 Kcal / 2 336,37 KJ	Energia: 500,99 Kcal / 2 094,14 KJ	Energia: 408,64 Kcal / 1 708,12 KJ	Energia: 465,88 Kcal / 1 947,38 KJ	Energia: 449,44 Kcal / 1 878,66 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,48 g 18,12 g 6,11 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14,86 g 6,48 g 1,91 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 31,64 g 23,72 g 14,64 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 22,86 g 20,70 g 8,13 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 24,28 g 1,88 g 0,51 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 24,95 g 8,49 g 5,20 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,48 g 18,12 g 6,11 g
		Szénhidrát Cukor Só 53,17 g 1,53 g 2,77 g	Szénhidrát Cukor Só 54,03 g 1,13 g 1,16 g	Szénhidrát Cukor Só 52,69 g 1,13 g 3,10 g	Szénhidrát Cukor Só 55,06 g 1,74 g 3,59 g	Szénhidrát Cukor Só 52,05 g 1,45 g 3,24 g	Szénhidrát Cukor Só 56,11 g 5,83 g 2,30 g	Szénhidrát Cukor Só 53,17 g 1,53 g 2,77 g
	Tízórai	Keserű tea, Csészés margarin, Zsemle, vizes	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Kenyér, félbarna	Keserű tea, Csészés margarin, Zsemle, vizes	Keserű tea, Kefír, 140 g	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Kefír, 140 g	Keserű tea, Kefír, 140 g
		Energia: 138,56 Kcal / 579,18 KJ	Energia: 132,52 Kcal / 553,93 KJ	Energia: 138,56 Kcal / 579,18 KJ	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ	Energia: 116,01 Kcal / 484,92 KJ	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,23 g 5,43 g 1,52 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,40 g 0,46 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,23 g 5,43 g 1,52 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,30 g 4,50 g 2,94 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,61 g 0,47 g 0,12 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,30 g 4,50 g 2,94 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,30 g 4,50 g 2,94 g
		Szénhidrát Cukor Só 3,23 g 5,43 g 1,52 g	Szénhidrát Cukor Só 4,40 g 0,46 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 3,23 g 5,43 g 1,52 g	Szénhidrát Cukor Só 4,30 g 4,50 g 2,94 g	Szénhidrát Cukor Só 3,61 g 0,47 g 0,12 g	Szénhidrát Cukor Só 4,30 g 4,50 g 2,94 g	Szénhidrát Cukor Só 4,30 g 4,50 g 2,94 g



Heti étlap 2020.12.14. - 2020.12.20.

		17,14 g	0,38 g	0,51 g	27,21 g	0,00 g	0,83 g	17,14 g	0,38 g	0,51 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g	23,43 g	0,38 g	0,42 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g			
Ebéd	Húsgaluskaleves, Darált serteshús, Sárgarépa főzelék *mir.*diab.TM, Korpás zsemle	Zöldségleves, Darált serteshús, Tökfőzelék diétás			Tarhonyaleves diétás, Darált serteshús, Fin.főz.püre diab.*mir.*			Csontleves betéttel diab., Darált serteshús, Burgonyapure 200 gr., Almakompot (h) diab			Csurgatott tészta leves, Darált serteshús, Diab.burgonyafőzelék			Zöldségleves, Darált serteshús, Zöldbabfőz. diab.*mir.-ből*			Zöldségleves, Darált csirkehús, Parolt rizskorot 50 g., Almakompot (h) diab								
	Energia: 470,17 Kcal / 1 965,31 KJ	Energia: 469,84 Kcal / 1 963,93 KJ			Energia: 486,27 Kcal / 2 032,61 KJ			Energia: 520,51 Kcal / 2 175,73 KJ			Energia: 496,65 Kcal / 2 076,00 KJ			Energia: 504,33 Kcal / 2 108,10 KJ			Energia: 609,38 Kcal / 2 547,21 KJ								
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír			
	40,21 g 18,58 g 4,98 g	29,00 g 15,13 g 4,32 g	33,76 g 14,00 g 3,54 g	31,12 g 14,96 g 5,00 g	29,75 g 14,10 g 3,49 g	30,42 g 23,57 g 5,63 g	42,33 g 19,30 g 3,34 g																		
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
50,04 g 0,00 g 6,45 g	46,53 g 0,97 g 4,71 g	54,96 g 0,00 g 5,23 g	63,87 g 0,08 g 5,96 g	61,26 g 0,00 g 5,47 g	41,48 g 0,66 g 5,14 g	65,27 g 0,00 g 4,82 g																			
Uzsonna	Huskmag, 48 g, 30g, Korpás zsemle	Kefír, 140 g			Keserű tea, Kefír, 140 g			Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes			Keserű tea, Kefír, 140 g			Keserű tea, Mini margarin 10g, Kenyér, félbarna			Kenyér, félbarna, Huskmag, 48 g, 30g								
	Energia: 80,48 Kcal / 336,41 KJ	Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ			Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ			Energia: 137,06 Kcal / 572,91 KJ			Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ			Energia: 126,67 Kcal / 529,48 KJ			Energia: 158,07 Kcal / 660,73 KJ								
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír			
	8,05 g 5,63 g 1,60 g	4,20 g 4,48 g 2,94 g	4,30 g 4,50 g 2,94 g	5,98 g 4,18 g 2,57 g	4,30 g 4,50 g 2,94 g	4,02 g 2,92 g 0,45 g	8,32 g 5,54 g 1,56 g																		
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
14,76 g 0,00 g 0,28 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g	18,32 g 1,41 g 0,62 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g	20,92 g 0,00 g 0,80 g	18,31 g 0,00 g 0,60 g																			
Vacsora	Keserű tea, Darált csirkemell rolád, Korpás zsemle	Keserű tea, Pásztor pite *diétás			Keserű tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes			Keserű tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes			Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes			Keserű tea, Darált pulykafelv., Zsemle, vizes			Keserű tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes								
	Energia: 147,82 Kcal / 617,89 KJ	Energia: 554,82 Kcal / 2 319,15 KJ			Energia: 449,44 Kcal / 1 878,66 KJ			Energia: 331,04 Kcal / 1 383,75 KJ			Energia: 360,44 Kcal / 1 506,64 KJ			Energia: 349,86 Kcal / 1 462,41 KJ			Energia: 435,84 Kcal / 1 821,81 KJ								
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír			



Heti étlap 2020.12.14. - 2020.12.20.

22,91 g	1,82 g	0,27 g	29,42 g	22,52 g	7,78 g	17,48 g	18,12 g	6,11 g	18,44 g	3,48 g	1,23 g	14,98 g	8,74 g	5,25 g	23,08 g	3,48 g	1,08 g	19,88 g	15,64 g	6,27 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37,06 g	0,32 g	2,92 g	57,52 g	0,07 g	2,24 g	53,17 g	1,53 g	2,77 g	54,85 g	1,53 g	3,40 g	53,77 g	3,19 g	1,62 g	54,77 g	1,13 g	1,16 g	52,29 g	1,53 g	2,92 g

**(00138)
Cukros és
szoc. otthon**

Reggeli

	Keserű tea, Sajtos párizsi, Korpás zsemle	Keserű tea, Huskrem, 48 g, 30g, Korpás zsemle	Keserű tea, Sajt klf. Trappista, Csészés margarin, Zsemle, vizes	Keserű tea, Főtt virsli, Korpás zsemle	Keserű tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes	Keserű tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes														
	Energia: 147,82 Kcal / 617,89 KJ	Energia: 81,10 Kcal / 339,00 KJ	Energia: 609,94 Kcal / 2 549,55 KJ	Energia: 227,92 Kcal / 952,71 KJ	Energia: 408,64 Kcal / 1 708,12 KJ	Energia: 465,88 Kcal / 1 947,38 KJ	Energia: 273,50 Kcal / 1 143,23 KJ														
	Fehérje 16,09 g	Zsír 13,43 g	T.Zsír 4,15 g	Fehérje 10,82 g	Zsír 6,03 g	T.Zsír 1,63 g	Fehérje 31,64 g	Zsír 28,72 g	T.Zsír 16,04 g	Fehérje 18,13 g	Zsír 19,25 g	T.Zsír 7,45 g	Fehérje 24,28 g	Zsír 1,88 g	T.Zsír 0,51 g	Fehérje 24,95 g	Zsír 8,49 g	T.Zsír 5,20 g	Fehérje 11,85 g	Zsír 8,33 g	T.Zsír 5,13 g
	Szénhidrát 25,03 g	Cukor 0,40 g	Só 2,15 g	Szénhidrát 26,90 g	Cukor 0,00 g	Só 0,56 g	Szénhidrát 52,69 g	Cukor 1,13 g	Só 3,22 g	Szénhidrát 27,74 g	Cukor 0,58 g	Só 2,87 g	Szénhidrát 52,05 g	Cukor 1,45 g	Só 3,24 g	Szénhidrát 56,11 g	Cukor 5,83 g	Só 2,30 g	Szénhidrát 36,63 g	Cukor 2,81 g	Só 1,23 g

Tízórai

	Keserű tea, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Korpás zsemle	Keserű tea, Csészés margarin, Zsemle, vizes	Keserű tea, Hámozott alma	Keserű tea, Korpovit keksz	Keserű tea, Kefír, 140 g	Keserű tea, Kefír, 140 g														
	Energia: 132,76 Kcal / 554,94 KJ	Energia: 29,07 Kcal / 121,51 KJ	Energia: 138,56 Kcal / 579,18 KJ	Energia: 59,76 Kcal / 249,80 KJ	Energia: 5,69 Kcal / 23,78 KJ	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ														
	Fehérje 3,23 g	Zsír 5,43 g	T.Zsír 1,02 g	Fehérje 3,15 g	Zsír 0,45 g	T.Zsír 0,04 g	Fehérje 3,23 g	Zsír 5,43 g	T.Zsír 1,52 g	Fehérje 0,78 g	Zsír 0,70 g	T.Zsír 0,00 g	Fehérje 0,27 g	Zsír 0,19 g	T.Zsír 0,02 g	Fehérje 4,30 g	Zsír 4,50 g	T.Zsír 2,94 g	Fehérje 4,30 g	Zsír 4,50 g	T.Zsír 2,94 g
	Szénhidrát 17,14 g	Cukor 0,38 g	Só 0,39 g	Szénhidrát 18,43 g	Cukor 0,00 g	Só 0,31 g	Szénhidrát 17,14 g	Cukor 0,38 g	Só 0,51 g	Szénhidrát 11,90 g	Cukor 0,00 g	Só 0,02 g	Szénhidrát 0,72 g	Cukor 0,07 g	Só 0,02 g	Szénhidrát 6,44 g	Cukor 6,44 g	Só 0,18 g	Szénhidrát 6,44 g	Cukor 6,44 g	Só 0,18 g



Heti étlap 2020.12.14. - 2020.12.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
(00138) Cukros epés szoc. otthon	Ebéd	Húsgaluskaleves, Diab.rizsfelfújt, Almakompot (h) diab	Zöldségleves, Natur szelet, Tököfőzelék diétás	Tarhonyaleves diétás, Grill csirkecomb, Fin.főz.püre diab. *mir.*	Csontleves betéttel diab., Köményes sertéssült, Burgonyapure 200 gr., Almakompot (h) diab	Csurgatott tésztaleves, Csemege sertés karaj, Diab.burgonyafőzelék	Zöldségleves, Natur szelet, Z.babpürefőzelék diab. *mir.*	Zöldségleves, Roston csirkemell , Burgonyapure 200 gr., Almakompot (h) diab	
		Energia: 559,15 Kcal / 2 337,25 KJ	Energia: 636,18 Kcal / 2 659,23 KJ	Energia: 593,71 Kcal / 2 481,71 KJ	Energia: 605,76 Kcal / 2 532,08 KJ	Energia: 544,43 Kcal / 2 275,72 KJ	Energia: 574,75 Kcal / 2 402,46 KJ	Energia: 651,13 Kcal / 2 721,72 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	
		26,90 g 18,31 g 5,49 g	36,65 g 26,94 g 6,24 g	44,11 g 21,13 g 3,46 g	33,98 g 21,47 g 5,92 g	36,05 g 16,53 g 4,35 g	37,47 g 25,55 g 5,20 g	41,98 g 21,62 g 4,31 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
	70,63 g 0,02 g 3,77 g	53,69 g 0,97 g 7,72 g	55,31 g 0,00 g 8,33 g	67,56 g 0,08 g 8,96 g	61,38 g 0,00 g 8,28 g	47,56 g 0,00 g 8,12 g	70,28 g 0,03 g 7,44 g		
	Uzsonna	Huskrem, 48 g, 30g, Zsemle, vizes	Kefír, 140 g, Zsemle, vizes	Kefír, 140 g	Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Kefír, 140 g	Kenyér, félbarna, Mini margarin 10g	Kenyér, félbarna, Huskrem, 48 g, 30g	
		Energia: 167,42 Kcal / 699,82 KJ	Energia: 443,94 Kcal / 1 855,67 KJ	Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ	Energia: 136,44 Kcal / 570,32 KJ	Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ	Energia: 100,19 Kcal / 418,79 KJ	Energia: 158,07 Kcal / 660,73 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
		8,51 g 5,65 g 1,68 g	7,33 g 4,89 g 3,06 g	4,20 g 4,48 g 2,94 g	5,88 g 4,16 g 2,57 g	4,20 g 4,48 g 2,94 g	2,94 g 2,80 g 0,45 g	8,32 g 5,54 g 1,56 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
19,76 g 0,38 g 0,39 g	23,58 g 6,82 g 0,57 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g	18,32 g 1,41 g 0,62 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g	15,69 g 0,00 g 0,60 g	18,31 g 0,00 g 0,60 g			
Vacsora	Keserű tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes	Keserű tea, Pásztor pite	Keserű tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes	Keserű tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes	Keserű tea, Sajt klf. Trappista, Csészés margarin, Zsemle, vizes	Keserű tea, Pulykamellsonka, Zsemle, vizes	Keserű tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes		
	Energia: 408,64 Kcal / 1 708,12 KJ	Energia: 583,87 Kcal / 2 440,58 KJ	Energia: 449,44 Kcal / 1 878,66 KJ	Energia: 331,04 Kcal / 1 383,75 KJ	Energia: 609,94 Kcal / 2 549,55 KJ	Energia: 347,84 Kcal / 1 453,97 KJ	Energia: 435,84 Kcal / 1 821,81 KJ		
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír		
	24,28 g 1,88 g 0,51 g	30,97 g 23,10 g 8,07 g	17,48 g 18,12 g 6,11 g	18,44 g 3,48 g 1,23 g	31,64 g 28,72 g 16,04 g	19,08 g 5,24 g 1,63 g	19,88 g 15,64 g 6,27 g		



Heti étlap 2020.12.14. - 2020.12.20.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52,05 g	1,45 g	3,24 g	61,81 g	0,07 g	2,38 g	53,17 g	1,53 g	2,77 g	54,85 g	1,53 g	3,40 g	52,69 g	1,13 g	3,22 g	53,49 g	2,17 g	2,92 g	52,29 g	1,53 g	2,92 g



(00139)
Cukros
pépes szoc.
otthon

Reggeli

Keserű tea, Tej 2 dl., Darált párizsi, Zsemle, vizes	Keserű tea, Tej 2 dl., Huskrem, 48 g, 30g, Korpás zsemle	Keserű tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Korpás zsemle	Keserű tea, Daráltvirslisli, Zsemle, vizes, Mustár	Keserű tea, Darált top löncs, Zsemle, vizes	Keserű tea, Kapros túró, Zsemle, vizes	Keserű tea, Darált párizsi, Korpás zsemle
Energia: 459,56 Kcal / 1 920,96 Kj	Energia: 178,16 Kcal / 744,71 Kj	Energia: 0,62 Kcal / 2,59 Kj	Energia: 534,83 Kcal / 2 235,59 Kj	Energia: 442,34 Kcal / 1 848,98 Kj	Energia: 404,18 Kcal / 1 689,47 Kj	Energia: 188,62 Kcal / 788,43 Kj
Fehérje 21,15 g Zsír 20,71 g T.Zsír 7,62 g	Fehérje 17,62 g Zsír 9,03 g T.Zsír 3,26 g	Fehérje 8,11 g Zsír 1,18 g T.Zsír 0,11 g	Fehérje 24,00 g Zsír 21,98 g T.Zsír 8,13 g	Fehérje 17,31 g Zsír 25,47 g T.Zsír 9,39 g	Fehérje 23,30 g Zsír 8,40 g T.Zsír 5,08 g	Fehérje 16,11 g Zsír 18,06 g T.Zsír 5,87 g
Szénhidrát 46,63 g Cukor 1,15 g Só 2,65 g	Szénhidrát 37,50 g Cukor 0,00 g Só 0,83 g	Szénhidrát 36,42 g Cukor 0,00 g Só 0,84 g	Szénhidrát 59,46 g Cukor 1,74 g Só 3,97 g	Szénhidrát 34,51 g Cukor 0,75 g Só 4,13 g	Szénhidrát 43,05 g Cukor 5,45 g Só 2,92 g	Szénhidrát 38,18 g Cukor 0,40 g Só 2,45 g



Tízórai

Keserű tea, Csészés margarin, Zsemle, vizes	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Korpás zsemle	Keserű tea, Csészés margarin, Korpás zsemle	Keserű tea, Kefír, 140 g	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Kefír, 140 g	Keserű tea, Kefír, 140 g
Energia: 138,56 Kcal / 579,18 Kj	Energia: 29,07 Kcal / 121,51 Kj	Energia: 51,62 Kcal / 215,77 Kj	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 Kj	Energia: 116,01 Kcal / 484,92 Kj	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 Kj	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 Kj
Fehérje 3,23 g Zsír 5,43 g T.Zsír 1,52 g	Fehérje 3,15 g Zsír 0,45 g T.Zsír 0,04 g	Fehérje 2,77 g Zsír 5,41 g T.Zsír 1,44 g	Fehérje 4,30 g Zsír 4,50 g T.Zsír 2,94 g	Fehérje 3,61 g Zsír 0,47 g T.Zsír 0,12 g	Fehérje 4,30 g Zsír 4,50 g T.Zsír 2,94 g	Fehérje 4,30 g Zsír 4,50 g T.Zsír 2,94 g
Szénhidrát 17,14 g Cukor 0,38 g Só 0,51 g	Szénhidrát 18,43 g Cukor 0,00 g Só 0,31 g	Szénhidrát 12,14 g Cukor 0,00 g Só 0,40 g	Szénhidrát 6,44 g Cukor 6,44 g Só 0,18 g	Szénhidrát 23,43 g Cukor 0,38 g Só 0,42 g	Szénhidrát 6,44 g Cukor 6,44 g Só 0,18 g	Szénhidrát 6,44 g Cukor 6,44 g Só 0,18 g



Heti étlap 2020.12.14. - 2020.12.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
(00139) Cukros pépes szoc. otthon	Ebéd	Húsgaluskaleves, Diab. tejbenrizs	Zöldségleves, Húspuding, Tököfőzelék diétás	Tarhonyaleves diétás, Húsgombóc (diétás), Fin.főz.püre diab. *mir.*	Csontleves betéttel diab., Húspuding, Burgonyapüre 200 gr., Almakompot (h) diab	Csurgatott tésztaleves, Húspuding, Diab.burgonyafőzelék	Zöldségleves, Vagdalt (Stefánia), Z.babpürefőzelék diab. *mir.*	Zöldségleves, Darált csirkehús, Burgonyapüre 200 gr., Almakompot (h) diab	
		Energia: 471,71 Kcal / 1 971,75 KJ	Energia: 587,05 Kcal / 2 453,87 KJ	Energia: 505,13 Kcal / 2 111,44 KJ	Energia: 636,38 Kcal / 2 660,07 KJ	Energia: 613,86 Kcal / 2 565,93 KJ	Energia: 520,41 Kcal / 2 175,31 KJ	Energia: 646,70 Kcal / 2 703,21 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	
		25,01 g 13,53 g 3,94 g	35,45 g 19,53 g 5,83 g	30,97 g 12,58 g 3,11 g	36,49 g 20,48 g 6,68 g	36,20 g 18,50 g 5,00 g	32,27 g 20,17 g 4,14 g	45,74 g 19,46 g 5,05 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
	61,74 g 0,00 g 4,24 g	59,16 g 1,21 g 8,03 g	65,82 g 0,00 g 6,81 g	74,77 g 0,28 g 8,89 g	73,89 g 0,24 g 8,79 g	51,34 g 0,00 g 8,45 g	70,26 g 0,03 g 6,61 g		
	Uzsonna	Huskrem, 48 g, 30g, Korpás zsemle	Reszelt alma	Kefir, 140 g, Zsemle, vizes	Reszelt alma	Kefir, 140 g	Kenyér, félbarna, Mini margarin 10g	Kenyér, félbarna, Huskrem, 48 g, 30g	
		Energia: 80,48 Kcal / 336,41 KJ	Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ	Energia: 443,94 Kcal / 1 855,67 KJ	Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ	Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ	Energia: 100,19 Kcal / 418,79 KJ	Energia: 183,93 Kcal / 768,83 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	
8,05 g 5,63 g 1,60 g		0,68 g 0,68 g 0,00 g	7,33 g 4,89 g 3,06 g	0,68 g 0,68 g 0,00 g	4,20 g 4,48 g 2,94 g	2,94 g 2,80 g 0,45 g	9,30 g 5,64 g 1,56 g		
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
14,76 g 0,00 g 0,28 g	11,90 g 0,00 g 0,02 g	23,58 g 6,82 g 0,57 g	11,90 g 0,00 g 0,02 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g	15,69 g 0,00 g 0,60 g	23,54 g 0,00 g 0,80 g			
Vacsora	Keserű tea, Tej 2 dl., Darált csirkemell rolád, Korpás zsemle	Keserű tea, Pásztor pite	Keserű tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes	Keserű tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes	Keserű tea, Derby tömlős natur, Korpás zsemle	Keserű tea, Tej 2 dl., Darált pulykafelv., Zsemle, vizes	Keserű tea, Tej 2 dl., Darált zalai felv., Zsemle, vizes		
	Energia: 244,88 Kcal / 1 023,60 KJ	Energia: 583,87 Kcal / 2 440,58 KJ	Energia: 362,50 Kcal / 1 515,25 KJ	Energia: 244,10 Kcal / 1 020,34 KJ	Energia: 97,62 Kcal / 408,05 KJ	Energia: 446,92 Kcal / 1 868,13 KJ	Energia: 445,96 Kcal / 1 864,11 KJ		
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír		
	29,71 g 4,82 g 1,90 g	30,97 g 23,10 g 8,07 g	14,35 g 17,71 g 5,99 g	15,31 g 3,07 g 1,11 g	13,11 g 8,18 g 4,61 g	29,88 g 6,48 g 2,71 g	23,55 g 18,23 g 7,78 g		



Heti étlap 2020.12.14. - 2020.12.20.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47,66 g	0,32 g	3,19 g	61,81 g	0,07 g	2,38 g	36,03 g	1,15 g	2,38 g	37,71 g	1,15 g	3,01 g	39,92 g	2,50 g	1,29 g	65,37 g	1,13 g	1,43 g	45,75 g	1,15 g	2,80 g

**(00162)
Fehérje
szegény (50
g) sz.o.**

Reggeli

Citromos tea, Minijam *, 25 g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Mininutella, Minimargarin 20g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Minimargarin 20g, Miniméz 25g., Graham kenyér	Citromos tea, Főtt virslis, Zsemle, vizes	Citromos tea, Minimargarin 20g, Brios cukor nélküli	Citromos tea, Kefír, 140 g, Miniméz 25g., Zsemle, vizes	Citromos tea, Derby tömlős natur, Kenyér, félbarna
Energia: 629,38 Kcal / 2 630,81 KJ	Energia: 479,62 Kcal / 2 004,81 KJ	Energia: 556,70 Kcal / 2 327,01 KJ	Energia: 699,12 Kcal / 2 922,32 KJ	Energia: 889,26 Kcal / 3 717,11 KJ	Energia: 894,25 Kcal / 3 737,97 KJ	Energia: 531,42 Kcal / 2 221,34 KJ
Fehérje 13,00 g	Fehérje 12,02 g	Fehérje 14,67 g	Fehérje 25,45 g	Fehérje 21,36 g	Fehérje 17,04 g	Fehérje 17,02 g
Zsír 1,68 g	Zsír 6,26 g	Zsír 7,17 g	Zsír 20,14 g	Zsír 14,44 g	Zsír 6,16 g	Zsír 8,26 g
T.Zsír 0,46 g	T.Zsír 0,90 g	T.Zsír 1,46 g	T.Zsír 7,84 g	T.Zsír 6,86 g	T.Zsír 3,40 g	T.Zsír 4,50 g
Szénhidrát 137,28 g	Szénhidrát 92,80 g	Szénhidrát 103,02 g	Szénhidrát 102,04 g	Szénhidrát 151,10 g	Szénhidrát 121,22 g	Szénhidrát 96,30 g
Cukor 64,08 g	Cukor 30,00 g	Cukor 47,06 g	Cukor 32,08 g	Cukor 49,60 g	Cukor 54,14 g	Cukor 32,50 g
Só 1,56 g	Só 2,40 g	Só 1,49 g	Só 3,85 g	Só 1,64 g	Só 1,72 g	Só 2,85 g

Ebéd

Húsgaluskaleves, Tejberizs	Zöldségleves, Burgonya krokett (feltét), Tökfőzelék tejmentes	Tarhonyaleves diétás, Tükör tojás, Finomfőzelék *mirelit sr.,zb.	Zöldségleves, Panírozott zöldségtallér, Tejment.burg.pure 200 g., Almabefőtt	Csurgatott tésztaleves, Rántott karfiol, Burgonyafőzelék tejmentes	Zöldségleves, Szilvas gomboc *mirelit*	Zöldségleves, Rántott karfiol, Tejment.burg.pure 200 g., Almabefőtt
Energia: 681,58 Kcal / 2 849,00 KJ	Energia: 481,48 Kcal / 2 012,59 KJ	Energia: 542,17 Kcal / 2 266,27 KJ	Energia: 603,35 Kcal / 2 522,00 KJ	Energia: 507,85 Kcal / 2 122,81 KJ	Energia: 881,81 Kcal / 3 685,97 KJ	Energia: 557,70 Kcal / 2 331,19 KJ
Fehérje 29,58 g	Fehérje 11,62 g	Fehérje 19,55 g	Fehérje 11,34 g	Fehérje 13,44 g	Fehérje 20,95 g	Fehérje 11,94 g
Zsír 15,49 g	Zsír 17,64 g	Zsír 23,37 g	Zsír 20,31 g	Zsír 13,12 g	Zsír 16,54 g	Zsír 12,78 g
T.Zsír 5,01 g	T.Zsír 2,30 g	T.Zsír 3,59 g	T.Zsír 1,79 g	T.Zsír 0,89 g	T.Zsír 1,74 g	T.Zsír 0,73 g
Szénhidrát 104,97 g	Szénhidrát 68,04 g	Szénhidrát 61,99 g	Szénhidrát 91,20 g	Szénhidrát 81,61 g	Szénhidrát 156,15 g	Szénhidrát 95,95 g
Cukor 29,97 g	Cukor 0,00 g	Cukor 5,00 g	Cukor 14,60 g	Cukor 0,00 g	Cukor 19,98 g	Cukor 14,60 g
Só 4,37 g	Só 4,55 g	Só 5,22 g	Só 5,14 g	Só 5,29 g	Só 4,42 g	Só 5,14 g





Heti étlap 2020.12.14. - 2020.12.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00162) Fehérje szegény (50 g) sz.o.	Vacsora	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Tönköly kenyér	Citromos tea, Pásztor pite, Csemege uborka konzerv	Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna, Kaliforniai paprika	Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Mini margarin 10g, Kenyér, félbarna, Uborka	Citromos tea, Pulykamellsonka, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes, Zöldhagyma db	Citromos tea, Zala felvágott, Kenyér, félbarna, Retek jégcsap
		Energia: 143,43 Kcal / 599,54 KJ	Energia: 659,05 Kcal / 2 754,83 KJ	Energia: 456,14 Kcal / 1 906,67 KJ	Energia: 547,49 Kcal / 2 288,51 KJ	Energia: 449,19 Kcal / 1 877,61 KJ	Energia: 504,65 Kcal / 2 109,44 KJ	Energia: 552,44 Kcal / 2 309,20 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 14,53 g 6,47 g 3,30 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 31,60 g 23,21 g 8,07 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,29 g 7,17 g 0,01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,76 g 7,15 g 1,74 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,04 g 7,52 g 2,90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,80 g 8,69 g 2,01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 22,73 g 15,67 g 5,93 g
		Szénhidrát Cukor Só 72,45 g 16,44 g 7,95 g	Szénhidrát Cukor Só 79,43 g 15,07 g 4,78 g	Szénhidrát Cukor Só 81,66 g 15,00 g 2,40 g	Szénhidrát Cukor Só 102,31 g 32,75 g 1,62 g	Szénhidrát Cukor Só 79,64 g 16,03 g 2,64 g	Szénhidrát Cukor Só 86,07 g 17,02 g 2,42 g	Szénhidrát Cukor Só 79,71 g 15,40 g 4,16 g
(00165) Sószegény szoc. otthon	Tízórai		Körte		Mandarin		Zabkeksz	
		Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 52,99 Kcal / 221,50 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 46,89 Kcal / 196,00 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,40 g 0,30 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,70 g 0,30 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,00 g 0,00 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 12,00 g 0,00 g 0,01 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 9,80 g 0,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 0,00 g 0,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só g g g
(00165) Sószegény szoc. otthon	Reggeli	Citromos tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes, Paradicsom darabos	Citromos tea, Tej 3dl, Mininutella, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Főtt tojás, Minimargarin 20g, Graham kenyér	Citromos tea, Főtt virsli, Zsemle, vizes	Citromos tea, Tej 3dl, Brios cukor nélküli	Citromos tea, Kefires túró, Zsemle, vizes	Citromos tea, Főtt tojás, Csészes margarin, Zsemle, vizes
		Energia: 640,92 Kcal / 2 679,05 KJ	Energia: 662,61 Kcal / 2 769,71 KJ	Energia: 557,34 Kcal / 2 329,68 KJ	Energia: 699,12 Kcal / 2 922,32 KJ	Energia: 989,65 Kcal / 4 136,74 KJ	Energia: 676,26 Kcal / 2 826,77 KJ	Energia: 588,89 Kcal / 2 461,56 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 28,56 g 2,52 g 0,66 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 22,96 g 11,18 g 3,80 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,99 g 11,97 g 2,70 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 25,45 g 20,14 g 7,84 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 31,56 g 13,94 g 8,40 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 28,23 g 8,93 g 5,31 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,16 g 11,48 g 3,10 g
		Szénhidrát Cukor Só 103,22 g 31,82 g 3,64 g	Szénhidrát Cukor Só 114,48 g 31,50 g 1,94 g	Szénhidrát Cukor Só 87,06 g 30,86 g 1,63 g	Szénhidrát Cukor Só 102,04 g 32,08 g 3,85 g	Szénhidrát Cukor Só 167,00 g 49,60 g 2,04 g	Szénhidrát Cukor Só 103,28 g 36,20 g 2,68 g	Szénhidrát Cukor Só 98,82 g 31,50 g 1,80 g





Heti étlap 2020.12.14. - 2020.12.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap							
(00165) Sószegény szoc. otthon	Ebéd	Húsgaluskaleves, Rizsfelfújt, Barackíz	Zöldségleves, Natur szelet, Tököfőzelék diétás	Tarhonyaleves diétás, Grill csirkecomb, Fin.foz.pure (Mir.veg.y.foz.)	Csontleves házi betéttel, Köményes sertéssült, Burgonyapure, Almabefőtt	Csurgatott tésztaleves, Csemege sertés karaj, Burgonyafőzelék tejmentes	Zöldségleves, Natur szelet, Z.babpürefőzelék *mirelit-ből	Zöldségleves, Zöldfűszeres sült csirkecomb, Burgonyapure, Almabefőtt							
		Energia: 1 011,24 Kcal / 4 226,98 KJ	Energia: 699,86 Kcal / 2 925,41 KJ	Energia: 668,41 Kcal / 2 793,95 KJ	Energia: 882,03 Kcal / 3 686,89 KJ	Energia: 581,05 Kcal / 2 428,79 KJ	Energia: 638,43 Kcal / 2 668,64 KJ	Energia: 1 044,65 Kcal / 4 366,64 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							
		35,90 g 20,28 g 6,36 g	39,09 g 28,81 g 6,53 g	45,78 g 22,36 g 3,61 g	41,46 g 22,59 g 6,04 g	37,22 g 17,07 g 4,46 g	39,91 g 27,42 g 5,49 g	51,64 g 26,53 g 6,24 g							
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só							
		169,56 g 57,93 g 3,18 g	62,88 g 0,97 g 8,67 g	69,34 g 5,00 g 8,96 g	125,71 g 11,79 g 10,61 g	67,98 g 0,00 g 8,97 g	56,75 g 0,00 g 9,07 g	133,97 g 15,90 g 9,01 g							
Vacsora	Vacsora	Citromos tea, Sajt klf. Trappista, Graham kenyér	Citromos tea, Pásztor pite, Csemege uborka konzerv	Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna, Kaliforniai paprika	Citromos tea, Csészés margarin, Gyümölcs joghurt, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes, Uborka	Citromos tea, Pulykamellsonka, Zsemle, vizes, Zöldhagyma db	Citromos tea, Kefír, 140 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes, Retek jégcsap							
		Energia: 681,54 Kcal / 2 848,84 KJ	Energia: 659,05 Kcal / 2 754,83 KJ	Energia: 456,14 Kcal / 1 906,67 KJ	Energia: 578,79 Kcal / 2 419,34 KJ	Energia: 513,49 Kcal / 2 146,39 KJ	Energia: 502,65 Kcal / 2 101,08 KJ	Energia: 817,64 Kcal / 3 417,74 KJ							
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv							
		36,62 g 24,62 g 14,85 g	31,60 g 23,21 g 8,07 g	15,29 g 7,17 g 0,01 g	15,76 g 9,65 g 2,94 g	18,53 g 9,19 g 5,36 g	22,60 g 5,69 g 1,75 g	17,27 g 11,17 g 4,31 g							
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só							
		73,08 g 15,86 g 3,43 g	79,43 g 15,07 g 4,78 g	81,66 g 15,00 g 2,40 g	102,31 g 32,75 g 1,80 g	86,60 g 18,56 g 2,01 g	87,11 g 17,54 g 3,30 g	91,05 g 22,94 g 1,72 g							





Heti étlap 2020.12.14. - 2020.12.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(00165) Sószegény szoc. otthon	Tízórai		Körte		Mandarin		Puding															
		Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 52,99 Kcal / 221,50 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 46,89 Kcal / 196,00 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 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	0,40 g	0,30 g	0,00 g	g	g	g	0,70 g	0,30 g	0,00 g	g	g	g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	12,00 g	0,00 g	0,01 g	g	g	g	9,80 g	0,00 g	0,00 g	g	g	g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	g	g	g		

.....
éllelmezésvezet

.....
intézményvezet

.....
érdekképviselői fórum

