

Heti étlap 2021.12.27. - 2022.01.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
(00101) Normál szoc.otthon	Reggeli	Citromos tea, Derby tömlös natur, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tojáskrém, Tönköly kenyér	Citromos tea, Füst.trapista, Csészés margarin, Korpás kenyér	Citromos tea, Tej 2 dl., Minijam *, 25 g, Minimargarin 20g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Főtt virsli, Rozskenyér, Mustár	Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Vaj (100 g.), Kuglóf	Citromos tea, Hagymás tojásrántotta, Kenyér, félbarna		
		Energia: 469,39 Kcal / 1 962,05 KJ	Energia: 333,59 Kcal / 1 394,41 KJ	Energia: 778,63 Kcal / 3 254,67 KJ	Energia: 655,46 Kcal / 2 739,82 KJ	Energia: 707,17 Kcal / 2 955,97 KJ	Energia: 593,64 Kcal / 2 481,42 KJ	Energia: 617,51 Kcal / 2 581,19 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv		
		16,89 g 8,23 g 4,86 g	26,08 g 16,97 g 4,68 g	35,05 g 28,57 g 16,29 g	18,94 g 9,26 g 2,89 g	27,93 g 21,85 g 7,76 g	13,38 g 6,95 g 4,45 g	24,25 g 21,11 g 4,15 g		
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
	81,28 g 17,50 g 2,85 g	115,76 g 30,62 g 13,15 g	91,41 g 17,37 g 3,23 g	122,75 g 46,29 g 2,68 g	98,95 g 16,70 g 4,59 g	111,16 g 62,62 g 0,85 g	81,63 g 15,00 g 5,67 g			
	Tízórai	Citromos tea	Mandarin	Citromos tea	Banán	Citromos tea	Gesztenye Marci	Citromos tea		
Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		Energia: 46,89 Kcal / 196,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 298,00 Kcal / 1 245,64 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		0,70 g 0,30 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	1,95 g 0,15 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	3,80 g 10,50 g 9,30 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	9,80 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	36,30 g 0,00 g 0,08 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	46,70 g 29,00 g 0,02 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g				
Ebéd	Csirkegulyás, Tejberizs, kakaós porcukor	Reszeltésztales, Magyaros sertésflecken, Sárgaborsófézelék, Korpás kenyér	Palócleves, Almás linzer	Csurgatott tojásleves, Rakott kelkáposzta	Csontleves, Csülökpörkölt, Sós burgonya, Csemege uborka konzerv, Kenyér, félbarna	Lencseleves húsos, Fánk, Barackíz, Porcukor	Karfiolleves, Besameles sertésborda sajttal, Párolt rizs			
	Energia: 1 100,89 Kcal / 4 601,72 KJ	Energia: 1 613,83 Kcal / 6 745,81 KJ	Energia: 797,98 Kcal / 3 335,56 KJ	Energia: 682,12 Kcal / 2 851,26 KJ	Energia: 1 268,50 Kcal / 5 302,33 KJ	Energia: 1 454,01 Kcal / 6 077,76 KJ	Energia: 1 143,75 Kcal / 4 780,88 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			
	51,62 g 37,73 g 13,36 g	58,54 g 88,92 g 25,16 g	24,14 g 29,06 g 10,49 g	37,65 g 37,40 g 9,55 g	47,53 g 69,22 g 19,75 g	51,88 g 54,55 g 12,12 g	51,17 g 55,02 g 16,14 g			
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só				
137,83 g 31,48 g 3,44 g	141,97 g 0,82 g 7,00 g	103,78 g 38,61 g 2,60 g	49,69 g 1,68 g 3,19 g	111,29 g 0,00 g 11,08 g	183,44 g 61,03 g 3,60 g	109,83 g 0,05 g 8,13 g				





Heti étlap 2021.12.27. - 2022.01.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap													
(00101) Normál szoc.otthon	Ebéd																				
	Vacsora																				
		Citromos tea, Párizsi, sertés, Kenyér, félbarna, Kápia paprika	Citromos tea, Tejföl 12 % poh. 140 g, Vajjas pogácsa		Citromos tea, Bécsi felvágott, Graham kenyér, Retek jégcsap			Citromos tea, Finom májas, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Főtt császárszalonna, Kenyér, félbarna, Lilahagyma			Citromos tea, Túrista felvágott, Kenyér, félbarna, Zöldpaprika			Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna, Alma				
		Energia: 650,32 Kcal / 2 718,34 KJ	Energia: 1 077,63 Kcal / 4 504,49 KJ		Energia: 516,01 Kcal / 2 156,92 KJ			Energia: 533,35 Kcal / 2 229,40 KJ			Energia: 665,91 Kcal / 2 783,50 KJ			Energia: 508,36 Kcal / 2 124,94 KJ			Energia: 478,59 Kcal / 2 000,51 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	22,83 g	18,41 g	6,21 g	19,45 g	41,43 g	21,82 g	29,30 g	9,38 g	0,57 g	22,65 g	11,71 g	3,48 g	22,53 g	27,65 g	11,56 g	29,33 g	7,91 g	2,66 g	15,29 g	7,45 g	0,36 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	95,23 g	15,40 g	4,61 g	123,94 g	49,26 g	1,92 g	73,09 g	15,86 g	3,49 g	83,02 g	15,00 g	4,40 g	81,04 g	15,40 g	4,64 g	79,14 g	15,00 g	2,40 g	86,25 g	15,00 g	2,41 g
(00112) Pépes szoc. otthon	Reggeli	Citromos tea, Derby tömlős natur, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tojáskrém, Tönköly kenyér		Citromos tea, Reszelt sajt, Kefír, 140 g, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Tej 2 dl., Minijam *, 25 g, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Daráltvirsli, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Kuglóf			Citromos tea, Tojáskrém, Kenyér, félbarna				
		Energia: 469,39 Kcal / 1 962,05 KJ	Energia: 316,98 Kcal / 1 324,98 KJ		Energia: 1 156,20 Kcal / 4 832,92 KJ			Energia: 610,26 Kcal / 2 550,89 KJ			Energia: 611,94 Kcal / 2 557,91 KJ			Energia: 578,56 Kcal / 2 418,38 KJ			Energia: 534,07 Kcal / 2 232,41 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
	16,89 g	8,23 g	4,86 g	20,20 g	15,62 g	4,25 g	43,15 g	28,69 g	17,74 g	18,94 g	4,26 g	1,99 g	25,27 g	20,69 g	8,14 g	13,37 g	5,28 g	3,42 g	20,23 g	14,10 g	3,76 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
81,28 g	17,50 g	2,85 g	87,52 g	30,41 g	8,11 g	111,65 g	21,44 g	5,52 g	122,75 g	46,29 g	2,68 g	81,43 g	15,61 g	4,83 g	111,15 g	62,61 g	0,85 g	79,12 g	15,00 g	3,97 g	



Heti étlap 2021.12.27. - 2022.01.02.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap															
Tízórai	Citromos tea	Almabefőtt	Citromos tea	Banán	Citromos tea	Gesztenye Marci	Citromos tea															
	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		Energia: 86,39 Kcal / 361,11 KJ		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		Energia: 298,00 Kcal / 1 245,64 KJ		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ									
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				
	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,30 g	0,30 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	1,95 g	0,15 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	3,80 g	10,50 g	9,30 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	20,20 g	14,60 g	0,00 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	36,30 g	0,00 g	0,08 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	46,70 g	29,00 g	0,02 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	
	Ebéd	Reszelttésztalevés , Majorannás darált sertéshús, Parajfőzelék diétás, Féladagos burgonya	Köménymag leves zsemlekočka, Vagdalt (diétás), Sárgarépa főzelék *mirelitből	Zöldséglevés , Píritott kacsamáj (darálva), Z.babpürefőzelék *mirelit-ből	Gyümölcslevés, Darált csirkehús, Burgonyapure, Almabefőtt	Rizsleves, Húspuding, Almamartas (friss gy.), Féladagos burgonya 100 g	Orjaleves, Vagdalt (diétás), Lencsefőzelékpüré	Húsleves, Darált csirkehús, Burgonyapure, Almabefőtt														
		Energia: 936,49 Kcal / 3 914,53 KJ		Energia: 491,69 Kcal / 2 055,26 KJ		Energia: 1 764,80 Kcal / 7 376,86 KJ		Energia: 1 005,23 Kcal / 4 201,86 KJ		Energia: 716,88 Kcal / 2 996,56 KJ		Energia: 872,71 Kcal / 3 647,93 KJ		Energia: 895,71 Kcal / 3 744,07 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			
		46,04 g	42,52 g	7,61 g	26,75 g	18,83 g	3,90 g	14,31 g	166,14 g	47,20 g	47,96 g	16,63 g	5,63 g	34,59 g	20,70 g	6,47 g	53,74 g	29,01 g	4,69 g	53,42 g	17,36 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
90,35 g		0,00 g	8,43 g	52,80 g	3,00 g	8,76 g	50,47 g	0,00 g	7,35 g	161,74 g	54,69 g	6,31 g	95,77 g	23,32 g	8,13 g	98,33 g	4,00 g	7,58 g	128,89 g	14,73 g	11,53 g	
Vacsora		Citromos tea, Tej 2 dl., Darált párizsi, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tejföl 12 % poh. 140 g, Vajas pogácsa	Citromos tea, Tej 2 dl., Darált zalai felv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Finom májas, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tej 2 dl., Májkrem 65 g, 62 g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tej 2 dl., Darált olasz felv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna, Reszelt alma														
		Energia: 657,45 Kcal / 2 748,14 KJ		Energia: 1 077,63 Kcal / 4 504,49 KJ		Energia: 643,85 Kcal / 2 691,29 KJ		Energia: 533,35 Kcal / 2 229,40 KJ		Energia: 723,57 Kcal / 3 024,52 KJ		Energia: 809,16 Kcal / 3 382,29 KJ		Energia: 502,94 Kcal / 2 102,29 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			
		26,69 g	21,11 g	7,75 g	19,45 g	41,43 g	21,82 g	29,09 g	18,63 g	7,91 g	22,65 g	11,71 g	3,48 g	30,47 g	18,39 g	6,79 g	28,93 g	23,03 g	14,79 g	15,57 g	7,73 g	0,36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	90,14 g	15,40 g	4,28 g	123,94 g	49,26 g	1,92 g	89,26 g	15,40 g	4,43 g	83,02 g	15,00 g	4,40 g	107,96 g	15,00 g	4,49 g	89,18 g	15,40 g	3,93 g	91,15 g	15,00 g	2,42 g	





Heti étlap 2021.12.27. - 2022.01.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	Vacsora							
(00113) Tej és tejtermékes szoc. ottho	Reggeli							
		Citromos tea, Zala felvágott, Graham kenyér	Citromos tea, Tojáskrém, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Zala felvágott, Minimargarin 20g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Minijam *, 25 g, Minimargarin 20g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Főtt virsli, Kenyér, félbarna, Mustár	Citromos tea, Zala felvágott, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Hagymás tojásrántotta, Kenyér, félbarna
		Energia: 719,45 Kcal / 3 007,30 KJ	Energia: 544,37 Kcal / 2 275,47 KJ	Energia: 669,58 Kcal / 2 798,84 KJ	Energia: 558,40 Kcal / 2 334,11 KJ	Energia: 711,12 Kcal / 2 972,48 KJ	Energia: 686,41 Kcal / 2 869,19 KJ	Energia: 617,51 Kcal / 2 581,19 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 32,03 g 17,60 g 6,76 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,40 g 13,93 g 3,70 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 25,23 g 20,93 g 7,27 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,14 g 6,26 g 1,26 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 28,66 g 21,27 g 7,83 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 25,36 g 15,96 g 6,37 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 24,25 g 21,11 g 4,15 g
		Szénhidrát Cukor Só 101,07 g 16,69 g 4,00 g	Szénhidrát Cukor Só 83,68 g 30,00 g 3,57 g	Szénhidrát Cukor Só 94,35 g 15,40 g 4,76 g	Szénhidrát Cukor Só 112,15 g 46,29 g 2,41 g	Szénhidrát Cukor Só 101,33 g 15,58 g 5,69 g	Szénhidrát Cukor Só 109,37 g 30,40 g 4,76 g	Szénhidrát Cukor Só 81,63 g 15,00 g 5,67 g
	Tízórai	Citromos tea	Mandarin	Citromos tea	Banán	Citromos tea	Gesztenye Marci	Citromos tea
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 46,89 Kcal / 196,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 298,00 Kcal / 1 245,64 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,70 g 0,30 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1,95 g 0,15 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,80 g 10,50 g 9,30 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g
Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g		Szénhidrát Cukor Só 9,80 g 0,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 36,30 g 0,00 g 0,08 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 46,70 g 29,00 g 0,02 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	



Heti étlap 2021.12.27. - 2022.01.02.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00113) Tej és tejtermékes szociális étkeztetés	Ebéd	Reszelttészta leves, Halrúd, Zöldborsófőzelék tejmentes *mir.*	Köménymag leves zsemlekočka, Rizseshús (z), Ecetes cékla	Zöldségleves, Pirított kacsamáj, Zöldbabfőzelék tejmentes*mir.	Csontleves házi betéttel, Grill csirkecomb, Burgonya petrezselymes 400 gr, Csemege uborka konzerv	Rizsleves, Csemege sertés karaj, Almamartas tejmentes(friss gy, Feladagos burgonya 100 g	Lencseleves húsos *pulyka, Diós metélt	Húsleves, Paprikás szelet, Parolt rizskoret 100. g., Csemege uborka konzerv
		Energia: 811,33 Kcal / 3 391,36 KJ	Energia: 702,31 Kcal / 2 935,66 KJ	Energia: 607,34 Kcal / 2 538,68 KJ	Energia: 874,88 Kcal / 3 657,00 KJ	Energia: 510,48 Kcal / 2 133,81 KJ	Energia: 1 130,10 Kcal / 4 723,82 KJ	Energia: 1 370,66 Kcal / 5 729,36 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
		36,14 g 28,88 g 2,22 g	30,91 g 23,69 g 3,63 g	41,99 g 22,88 g 4,06 g	55,98 g 23,85 g 3,90 g	29,75 g 14,26 g 3,46 g	47,56 g 44,14 g 8,54 g	35,47 g 83,72 g 23,71 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	98,38 g 0,00 g 5,17 g	90,22 g 6,39 g 8,92 g	57,12 g 0,00 g 9,07 g	106,61 g 0,08 g 11,84 g	63,92 g 0,00 g 7,04 g	134,14 g 19,98 g 1,65 g	117,31 g 0,10 g 11,73 g	
	Vacsora	Citromos tea, Párizsi, sertés, Kenyér, félbarna, Kápia paprika	Citromos tea, Téli kom.szalámi, Minimargarin 20g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Bécsi felvágott, Kenyér, félbarna, Retek jégcsap	Citromos tea, Finom májas, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Főtt császárszalonna, Kenyér, félbarna, Lilahagyma	Citromos tea, Túrista felvágott, Kenyér, félbarna, Zöldpaprika	Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna, Alma
		Energia: 572,73 Kcal / 2 394,01 KJ	Energia: 873,59 Kcal / 3 651,61 KJ	Energia: 504,36 Kcal / 2 108,22 KJ	Energia: 533,35 Kcal / 2 229,40 KJ	Energia: 665,91 Kcal / 2 783,50 KJ	Energia: 508,36 Kcal / 2 124,94 KJ	Energia: 478,59 Kcal / 2 000,51 KJ
Fehérje Zsír T.Zsír		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
19,89 g 18,11 g 6,12 g		26,29 g 39,51 g 18,30 g	26,73 g 8,47 g 0,37 g	22,65 g 11,71 g 3,48 g	22,53 g 27,65 g 11,56 g	29,33 g 7,91 g 2,66 g	15,29 g 7,45 g 0,36 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
79,54 g 15,40 g 4,01 g	78,58 g 15,40 g 5,60 g	79,07 g 15,00 g 4,40 g	83,02 g 15,00 g 4,40 g	81,04 g 15,40 g 4,64 g	79,14 g 15,00 g 2,40 g	86,25 g 15,00 g 2,41 g		



Heti étlap 2021.12.27. - 2022.01.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
(00114) Tejmentes pépes szoc. otthon	Reggeli	Citromos tea, Darált zalai felv., Graham kenyér	Citromos tea, Tojáskrém, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Miniméz 25g., Mini margarin 10g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Minijam *, 25 g, Minimargarin 20g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Daráltvirslis, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált zalai felv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tojáskrém, Kenyér, félbarna		
		Energia: 719,45 Kcal / 3 007,30 KJ	Energia: 550,46 Kcal / 2 300,92 KJ	Energia: 589,73 Kcal / 2 465,07 KJ	Energia: 558,40 Kcal / 2 334,11 KJ	Energia: 611,94 Kcal / 2 557,91 KJ	Energia: 608,82 Kcal / 2 544,87 KJ	Energia: 533,41 Kcal / 2 229,65 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 32,03 g 17,60 g 6,76 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,15 g 10,43 g 2,77 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,87 g 4,23 g 0,96 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,14 g 6,26 g 1,26 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 25,27 g 20,69 g 8,14 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 22,42 g 15,66 g 6,28 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,18 g 14,10 g 3,76 g		
		Szénhidrát Cukor Só 101,07 g 16,69 g 4,00 g	Szénhidrát Cukor Só 93,83 g 30,00 g 3,67 g	Szénhidrát Cukor Só 120,13 g 31,20 g 3,40 g	Szénhidrát Cukor Só 112,15 g 46,29 g 2,41 g	Szénhidrát Cukor Só 81,43 g 15,61 g 4,83 g	Szénhidrát Cukor Só 93,68 g 30,40 g 4,16 g	Szénhidrát Cukor Só 79,01 g 15,00 g 2,79 g		
	Tízórai	Citromos tea	Almabefőtt	Citromos tea	Banán	Citromos tea	Gesztenye Marci	Citromos tea		
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 86,39 Kcal / 361,11 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 298,00 Kcal / 1 245,64 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,30 g 0,30 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1,95 g 0,15 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,80 g 10,50 g 9,30 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g		
		Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 20,20 g 14,60 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 36,30 g 0,00 g 0,08 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 46,70 g 29,00 g 0,02 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g		
Ebéd	Reszelttészta leves, Halrúd, Parajfőzelék diétás, Féladagos burgonya	Köménymag leves zsemlekočka, Húspuding, Sárgarépafőzelék üré *mir.*TM.	Zöldségleves, Pirított kacsamáj (darálva), Zöldbabfőzelék tejmentes*mir.	Csontleves házi betéttel, Darált serteshús, Tej mentes burg.pure, Almabefőtt	Rizsleves, Húspuding, Almamartas tejmentes(friss gy, Féladagos burgonya 100 g	Orjaleves, Vagdalt (diétás), Lencsefőzelékpüré	Húsleves, Darált csirkehús, Tej mentes burg.pure, Almabefőtt			
	Energia: 976,18 Kcal / 4 080,43 KJ	Energia: 513,80 Kcal / 2 147,68 KJ	Energia: 1 764,80 Kcal / 7 376,86 KJ	Energia: 714,28 Kcal / 2 985,69 KJ	Energia: 611,76 Kcal / 2 557,16 KJ	Energia: 872,71 Kcal / 3 647,93 KJ	Energia: 754,08 Kcal / 3 152,05 KJ			
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 34,70 g 39,46 g 3,97 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 31,67 g 17,97 g 4,82 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14,31 g 166,14 g 47,20 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 36,20 g 16,55 g 4,39 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 34,10 g 17,85 g 4,69 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 53,74 g 29,01 g 4,69 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 48,77 g 16,87 g 3,66 g			
	Szénhidrát Cukor Só 116,75 g 0,00 g 7,61 g	Szénhidrát Cukor Só 55,09 g 6,23 g 8,99 g	Szénhidrát Cukor Só 50,47 g 0,00 g 7,35 g	Szénhidrát Cukor Só 102,91 g 14,68 g 6,32 g	Szénhidrát Cukor Só 76,51 g 0,24 g 7,59 g	Szénhidrát Cukor Só 98,33 g 4,00 g 7,58 g	Szénhidrát Cukor Só 99,64 g 10,32 g 10,22 g			





Heti étlap 2021.12.27. - 2022.01.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00114) Tejmentes pépes szoc. otthon	Ebéd							
	Vacsora	Citromos tea, Darált párizsi, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Huskrem, 48 g, 30g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Harcspástétom, zöldfűszeres, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Finom májas, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált olasz felv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna, Reszelt alma
		Energia: 560,39 Kcal / 2 342,43 KJ	Energia: 452,87 Kcal / 1 893,00 KJ	Energia: 372,39 Kcal / 1 556,59 KJ	Energia: 533,35 Kcal / 2 229,40 KJ	Energia: 548,92 Kcal / 2 294,49 KJ	Energia: 712,10 Kcal / 2 976,58 KJ	Energia: 502,94 Kcal / 2 102,29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,89 g 18,11 g 6,12 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,27 g 6,47 g 1,92 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,89 g 1,23 g 0,36 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 22,65 g 11,71 g 3,48 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,73 g 15,09 g 5,07 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 22,13 g 20,03 g 13,16 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,57 g 7,73 g 0,36 g
		Szénhidrát Cukor Só 79,54 g 15,40 g 4,01 g	Szénhidrát Cukor Só 80,40 g 15,00 g 2,40 g	Szénhidrát Cukor Só 77,78 g 15,00 g 2,40 g	Szénhidrát Cukor Só 83,02 g 15,00 g 4,40 g	Szénhidrát Cukor Só 81,67 g 15,00 g 3,62 g	Szénhidrát Cukor Só 78,58 g 15,40 g 3,66 g	Szénhidrát Cukor Só 91,15 g 15,00 g 2,42 g
(00115) Folyékony pépes szoc.otthon	Reggeli	Citromos tea, Tej 2 dl., Tejpép, Miniméz 25g.	Citromos tea, Tej 2 dl., Gyümölcs joghurt , Ht darált keksz	Citromos tea, Tej 2 dl., Tejpép, Miniméz 25g.	Citromos tea, Tej 2 dl., Minijam *, 25 g, Kefír, 140 g, Ht darált keksz	Citromos tea, Tej 2 dl., Gyümölcs joghurt , Ht darált keksz	Citromos tea, Tej 2 dl., Gyümölcs joghurt , Ht darált keksz	Citromos tea, Tej 2 dl., Tejpép, Miniméz 25g.
		Energia: 488,42 Kcal / 2 041,60 KJ	Energia: 251,59 Kcal / 1 051,65 KJ	Energia: 488,42 Kcal / 2 041,60 KJ	Energia: 594,87 Kcal / 2 486,56 KJ	Energia: 251,59 Kcal / 1 051,65 KJ	Energia: 251,59 Kcal / 1 051,65 KJ	Energia: 488,42 Kcal / 2 041,60 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,41 g 9,08 g 3,58 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,06 g 3,53 g 2,01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,41 g 9,08 g 3,58 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,25 g 7,51 g 4,57 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,06 g 3,53 g 2,01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,06 g 3,53 g 2,01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,41 g 9,08 g 3,58 g
		Szénhidrát Cukor Só 82,77 g 43,55 g 0,52 g	Szénhidrát Cukor Só 44,37 g 31,25 g 0,35 g	Szénhidrát Cukor Só 82,77 g 43,55 g 0,52 g	Szénhidrát Cukor Só 51,41 g 37,73 g 0,46 g	Szénhidrát Cukor Só 44,37 g 31,25 g 0,35 g	Szénhidrát Cukor Só 44,37 g 31,25 g 0,35 g	Szénhidrát Cukor Só 82,77 g 43,55 g 0,52 g



Heti étlap 2021.12.27. - 2022.01.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap				
(00115) Folyékony pépes szoc.otthon	Tízórai	Citromos tea			Gyümölcslé 0,2l-es különféle			Citromos tea			Banán			Citromos tea			Citromos tea			Citromos tea				
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 102,09 Kcal / 426,74 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ			Energia: 62,03 Kcal / 259,29 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	1,95 g	0,15 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	15,02 g	15,00 g	0,00 g	25,40 g	0,00 g	0,00 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	36,30 g	0,00 g	0,08 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g
	Ebéd	Reszelttészta leves, Darált serteshús, Parajfőzelék tejmentes *mir.*, Féladagos burgonya			Köménymag leves zsemlekočka, Darált serteshús, Sárgarépa főz.diab. *mirelitből			Zöldség leves, Pírtott kacsamáj (darálva), Z.babpürefőzelék diab. *mir.*			Csontleves házi betéttel, Darált serteshús, Burgonyapure 200 gr., Almakompot (h) diab			Raguleves diétás, Darált serteshús, Almamartas diab. (friss gyüm., Féladagos burgonya 100 g			Orjaleves, Darált serteshús, Lencsefőzelékpüré			Húsleves, diab., Darált serteshús, Burgonyapure 200 gr., Almabefőtt				
		Energia: 565,95 Kcal / 2 365,67 KJ			Energia: 438,73 Kcal / 1 833,89 KJ			Energia: 1 701,12 Kcal / 7 110,68 KJ			Energia: 527,82 Kcal / 2 206,29 KJ			Energia: 538,88 Kcal / 2 252,52 KJ			Energia: 761,54 Kcal / 3 183,24 KJ			Energia: 558,18 Kcal / 2 333,19 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		
		32,09 g	18,39 g	3,83 g	26,92 g	18,96 g	4,24 g	11,87 g	164,27 g	46,91 g	31,55 g	15,28 g	5,00 g	36,92 g	17,77 g	5,36 g	52,09 g	23,73 g	4,09 g	31,20 g	15,09 g	5,00 g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	66,54 g	0,00 g	6,90 g	39,12 g	0,00 g	5,74 g	41,28 g	0,00 g	6,40 g	64,58 g	0,08 g	5,96 g	55,91 g	0,66 g	4,52 g	84,19 g	4,00 g	4,46 g	73,08 g	11,75 g	6,10 g			
Vacsora	Keserű tea, Bébiétel húsos 200 g., Kefír, 140 g			Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Tejföl 12 % poh. 140 g			Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Reszelt sajt, Kefír, 140 g			Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Gyümölcs joghurt			Citromos tea, Tej 2 dl., Bébiétel húsos 200 g., Tehéntúró félzsíros			Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Reszelt sajt, Kefír, 140 g			Citromos tea, Tej 2 dl., Bébiétel húsos 200 g., Tehéntúró félzsíros					
	Energia: 581,21 Kcal / 2 429,46 KJ			Energia: 472,60 Kcal / 1 975,47 KJ			Energia: 939,50 Kcal / 3 927,11 KJ			Energia: 377,50 Kcal / 1 577,95 KJ			Energia: 453,56 Kcal / 1 895,88 KJ			Energia: 939,50 Kcal / 3 927,11 KJ			Energia: 453,56 Kcal / 1 895,88 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			
	6,28 g	12,50 g	2,94 g	5,91 g	24,83 g	10,50 g	28,49 g	34,99 g	17,23 g	5,26 g	8,53 g	0,38 g	17,03 g	14,53 g	3,98 g	28,49 g	34,99 g	17,23 g	17,03 g	14,53 g	3,98 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	
40,47 g	6,45 g	0,18 g	53,64 g	19,62 g	0,14 g	56,74 g	21,44 g	2,12 g	67,77 g	31,25 g	0,08 g	61,47 g	16,85 g	0,34 g	56,74 g	21,44 g	2,12 g	61,47 g	16,85 g	0,34 g				





Heti étlap 2021.12.27. - 2022.01.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	Vacsora							
(00121) Epés szoc.otthon	Reggeli	Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefír, 140 g, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Minijam *, 25 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Főtt virsli, Zsemle, vizes	Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Minimargarin 20g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Kefíres túró, Kenyér, félbarna
		Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 KJ	Energia: 851,42 Kcal / 3 558,94 KJ	Energia: 531,39 Kcal / 2 221,21 KJ	Energia: 595,80 Kcal / 2 490,44 KJ	Energia: 637,09 Kcal / 2 663,04 KJ	Energia: 572,12 Kcal / 2 391,46 KJ	Energia: 576,83 Kcal / 2 411,15 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
		17,63 g 8,65 g 4,96 g	16,96 g 8,66 g 3,85 g	18,13 g 11,65 g 5,81 g	12,88 g 6,68 g 1,36 g	25,32 g 20,11 g 7,84 g	15,15 g 6,76 g 1,64 g	27,36 g 8,48 g 5,21 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		87,06 g 19,00 g 1,99 g	105,02 g 37,94 g 1,72 g	85,92 g 18,56 g 2,00 g	117,93 g 47,79 g 1,55 g	87,02 g 17,08 g 3,85 g	111,55 g 46,25 g 2,48 g	82,48 g 19,70 g 3,54 g
Tízórai	Citromos tea	Almabefőtt	Citromos tea	Banán	Citromos tea	Gesztenye Marci	Citromos tea	
	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 86,39 Kcal / 361,11 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 298,00 Kcal / 1 245,64 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	0,30 g 0,30 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	1,95 g 0,15 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	3,80 g 10,50 g 9,30 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	20,20 g 14,60 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	36,30 g 0,00 g 0,08 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	46,70 g 29,00 g 0,02 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g		
Ebéd	Reszeltésztales , Majorannás aprópecsenye, Parajfőzelék tejmentes *mir.*, Féladagos burgonya	Köménymag leves zsemle kocka, Rizseshús (z), Őszibarack befőtt	Zöldségleves , Natur szelet, Z.babpürefőzelék *mirelit-ből	Csontleves házi betéttel, Grill csirkecomb, Burgonyapüre, Almabefőtt	Rizsleves, Csemege sertés karaj, Almamartas (friss gy.), Féladagos burgonya 100 g	Orjaleves, Köményes sertéssült, Tejment.burg.pure 200 g., Őszibarack befőtt	Húsleves, Roston csirkemell , Parolt rizskoret 100. g., Almabefőtt	



Heti étlap 2021.12.27. - 2022.01.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap				
(00121) Epés szoc.otthon	Ebéd	Energia: 856,73 Kcal / 3 581,13 KJ			Energia: 739,33 Kcal / 3 090,40 KJ			Energia: 638,43 Kcal / 2 668,64 KJ			Energia: 952,16 Kcal / 3 980,03 KJ			Energia: 647,45 Kcal / 2 706,34 KJ			Energia: 663,68 Kcal / 2 774,18 KJ			Energia: 878,00 Kcal / 3 670,04 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		42,75 g	36,59 g	6,43 g	30,36 g	23,61 g	3,63 g	39,91 g	27,42 g	5,49 g	57,38 g	22,85 g	5,41 g	34,44 g	18,73 g	5,81 g	35,83 g	22,55 g	4,79 g	45,53 g	23,84 g	2,81 g		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor
	87,15 g	0,00 g	8,30 g	100,29 g	14,00 g	7,95 g	56,75 g	0,00 g	9,07 g	126,60 g	14,71 g	10,50 g	83,26 g	23,08 g	7,62 g	77,82 g	14,00 g	6,21 g	119,16 g	11,78 g	10,77 g			
Vacsora	Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes			Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes			Citromos tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes			Citromos tea, Finom májas, Zsemle, vizes			Citromos tea, Kefír, 140 g, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Sajtos párizsi, Zsemle, vizes					
	Energia: 597,79 Kcal / 2 498,76 KJ			Energia: 584,19 Kcal / 2 441,91 KJ			Energia: 479,39 Kcal / 2 003,85 KJ			Energia: 570,75 Kcal / 2 385,74 KJ			Energia: 943,32 Kcal / 3 943,08 KJ			Energia: 443,80 Kcal / 1 855,08 KJ			Energia: 556,99 Kcal / 2 328,22 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	20,63 g	18,53 g	6,22 g	23,03 g	16,05 g	6,38 g	21,59 g	3,89 g	1,34 g	23,39 g	12,13 g	3,58 g	25,67 g	19,99 g	8,11 g	14,89 g	7,05 g	0,36 g	23,28 g	14,29 g	4,54 g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
85,32 g	16,90 g	3,15 g	84,44 g	16,90 g	3,30 g	87,00 g	16,90 g	3,78 g	88,80 g	16,50 g	3,54 g	93,89 g	22,94 g	2,94 g	79,25 g	15,00 g	2,40 g	84,31 g	16,90 g	3,13 g				
(00122) Epés pépes szoc. otthon	Reggeli	Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes			Citromos tea, Kefír, 140 g, Zsemle, vizes, Mini margarin 10g			Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes, Mini margarin 10g			Citromos tea, Minijam *, 25 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Daráltvirsli, Zsemle, vizes			Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Kenyér, félbarna, Minimargarin 20g			Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes				
		Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 KJ			Energia: 851,42 Kcal / 3 558,94 KJ			Energia: 531,39 Kcal / 2 221,21 KJ			Energia: 595,80 Kcal / 2 490,44 KJ			Energia: 649,34 Kcal / 2 714,24 KJ			Energia: 572,11 Kcal / 2 391,42 KJ			Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 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		
		17,63 g	8,65 g	4,96 g	16,96 g	8,66 g	3,85 g	18,13 g	11,65 g	5,81 g	12,88 g	6,68 g	1,36 g	26,01 g	21,11 g	8,24 g	15,15 g	6,76 g	1,64 g	28,10 g	8,90 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	Szénhidrát	Cukor	Só	
87,06 g	19,00 g	1,99 g	105,02 g	37,94 g	1,72 g	85,92 g	18,56 g	2,00 g	117,93 g	47,79 g	1,55 g	87,21 g	17,11 g	3,97 g	111,55 g	46,25 g	2,48 g	88,26 g	21,20 g	2,68 g				



Heti étlap 2021.12.27. - 2022.01.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(00122) Epés pépes szoc. otthon	Tízórai	Citromos tea	Almabefőtt	Citromos tea	Banán	Citromos tea	Gesztenye Marci	Citromos tea														
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj		Energia: 86,39 Kcal / 361,11 Kj		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj		Energia: 157,45 Kcal / 658,14 Kj		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj		Energia: 298,00 Kcal / 1 245,64 Kj		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,30 g	0,30 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	1,95 g	0,15 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	3,80 g	10,50 g	9,30 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	20,20 g	14,60 g	0,00 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	36,30 g	0,00 g	0,08 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	46,70 g	29,00 g	0,02 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	
	Ebéd	Reszelttészta leves , Majorannás darált serteshús, Parajfőzelék tejmentes *mir. *, Féladagos burgonya	Köménymag leves zsemlekočka, Vagdalt (diétás), Sárgarépa főz.tejmentes*mir.*	Zöldségleves , Darált serteshús, Z.babpürefőzelék *mirelit-ből	Csontleves házi betéttel, Darált csirkehús, Burgonyapure, Almabefőtt	Rizsleves, Húspuding, Almamartas (friss gy.), Féladagos burgonya 100 g	Orjaleves, Darált serteshús, Tejment.burg.pure 200 g., Ózibarack befőtt	Húsleves, Darált csirkehús, Burgonyapure, Almabefőtt														
		Energia: 856,73 Kcal / 3 581,13 Kj		Energia: 479,64 Kcal / 2 004,90 Kj		Energia: 488,02 Kcal / 2 039,92 Kj		Energia: 883,94 Kcal / 3 694,87 Kj		Energia: 716,88 Kcal / 2 996,56 Kj		Energia: 548,64 Kcal / 2 293,32 Kj		Energia: 895,71 Kcal / 3 744,07 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
		42,75 g	36,59 g	6,43 g	26,75 g	18,83 g	3,90 g	34,36 g	16,42 g	3,86 g	53,21 g	17,18 g	4,62 g	34,59 g	20,70 g	6,47 g	28,86 g	14,49 g	3,29 g	53,42 g	17,36 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	
	87,15 g	0,00 g	8,30 g	49,80 g	0,00 g	8,76 g	49,63 g	0,00 g	6,08 g	126,56 g	14,71 g	8,78 g	95,77 g	23,32 g	8,13 g	74,30 g	14,00 g	5,13 g	128,89 g	14,73 g	11,53 g	
Vacsora	Citromos tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes	Citromos tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes	Citromos tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes	Citromos tea, Finom májas, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefír, 140 g, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes															
	Energia: 597,79 Kcal / 2 498,76 Kj		Energia: 584,19 Kcal / 2 441,91 Kj		Energia: 479,39 Kcal / 2 003,85 Kj		Energia: 570,75 Kcal / 2 385,74 Kj		Energia: 943,32 Kcal / 3 943,08 Kj		Energia: 443,79 Kcal / 1 855,04 Kj		Energia: 597,79 Kcal / 2 498,76 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	
	20,63 g	18,53 g	6,22 g	23,03 g	16,05 g	6,38 g	21,59 g	3,89 g	1,34 g	23,39 g	12,13 g	3,58 g	25,67 g	19,99 g	8,11 g	14,89 g	7,05 g	0,36 g	20,63 g	18,53 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		
85,32 g	16,90 g	3,15 g	84,44 g	16,90 g	3,30 g	87,00 g	16,90 g	3,78 g	88,80 g	16,50 g	3,54 g	93,89 g	22,94 g	2,94 g	79,25 g	15,00 g	2,40 g	85,32 g	16,90 g	3,15 g		





Heti étlap 2021.12.27. - 2022.01.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	Vacsora							
(00125) Epés tejmentes szoc. otthon	Reggeli	Citromos tea, Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Minijam *, 25 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Minimargarin 20g, Miniméz 25g., Zsemle, vizes	Citromos tea, Minijam *, 25 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Főtt virsli, Zsemle, vizes	Citromos tea, Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes
		Energia: 520,42 Kcal / 2 175,36 KJ	Energia: 595,80 Kcal / 2 490,44 KJ	Energia: 520,42 Kcal / 2 175,36 KJ	Energia: 595,80 Kcal / 2 490,44 KJ	Energia: 637,09 Kcal / 2 663,04 KJ	Energia: 545,05 Kcal / 2 278,31 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
		12,71 g 6,65 g 1,36 g	12,88 g 6,68 g 1,36 g	12,71 g 6,65 g 1,36 g	12,88 g 6,68 g 1,36 g	25,32 g 20,11 g 7,84 g	12,10 g 6,26 g 1,26 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
99,76 g 32,70 g 1,54 g	117,93 g 47,79 g 1,55 g	99,76 g 32,70 g 1,54 g	117,93 g 47,79 g 1,55 g	87,02 g 17,08 g 3,85 g	109,00 g 46,20 g 2,40 g	83,56 g 16,50 g 1,54 g		
(00125) Epés tejmentes szoc. otthon	Tízórai	Citromos tea	Almabefőtt	Citromos tea	Banán	Citromos tea	Gesztenye Marci	Citromos tea
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 86,39 Kcal / 361,11 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 298,00 Kcal / 1 245,64 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	0,30 g 0,30 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	1,95 g 0,15 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	3,80 g 10,50 g 9,30 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	20,20 g 14,60 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	36,30 g 0,00 g 0,08 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	46,70 g 29,00 g 0,02 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g		
(00125) Epés tejmentes szoc. otthon	Ebéd	Reszeltésztaleves , Majorannás aprópecsenye, Parajfőzelék tejmentes *mir. *, Feladagos burgonya 100 g	Rizseshús (z), Köménymag leves zsemlekocka, Őszibarack befőtt	Zöldségleves , Natúr sertésszelet, Zöldbabpürefőz.tej ment.*mir.*	Csontleves házi betéttel, Grill csirkecomb, Burgonya petrezselymes 400 gr, Almabefőtt	Rizsleves, Csemege sertés karaj, Almamartas tejmentes(friss gy, Feladagos burgonya 100 g	Orjaleves, Köményes sertéssült, Tört burgonya, Őszibarack befőtt	Húsleves, Roston csirkemell , Parolt rizskoret 100. g., Almabefőtt



Heti étlap 2021.12.27. - 2022.01.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap				
(00125) Epés tejmentes szoc. otthon	Ebéd	Energia: 791,10 Kcal / 3 306,80 KJ			Energia: 739,33 Kcal / 3 090,40 KJ			Energia: 638,64 Kcal / 2 669,52 KJ			Energia: 947,50 Kcal / 3 960,55 KJ			Energia: 542,33 Kcal / 2 266,94 KJ			Energia: 804,33 Kcal / 3 362,10 KJ			Energia: 912,36 Kcal / 3 813,66 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		
		41,00 g	36,45 g	6,42 g	30,36 g	23,61 g	3,63 g	27,24 g	32,62 g	7,78 g	55,68 g	24,05 g	3,90 g	33,95 g	15,88 g	4,03 g	39,58 g	22,85 g	4,83 g	44,29 g	28,38 g	3,26 g		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor
	73,15 g	0,00 g	7,80 g	100,29 g	14,00 g	7,95 g	57,78 g	0,00 g	8,98 g	124,21 g	14,68 g	9,44 g	64,00 g	0,00 g	7,08 g	107,82 g	14,00 g	5,53 g	118,77 g	11,76 g	6,91 g			
Vacsora	Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes			Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes			Citromos tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes			Citromos tea, Finom májas, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes					
	Energia: 597,79 Kcal / 2 498,76 KJ			Energia: 584,19 Kcal / 2 441,91 KJ			Energia: 479,39 Kcal / 2 003,85 KJ			Energia: 533,35 Kcal / 2 229,40 KJ			Energia: 586,32 Kcal / 2 450,82 KJ			Energia: 443,80 Kcal / 1 855,08 KJ			Energia: 597,79 Kcal / 2 498,76 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			
	20,63 g	18,53 g	6,22 g	23,03 g	16,05 g	6,38 g	21,59 g	3,89 g	1,34 g	22,65 g	11,71 g	3,48 g	21,47 g	15,51 g	5,17 g	14,89 g	7,05 g	0,36 g	20,63 g	18,53 g	6,22 g			
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát						
85,32 g			84,44 g			87,00 g			83,02 g			87,45 g			79,25 g			85,32 g						
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	Reggeli	Keserű tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes			Keserű tea, Tojáskrém, Zsemle, vizes			Keserű tea, Füst.trapista, Csészés margarin, Korpás zsemle			Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Minimargarin 20g, Korpás zsemle			Keserű tea, Főtt virsli, Zsemle, vizes, Mustár			Keserű tea, Kefír, 140 g, Csészés margarin, Kenyér, félbarna			Keserű tea, Hagymás tojásrántotta, Zsemle, vizes				
		Energia: 358,44 Kcal / 1 498,28 KJ			Energia: 423,12 Kcal / 1 768,64 KJ			Energia: 333,22 Kcal / 1 392,86 KJ			Energia: 74,27 Kcal / 310,45 KJ			Energia: 522,58 Kcal / 2 184,38 KJ			Energia: 615,53 Kcal / 2 572,92 KJ			Energia: 506,56 Kcal / 2 117,42 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		
		14,48 g	8,24 g	4,85 g	17,82 g	14,11 g	3,75 g	31,58 g	28,16 g	15,94 g	5,82 g	5,83 g	0,97 g	23,31 g	20,98 g	7,73 g	12,14 g	10,30 g	4,58 g	21,84 g	21,12 g	4,14 g		
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát						
54,91 g			52,75 g			49,52 g			30,57 g			59,27 g			48,28 g			55,26 g						





Heti étlap 2021.12.27. - 2022.01.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																																																																																				
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	Reggeli																																																																																											
	Tízórai	<p>Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes</p> <p>Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>3,23 g</td><td>2,93 g</td><td>0,57 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>17,14 g</td><td>0,38 g</td><td>0,39 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	3,23 g	2,93 g	0,57 g	Szénhidrát	Cukor	Só	17,14 g	0,38 g	0,39 g	<p>Keserű tea, Mandarin</p> <p>Energia: 38,13 Kcal / 159,38 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>0,66 g</td><td>0,26 g</td><td>0,00 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>7,84 g</td><td>0,00 g</td><td>0,00 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	0,66 g	0,26 g	0,00 g	Szénhidrát	Cukor	Só	7,84 g	0,00 g	0,00 g	<p>Keserű tea, Korpovit keksz</p> <p>Energia: 13,30 Kcal / 55,59 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>0,53 g</td><td>0,43 g</td><td>0,04 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>1,79 g</td><td>0,18 g</td><td>0,06 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	0,53 g	0,43 g	0,04 g	Szénhidrát	Cukor	Só	1,79 g	0,18 g	0,06 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.Zsírsv</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.Zsírsv	2,77 g	2,91 g	0,49 g	Szénhidrát	Cukor	Só	12,14 g	0,00 g	0,28 g	<p>Keserű tea, Zsemle, vizes, Mini margarin 10g</p> <p>Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>3,23 g</td><td>2,93 g</td><td>0,57 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>17,14 g</td><td>0,38 g</td><td>0,39 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	3,23 g	2,93 g	0,57 g	Szénhidrát	Cukor	Só	17,14 g	0,38 g	0,39 g	<p>Keserű tea, Diab. almabefőtt</p> <p>Energia: 56,43 Kcal / 235,88 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>0,46 g</td><td>0,37 g</td><td>0,01 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>12,30 g</td><td>0,00 g</td><td>0,33 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	0,46 g	0,37 g	0,01 g	Szénhidrát	Cukor	Só	12,30 g	0,00 g	0,33 g	<p>Keserű tea, Kefir, 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.Zsírsv</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.Zsírsv	4,30 g	4,50 g	2,94 g	Szénhidrát	Cukor	Só	6,44 g	6,44 g	0,18 g
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																									
	3,23 g	2,93 g	0,57 g																																																																																									
	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																									
	17,14 g	0,38 g	0,39 g																																																																																									
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																									
	0,66 g	0,26 g	0,00 g																																																																																									
	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																									
	7,84 g	0,00 g	0,00 g																																																																																									
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
0,53 g	0,43 g	0,04 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
1,79 g	0,18 g	0,06 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
2,77 g	2,91 g	0,49 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
12,14 g	0,00 g	0,28 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
3,23 g	2,93 g	0,57 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
17,14 g	0,38 g	0,39 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
0,46 g	0,37 g	0,01 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
12,30 g	0,00 g	0,33 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
4,30 g	4,50 g	2,94 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
6,44 g	6,44 g	0,18 g																																																																																										
Ebéd	<p>Reszelttésztalesves, Majorannás aprópecsenye, Zöldborsófőz. diab.*mirelit*</p> <p>Energia: 729,48 Kcal / 3 049,23 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>44,66 g</td><td>36,79 g</td><td>6,66 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>53,50 g</td><td>0,00 g</td><td>5,26 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	44,66 g	36,79 g	6,66 g	Szénhidrát	Cukor	Só	53,50 g	0,00 g	5,26 g	<p>Gombaleves konzerv gombából, Diab.Rizshús (diétás), Ecetes cékla</p> <p>Energia: 581,91 Kcal / 2 432,38 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>32,24 g</td><td>19,99 g</td><td>3,31 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>67,25 g</td><td>5,59 g</td><td>8,09 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	32,24 g	19,99 g	3,31 g	Szénhidrát	Cukor	Só	67,25 g	5,59 g	8,09 g	<p>Zöldségleves, Rakott zöldbab *mirelit</p> <p>Energia: 548,11 Kcal / 2 291,10 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>25,48 g</td><td>26,85 g</td><td>7,13 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>51,05 g</td><td>1,62 g</td><td>3,68 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	25,48 g	26,85 g	7,13 g	Szénhidrát	Cukor	Só	51,05 g	1,62 g	3,68 g	<p>Csontleves betéttel diab., Tejfölös sült csirke, Burgonya petrezselymes 200 g., Csemege uborka konzerv</p> <p>Energia: 644,58 Kcal / 2 694,34 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>47,98 g</td><td>24,76 g</td><td>5,20 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>55,95 g</td><td>0,71 g</td><td>9,57 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	47,98 g	24,76 g	5,20 g	Szénhidrát	Cukor	Só	55,95 g	0,71 g	9,57 g	<p>Csontleves diab., Csülökpörkölt, Sós burgonya, Csemege uborka konzerv</p> <p>Energia: 961,37 Kcal / 4 018,53 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>37,39 g</td><td>63,66 g</td><td>19,01 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>57,88 g</td><td>0,00 g</td><td>9,22 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	37,39 g	63,66 g	19,01 g	Szénhidrát	Cukor	Só	57,88 g	0,00 g	9,22 g	<p>Lencseleves húsos, Diósmetélt diab.</p> <p>Energia: 954,30 Kcal / 3 988,97 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>48,60 g</td><td>45,98 g</td><td>11,72 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>82,46 g</td><td>0,10 g</td><td>5,28 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	48,60 g	45,98 g	11,72 g	Szénhidrát	Cukor	Só	82,46 g	0,10 g	5,28 g	<p>Karfiolleves diab., Besameles sertésborda sajttal, Párolt rizs diab.</p> <p>Energia: 927,92 Kcal / 3 878,71 KJ</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>43,44 g</td><td>53,39 g</td><td>15,77 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>67,70 g</td><td>0,05 g</td><td>7,17 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	43,44 g	53,39 g	15,77 g	Szénhidrát	Cukor	Só	67,70 g	0,05 g	7,17 g	
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
44,66 g	36,79 g	6,66 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
53,50 g	0,00 g	5,26 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
32,24 g	19,99 g	3,31 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
67,25 g	5,59 g	8,09 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
25,48 g	26,85 g	7,13 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
51,05 g	1,62 g	3,68 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
47,98 g	24,76 g	5,20 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
55,95 g	0,71 g	9,57 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
37,39 g	63,66 g	19,01 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
57,88 g	0,00 g	9,22 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
48,60 g	45,98 g	11,72 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
82,46 g	0,10 g	5,28 g																																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																																										
43,44 g	53,39 g	15,77 g																																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																																										
67,70 g	0,05 g	7,17 g																																																																																										



Heti étlap 2021.12.27. - 2022.01.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	Uzsonna	Alma	Korpovit keksz	Alma	Abonett	Alma	Korpovit keksz	Korpovit keksz														
		Energia: 34,79 Kcal / 145,42 Kj	Energia: 5,07 Kcal / 21,19 Kj	Energia: 52,18 Kcal / 218,11 Kj	Energia: 68,70 Kcal / 287,17 Kj	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 Kj	Energia: 12,68 Kcal / 53,00 Kj	Energia: 12,68 Kcal / 53,00 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			
		0,40 g	0,40 g	0,00 g	0,17 g	0,17 g	0,02 g	0,60 g	0,60 g	0,00 g	3,67 g	0,47 g	0,06 g	0,40 g	0,40 g	0,00 g	0,43 g	0,41 g	0,04 g	0,43 g	0,41 g	0,04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	7,00 g	0,00 g	0,01 g	0,72 g	0,07 g	0,02 g	10,50 g	0,00 g	0,02 g	12,36 g	0,00 g	0,00 g	7,00 g	0,00 g	0,01 g	1,79 g	0,18 g	0,06 g	1,79 g	0,18 g	0,06 g	
	(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon	Vacsora	Keserű tea, Párizsi, sertés, Korpás zsemle, Kápia paprika	Keserű tea, Tejföl 12 % poh. 140 g, Vajas pogácsa	Keserű tea, Bécsi felvágott, Zsemle, vizes, Retek jégcsap	Keserű tea, Finom májas, Zsemle, vizes	Keserű tea, Főtt császárszalonna, Korpás zsemle, Lilahagyma	Keserű tea, Túrista felvágott, Kenyér, félbarna, Zöldpaprika	Keserű tea, Pástétom, Zsemle, vizes													
			Energia: 200,96 Kcal / 840,01 Kj	Energia: 602,22 Kcal / 2 517,28 Kj	Energia: 480,35 Kcal / 2 007,86 Kj	Energia: 509,34 Kcal / 2 129,04 Kj	Energia: 294,14 Kcal / 1 229,51 Kj	Energia: 291,77 Kcal / 1 219,60 Kj	Energia: 332,85 Kcal / 1 391,31 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		
18,78 g			18,44 g	5,90 g	11,65 g	29,12 g	16,16 g	27,44 g	8,88 g	0,47 g	23,36 g	12,12 g	3,58 g	18,75 g	27,60 g	11,31 g	23,42 g	7,30 g	2,48 g	12,48 g	7,06 g	0,35 g
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50,32 g	0,40 g	2,73 g	56,77 g	19,44 g	1,03 g	69,83 g	1,50 g	3,54 g	73,78 g	1,50 g	3,54 g	39,68 g	0,40 g	3,08 g	32,74 g	0,00 g	1,20 g	52,88 g	1,13 g	1,16 g		
(00143) Epés, húsmentes	Reggeli	Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefír, 140 g, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Mini margarin 10g, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Citromos tea, Minijam *, 25 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefír, 140 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Minimargarin 20g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Kefíres túró, Kenyér, félbarna														
		Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 Kj	Energia: 851,42 Kcal / 3 558,94 Kj	Energia: 531,39 Kcal / 2 221,21 Kj	Energia: 595,80 Kcal / 2 490,44 Kj	Energia: 811,99 Kcal / 3 394,12 Kj	Energia: 572,11 Kcal / 2 391,42 Kj	Energia: 576,83 Kcal / 2 411,15 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			
		17,63 g	8,65 g	4,96 g	16,96 g	8,66 g	3,85 g	18,13 g	11,65 g	5,81 g	12,88 g	6,68 g	1,36 g	16,83 g	11,13 g	4,30 g	15,15 g	6,76 g	1,64 g	27,36 g	8,48 g	5,21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
87,06 g	19,00 g	1,99 g	105,02 g	37,94 g	1,72 g	85,92 g	18,56 g	2,00 g	117,93 g	47,79 g	1,55 g	90,00 g	22,94 g	1,72 g	111,55 g	46,25 g	2,48 g	82,48 g	19,70 g	3,54 g		



Heti étlap 2021.12.27. - 2022.01.02.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00143) Epés, húsmentes	Reggeli							
	Tízórai	Citromos tea	Almabefőtt	Citromos tea	Banán	Citromos tea	Gesztenye Marci	Citromos tea
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj	Energia: 86,39 Kcal / 361,11 Kj	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj	Energia: 157,45 Kcal / 658,14 Kj	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj	Energia: 298,00 Kcal / 1 245,64 Kj	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,30 g 0,30 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	1,95 g 0,15 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	3,80 g 10,50 g 9,30 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	20,20 g 14,60 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	36,30 g 0,00 g 0,08 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	46,70 g 29,00 g 0,02 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	
	Ebéd	Reszelttészta leves, Halrúd, Parajfőzelék tejmentes *mir.*, Féladagos burgonya	Köménymag leves zsemlekočka, Panírozott zöldségtallér, Párolt rizs, Őszibarack befőtt	Zöldségleves, Burgonyakrokket, Z.babpürefőzelék *mirelit-ből	Csontleves házi betéttel, Panírozott zöldségtallér, Burgonyapure, Almabefőtt	Rizsleves, Burgonya krokett, Almamartas (friss gy.)	Tavaszi leves, Panírozott zöldségtallér, Tejment.burg.pure 200 g., Őszibarack befőtt	Húsleves, Rántott karfiol mirelit, Parolt rizskoret 100. g., Almabefőtt
	Energia: 738,46 Kcal / 3 086,76 Kj	Energia: 784,80 Kcal / 3 280,46 Kj	Energia: 530,09 Kcal / 2 215,78 Kj	Energia: 794,31 Kcal / 3 320,22 Kj	Energia: 636,65 Kcal / 2 661,20 Kj	Energia: 509,56 Kcal / 2 129,96 Kj	Energia: 930,98 Kcal / 3 891,50 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
26,76 g 22,43 g 1,83 g	11,00 g 34,88 g 3,99 g	16,45 g 15,70 g 2,20 g	20,93 g 20,34 g 3,84 g	8,10 g 28,61 g 4,00 g	9,60 g 17,04 g 1,98 g	18,24 g 33,34 g 2,93 g		
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
104,45 g 0,00 g 7,48 g	105,82 g 14,00 g 4,21 g	79,64 g 0,00 g 5,94 g	129,60 g 14,71 g 7,51 g	85,05 g 29,67 g 3,73 g	77,97 g 14,00 g 5,02 g	137,28 g 11,78 g 8,58 g		
Vacsora	Citromos tea, Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Citromos tea, Minimargarin 20g, Miniméz 25g., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes, Hámozott alma	
Energia: 520,42 Kcal / 2 175,36 Kj	Energia: 409,79 Kcal / 1 712,92 Kj	Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 Kj	Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 Kj	Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 Kj	Energia: 483,01 Kcal / 2 018,98 Kj	Energia: 565,93 Kcal / 2 365,59 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		
12,71 g 6,65 g 1,36 g	12,63 g 1,65 g 0,46 g	28,10 g 8,90 g 5,31 g	17,63 g 8,65 g 4,96 g	18,13 g 9,15 g 5,36 g	11,97 g 6,23 g 1,26 g	18,31 g 9,33 g 4,96 g		



Heti étlap 2021.12.27. - 2022.01.02.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
99,76 g	32,70 g	1,54 g	83,56 g	16,50 g	1,54 g	88,26 g	21,20 g	2,68 g	87,06 g	19,00 g	1,99 g	85,92 g	18,56 g	2,00 g	93,98 g	31,20 g	2,40 g	98,96 g	19,00 g	2,01 g

(00165) Sószegény szoc. otthon	Reggeli	Citromos tea, Derby tömlős natur, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Kefír, 140 g, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	Citromos tea, Tej 2 dl., Minijam *, 25 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Főtt virsli, Zsemle, vizes	Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Minimargarin 20g, Kuglóf	Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes														
		Energia: 469,39 Kcal / 1 962,05 KJ	Energia: 851,42 Kcal / 3 558,94 KJ	Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ	Energia: 692,86 Kcal / 2 896,15 KJ	Energia: 637,09 Kcal / 2 663,04 KJ	Energia: 623,76 Kcal / 2 607,32 KJ	Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 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
		16,89 g	8,23 g	4,86 g	16,96 g	8,66 g	3,85 g	28,10 g	8,90 g	5,31 g	19,68 g	9,68 g	2,99 g	25,32 g	20,11 g	7,84 g	13,37 g	10,28 g	4,32 g	28,10 g	8,90 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	
	81,28 g	17,50 g	2,85 g	105,02 g	37,94 g	1,72 g	88,26 g	21,20 g	2,68 g	128,53 g	47,79 g	1,82 g	87,02 g	17,08 g	3,85 g	111,15 g	62,61 g	0,85 g	88,26 g	21,20 g	2,68 g	
	Tízórai	Citromos tea	Mandarin	Citromos tea	Banán	Citromos tea	Gesztenye Marci	Citromos tea														
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 46,89 Kcal / 196,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 298,00 Kcal / 1 245,64 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	0,70 g	0,30 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	1,95 g	0,15 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	3,80 g	10,50 g	9,30 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	9,80 g	0,00 g	0,00 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	36,30 g	0,00 g	0,08 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	46,70 g	29,00 g	0,02 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	
Ebéd	Reszeltésztalevés, Majorannás aprópecsenye, Parajfőzelék diétás, Féladagos burgonya	Köménymag leves zsemlekočka, Rizseshús (z), Almabefőtt	Zöldséglevés, Natur szelet, Z.babpürefőzelék *mirelit-ből	Csontleves házi betéttel, Grill csirkecomb, Burgonyapüre, Almabefőtt	Rizsleves, Csemege sertés karaj, Almamartas (friss gy.), Féladagos burgonya 100 g	Orjaleves, Vagdalt (diétás), Lencsefőzelékpüré	Húsleves, Roston csirkemell, Parolt rizskoret 100. g., Almabefőtt															
	Energia: 936,49 Kcal / 3 914,53 KJ	Energia: 737,91 Kcal / 3 084,46 KJ	Energia: 638,43 Kcal / 2 668,64 KJ	Energia: 952,16 Kcal / 3 980,03 KJ	Energia: 647,45 Kcal / 2 706,34 KJ	Energia: 872,71 Kcal / 3 647,93 KJ	Energia: 878,00 Kcal / 3 670,04 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	
	46,04 g	42,52 g	7,61 g	30,16 g	23,91 g	3,63 g	39,91 g	27,42 g	5,49 g	57,38 g	22,85 g	5,41 g	34,44 g	18,73 g	5,81 g	53,74 g	29,01 g	4,69 g	45,53 g	23,84 g	2,81 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
90,35 g	0,00 g	8,43 g	99,29 g	14,60 g	7,94 g	56,75 g	0,00 g	9,07 g	126,60 g	14,71 g	10,50 g	83,26 g	23,08 g	7,62 g	98,33 g	4,00 g	7,58 g	119,16 g	11,78 g	10,77 g		





Heti étlap 2021.12.27. - 2022.01.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																																																																																						
(00165) Sószegény szoc. otthon	Ebéd																																																																																													
	Vacsora	Citromos tea, Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Zsemle, vizes, Tej 2 dl.	Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes, Gyümölcs joghurt	Citromos tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes, Retek jégcsap	Citromos tea, Finom májas, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefír, 140 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Pástétom, Zöldpaprika, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Kefír, 140 g, Minijam *, 25 g, Zsemle, vizes																																																																																						
		Energia: 617,48 Kcal / 2 581,07 KJ	Energia: 676,69 Kcal / 2 828,56 KJ	Energia: 485,04 Kcal / 2 027,47 KJ	Energia: 570,75 Kcal / 2 385,74 KJ	Energia: 811,99 Kcal / 3 394,12 KJ	Energia: 451,63 Kcal / 1 887,81 KJ	Energia: 845,57 Kcal / 3 534,48 KJ																																																																																						
		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: small;"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th><th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th><th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th><th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th><th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th><th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th><th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>19,51 g</td><td>9,65 g</td><td>2,99 g</td><td>26,16 g</td><td>16,55 g</td><td>6,76 g</td><td>22,03 g</td><td>3,93 g</td><td>1,35 g</td><td>23,39 g</td><td>12,13 g</td><td>3,58 g</td><td>16,83 g</td><td>11,13 g</td><td>4,30 g</td><td>15,37 g</td><td>7,17 g</td><td>0,36 g</td><td>16,95 g</td><td>6,13 g</td><td>3,40 g</td></tr> </tbody> </table>	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	19,51 g	9,65 g	2,99 g	26,16 g	16,55 g	6,76 g	22,03 g	3,93 g	1,35 g	23,39 g	12,13 g	3,58 g	16,83 g	11,13 g	4,30 g	15,37 g	7,17 g	0,36 g	16,95 g	6,13 g	3,40 g	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: small;"> <thead> <tr> <th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>110,36 g</td><td>32,70 g</td><td>1,81 g</td><td>103,19 g</td><td>33,15 g</td><td>3,38 g</td><td>88,05 g</td><td>16,90 g</td><td>3,78 g</td><td>88,80 g</td><td>16,50 g</td><td>3,54 g</td><td>90,00 g</td><td>22,94 g</td><td>1,72 g</td><td>80,45 g</td><td>15,00 g</td><td>2,40 g</td><td>109,35 g</td><td>39,23 g</td><td>1,73 g</td></tr> </tbody> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	110,36 g	32,70 g	1,81 g	103,19 g	33,15 g	3,38 g	88,05 g	16,90 g	3,78 g	88,80 g	16,50 g	3,54 g	90,00 g	22,94 g	1,72 g	80,45 g	15,00 g	2,40 g	109,35 g	39,23 g	1,73 g							
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																																																																										
19,51 g	9,65 g	2,99 g	26,16 g	16,55 g	6,76 g	22,03 g	3,93 g	1,35 g	23,39 g	12,13 g	3,58 g	16,83 g	11,13 g	4,30 g	15,37 g	7,17 g	0,36 g	16,95 g	6,13 g	3,40 g																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																										
110,36 g	32,70 g	1,81 g	103,19 g	33,15 g	3,38 g	88,05 g	16,90 g	3,78 g	88,80 g	16,50 g	3,54 g	90,00 g	22,94 g	1,72 g	80,45 g	15,00 g	2,40 g	109,35 g	39,23 g	1,73 g																																																																										
(00189) Cukros- tejmentes szoc. otthon	Reggeli	Keserű tea, Zala felvágott, Korpás zsemle	Keserű tea, Főtt tojás, Zsemle, vizes, Mini margarin 10g	Keserű tea, Pástétom, Zsemle, vizes	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Főtt virslis, Zsemle, vizes, Mustár	Keserű tea, Zala felvágott, Kenyér, félbarna	Keserű tea, Hagymás tojásrántotta, Korpás zsemle																																																																																						
		Energia: 175,02 Kcal / 731,58 KJ	Energia: 263,17 Kcal / 1 100,05 KJ	Energia: 332,85 Kcal / 1 391,31 KJ	Energia: 248,15 Kcal / 1 037,27 KJ	Energia: 435,64 Kcal / 1 820,98 KJ	Energia: 381,93 Kcal / 1 596,47 KJ	Energia: 245,74 Kcal / 1 027,19 KJ																																																																																						
		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: small;"> <thead> <tr> <th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th><th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th><th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th><th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th><th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th><th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th><th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>18,51 g</td><td>15,58 g</td><td>6,03 g</td><td>11,75 g</td><td>8,13 g</td><td>1,92 g</td><td>12,48 g</td><td>7,06 g</td><td>0,35 g</td><td>6,73 g</td><td>5,87 g</td><td>1,13 g</td><td>20,18 g</td><td>20,57 g</td><td>7,61 g</td><td>18,34 g</td><td>15,22 g</td><td>6,16 g</td><td>17,80 g</td><td>20,67 g</td><td>3,86 g</td></tr> </tbody> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	18,51 g	15,58 g	6,03 g	11,75 g	8,13 g	1,92 g	12,48 g	7,06 g	0,35 g	6,73 g	5,87 g	1,13 g	20,18 g	20,57 g	7,61 g	18,34 g	15,22 g	6,16 g	17,80 g	20,67 g	3,86 g	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: small;"> <thead> <tr> <th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>37,30 g</td><td>0,40 g</td><td>2,60 g</td><td>34,51 g</td><td>0,75 g</td><td>0,91 g</td><td>52,88 g</td><td>1,13 g</td><td>1,16 g</td><td>40,56 g</td><td>0,75 g</td><td>0,80 g</td><td>42,13 g</td><td>1,33 g</td><td>3,46 g</td><td>42,72 g</td><td>0,40 g</td><td>3,36 g</td><td>28,13 g</td><td>0,00 g</td><td>3,83 g</td></tr> </tbody> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	37,30 g	0,40 g	2,60 g	34,51 g	0,75 g	0,91 g	52,88 g	1,13 g	1,16 g	40,56 g	0,75 g	0,80 g	42,13 g	1,33 g	3,46 g	42,72 g	0,40 g	3,36 g	28,13 g	0,00 g	3,83 g							
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																								
18,51 g	15,58 g	6,03 g	11,75 g	8,13 g	1,92 g	12,48 g	7,06 g	0,35 g	6,73 g	5,87 g	1,13 g	20,18 g	20,57 g	7,61 g	18,34 g	15,22 g	6,16 g	17,80 g	20,67 g	3,86 g																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																										
37,30 g	0,40 g	2,60 g	34,51 g	0,75 g	0,91 g	52,88 g	1,13 g	1,16 g	40,56 g	0,75 g	0,80 g	42,13 g	1,33 g	3,46 g	42,72 g	0,40 g	3,36 g	28,13 g	0,00 g	3,83 g																																																																										



Heti étlap 2021.12.27. - 2022.01.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
(00189) Cukros- tejmentes szoc. otthon	Tízórai	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Korpás zsemle			Keserű tea, Mandarin			Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes			Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes			Keserű tea, Abonett			Keserű tea, Diab. almabefőtt			Keserű tea, Alma		
		Energia: 29,07 Kcal / 121,51 KJ			Energia: 47,51 Kcal / 198,59 KJ			Energia: 116,01 Kcal / 484,92 KJ			Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ			Energia: 103,67 Kcal / 433,34 KJ			Energia: 56,43 Kcal / 235,88 KJ			Energia: 52,80 Kcal / 220,70 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
		3,15 g	0,45 g	0,04 g	0,80 g	0,32 g	0,00 g	3,61 g	0,47 g	0,12 g	3,23 g	2,93 g	0,57 g	5,60 g	0,73 g	0,09 g	0,46 g	0,37 g	0,01 g	0,70 g	0,62 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	
	18,43 g	0,00 g	0,31 g	9,80 g	0,00 g	0,00 g	23,43 g	0,38 g	0,42 g	17,14 g	0,38 g	0,39 g	18,55 g	0,00 g	0,00 g	12,30 g	0,00 g	0,33 g	10,50 g	0,00 g	0,02 g	
	Ebéd	Reszelttészta leves , Csemege sertés karaj, Zöldborsófőz.tejme ntes *mir.*			Köménymag leves zsemlekocka, Diab.Rizseshús (diétás), Ecetes cékla			Zöldségleves, Vagdalt (Stefánia), Zoldbabfőz.tejment ,diab.			Csontleves betéttel diab., Grill csirkecomb, Burgonya petrezselymes 200 g., Csemege uborka konzerv			Rizsleves, Csemege sertés karaj, Almamartas tejmentes(friss gy, Feladagos burgonya 100 g			Lencseleves húsos, Diósmetélt diab.			Húsleves,diab., Paprikás szelet, Parolt rizskoret 50 g., Csemege uborka konzerv		
		Energia: 528,64 Kcal / 2 209,72 KJ			Energia: 527,76 Kcal / 2 206,04 KJ			Energia: 587,55 Kcal / 2 455,96 KJ			Energia: 617,09 Kcal / 2 579,44 KJ			Energia: 515,24 Kcal / 2 153,70 KJ			Energia: 954,30 Kcal / 3 988,97 KJ			Energia: 1 087,83 Kcal / 4 547,13 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
43,12 g		16,17 g	4,12 g	27,68 g	18,89 g	3,07 g	32,27 g	27,60 g	5,03 g	47,42 g	22,35 g	3,70 g	33,00 g	15,99 g	4,09 g	48,60 g	45,98 g	11,72 g	28,52 g	78,01 g	22,95 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
51,49 g		0,00 g	7,40 g	60,85 g	6,39 g	8,36 g	51,34 g	0,00 g	8,65 g	55,16 g	0,05 g	9,74 g	58,02 g	0,00 g	6,61 g	82,46 g	0,10 g	5,28 g	66,76 g	0,04 g	7,27 g	



Heti étlap 2021.12.27. - 2022.01.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
(00189) Cukros- tejmentes szoc. otthon	Uzsonna	Alma	Abonett	Alma	Alma	Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Korpovit keksz	Minimargarin 20g, Zsemle, vizes														
		Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ		Energia: 137,40 Kcal / 574,33 KJ		Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ		Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ		Energia: 109,54 Kcal / 457,88 KJ		Energia: 12,68 Kcal / 53,00 KJ		Energia: 132,14 Kcal / 552,35 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0,60 g	0,60 g	0,00 g	7,33 g	0,94 g	0,12 g	0,60 g	0,60 g	0,00 g	0,40 g	0,40 g	0,00 g	3,13 g	2,91 g	0,57 g	0,43 g	0,41 g	0,04 g	3,13 g	5,41 g	1,02 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	10,50 g	0,00 g	0,02 g	24,73 g	0,00 g	0,00 g	10,50 g	0,00 g	0,02 g	7,00 g	0,00 g	0,01 g	17,14 g	0,38 g	0,39 g	1,79 g	0,18 g	0,06 g	17,14 g	0,38 g	0,39 g	
	Vacsora	Keserű tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes, Kápia paprika	Keserű tea, Téli kom.szalámi, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Bécsi felvágott, Zsemle, vizes, Retek jégcsap	Keserű tea, Finom májás, Zsemle, vizes	Keserű tea, Főtt császárszalonna, Zsemle, vizes, Lilahagyma	Keserű tea, Túrista felvágott, Kenyér, félbarna, Zöldpaprika	Keserű tea, Pástétom, Zsemle, vizes														
Energia: 461,78 Kcal / 1 930,24 KJ		Energia: 762,64 Kcal / 3 187,84 KJ		Energia: 393,41 Kcal / 1 644,45 KJ		Energia: 422,40 Kcal / 1 765,63 KJ		Energia: 554,96 Kcal / 2 319,73 KJ		Energia: 343,50 Kcal / 1 435,83 KJ		Energia: 332,85 Kcal / 1 391,31 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	
17,48 g		18,12 g	6,11 g	23,88 g	39,52 g	18,29 g	24,32 g	8,48 g	0,36 g	20,24 g	11,72 g	3,47 g	20,12 g	27,66 g	11,55 g	25,38 g	7,50 g	2,54 g	12,48 g	7,06 g	0,35 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
53,17 g	1,53 g	2,77 g	52,21 g	1,53 g	4,36 g	52,70 g	1,13 g	3,16 g	56,65 g	1,13 g	3,16 g	54,67 g	1,53 g	3,40 g	43,20 g	0,00 g	1,60 g	52,88 g	1,13 g	1,16 g		

.....
éllelmezésvezet

.....
intézményvezet

.....
érdekképviseleti fórum

