

Heti étlap 2020.12.21. - 2020.12.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(00101) Normál szoc.otthon</b>	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Tejeskávé, Sós kalács	Citromos tea, Tej 2 dl., Vajkrém ízesített 27%, Korpás kenyér	Citromos tea, Körözött túró házi, Zsemle tönköly	Citromos tea, Tej 2 dl., Grissini	Citromos tea, Sült kolbász, Kenyér, félbarna, Mustár	Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Csészés margarin, Zsemle, vizes	Citromos tea, Tojásrántotta, Korpás kenyér
		Energia: 596,25 Kcal / 2 492,33 KJ	Energia: 613,10 Kcal / 2 562,76 KJ	Energia: 836,81 Kcal / 3 497,87 KJ	Energia: 724,22 Kcal / 3 027,24 KJ	Energia: 948,26 Kcal / 3 963,73 KJ	Energia: 615,32 Kcal / 2 572,04 KJ	Energia: 866,29 Kcal / 3 621,09 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		16,68 g 5,94 g 2,58 g	21,26 g 5,77 g 2,61 g	36,45 g 16,83 g 9,15 g	19,04 g 17,06 g 9,19 g	29,41 g 48,91 g 16,99 g	15,89 g 7,18 g 2,24 g	32,23 g 24,11 g 4,94 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	115,40 g 54,00 g 3,40 g	116,24 g 32,04 g 1,99 g	124,82 g 35,46 g 3,58 g	104,40 g 36,42 g 3,97 g	98,45 g 30,25 g 5,03 g	117,33 g 47,75 g 1,74 g	126,62 g 32,46 g 5,42 g	
	<b>Ebéd</b>	Magyaros burgonyaleves, Fokhagymás pecsenye*sz, Sárgaborsófőzelék, Tönköly kenyér	Zselici leves, Tejberizs, kakaós porcukor	Zöldbableves *mirelitből, Betyárfalatok, Csemege uborka konzerv	Halászlé, Túrós tészta, Porcukor	Zöldborsós raguleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Őszibarack befőtt	Orjaleves, Töltött káposzta, Fehérkenyér	Gyümölcsleves, Tarhonyáshús, Vágott vegyes savanyú konzerv.
		Energia: 1 376,32 Kcal / 5 753,02 KJ	Energia: 882,00 Kcal / 3 686,76 KJ	Energia: 1 004,24 Kcal / 4 197,72 KJ	Energia: 1 091,17 Kcal / 4 561,09 KJ	Energia: 1 100,34 Kcal / 4 599,42 KJ	Energia: 764,38 Kcal / 3 195,11 KJ	Energia: 996,88 Kcal / 4 166,96 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
51,57 g 85,65 g 22,31 g		41,29 g 25,21 g 9,70 g	50,90 g 31,76 g 7,85 g	65,11 g 34,66 g 14,37 g	57,52 g 42,03 g 9,44 g	39,66 g 29,57 g 9,59 g	50,37 g 34,36 g 8,04 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
130,77 g 0,21 g 9,92 g		121,51 g 32,14 g 3,39 g	125,64 g 0,00 g 9,27 g	128,20 g 27,98 g 5,51 g	120,40 g 14,03 g 6,05 g	83,40 g 0,66 g 9,50 g	121,40 g 17,36 g 5,03 g	

Heti étlap 2020.12.21. - 2020.12.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(00101)</b> Normál szoc.otthon	<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Májpástétom, Kenyér, félbarna, Kaliforniai paprika	Citromos tea, Sült szalonna, H.fott burgonya, Savanyú káposzta	Citromos tea, Pulykamellsonka, Graham kenyér, Retek jégcsap	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Korpás kenyér, Kaliforniai paprika	Citromos tea, Túrista felvágott, Kenyér, félbarna, Zöldpaprika	Citromos tea, Sajtos tavaszi rolád, Kenyér, félbarna, Paradicsom darabos	Citromos tea, Szatmári löncs, Kenyér, félbarna, Alma
		Energia: 633,42 Kcal / 2 647,70 KJ	Energia: 1 152,41 Kcal / 4 817,07 KJ	Energia: 476,09 Kcal / 1 990,06 KJ	Energia: 653,37 Kcal / 2 731,09 KJ	Energia: 508,36 Kcal / 2 124,94 KJ	Energia: 611,32 Kcal / 2 555,32 KJ	Energia: 575,98 Kcal / 2 407,60 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 28,35 g 12,61 g 4,41 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 24,32 g 80,91 g 32,27 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 24,50 g 6,18 g 1,85 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 23,69 g 10,08 g 5,53 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 29,33 g 7,91 g 2,30 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 27,29 g 19,03 g 7,49 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,44 g 16,05 g 6,28 g
		Szénhidrát Cukor Só 99,53 g 15,00 g 3,65 g	Szénhidrát Cukor Só 78,42 g 15,00 g 7,45 g	Szénhidrát Cukor Só 74,93 g 16,90 g 3,25 g	Szénhidrát Cukor Só 114,08 g 19,52 g 2,55 g	Szénhidrát Cukor Só 79,14 g 15,00 g 2,40 g	Szénhidrát Cukor Só 81,94 g 15,00 g 4,82 g	Szénhidrát Cukor Só 86,30 g 15,59 g 4,17 g
<b>(00112)</b> Pépes szoc. otthon	<b>Tízórai</b>	Banán	Banán	Puszedli	Puszedli	Szaloncukor kilós	Szaloncukor kilós	
		Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 575,51 Kcal / 2 405,63 KJ	Energia: 568,06 Kcal / 2 374,49 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 1,95 g 0,15 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,79 g 16,69 g 7,25 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,15 g 0,15 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 36,30 g 0,00 g 0,08 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 94,67 g 36,28 g 10,35 g	Szénhidrát Cukor Só 137,40 g 0,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
<b>(00112)</b> Pépes szoc. otthon	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Tej 3dl, Sós kalács	Citromos tea, Tej 3dl, Derby tömlös natur, Korpás kenyér	Citromos tea, Körözött túró házi, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tej 3dl, Briós	Citromos tea, Daráltvirslis, Mustár, Graham kenyér	Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Kalocsai rúd	Citromos tea, Tej 3dl, Huskrem, 48 g, 30g, Zsemle, vizes
		Energia: 560,05 Kcal / 2 341,01 KJ	Energia: 686,65 Kcal / 2 870,20 KJ	Energia: 628,77 Kcal / 2 628,26 KJ	Energia: 989,65 Kcal / 4 136,74 KJ	Energia: 880,47 Kcal / 3 680,36 KJ	Energia: 649,76 Kcal / 2 716,00 KJ	Energia: 697,89 Kcal / 2 917,18 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,98 g 7,44 g 3,38 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 27,23 g 13,18 g 7,35 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 28,67 g 12,77 g 7,47 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 31,56 g 13,94 g 8,40 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 36,28 g 23,97 g 8,62 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,13 g 7,96 g 6,24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 28,34 g 11,42 g 4,46 g
		Szénhidrát Cukor Só 99,72 g 34,02 g 3,52 g	Szénhidrát Cukor Só 112,30 g 34,14 g 2,24 g	Szénhidrát Cukor Só 98,54 g 34,84 g 3,74 g	Szénhidrát Cukor Só 167,00 g 49,60 g 2,04 g	Szénhidrát Cukor Só 123,26 g 31,90 g 5,05 g	Szénhidrát Cukor Só 120,29 g 51,71 g 3,04 g	Szénhidrát Cukor Só 117,10 g 31,50 g 1,94 g



Heti étlap 2020.12.21. - 2020.12.27.



	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																																																								
<b>Reggeli</b>																																																															
<b>Ebéd</b>	<p>Csontleves házi betéttel, Vagdalt (diétás), Sárgarépa főzelék *mirelitből</p> <p>Energia: 536,06 Kcal / 2 240,73 Kj</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Sav</td></tr> <tr><td>32,01 g</td><td>16,41 g</td><td>3,49 g</td><td></td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só 64,12 g 3,08 g 9,17 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	32,01 g	16,41 g	3,49 g		<p>Májgaluska leves, Darált csirkehús, Tökfőzelék diétás</p> <p>Energia: 555,96 Kcal / 2 323,91 Kj</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Sav</td></tr> <tr><td>50,84 g</td><td>15,02 g</td><td>4,12 g</td><td></td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só 46,62 g 0,97 g 6,50 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	50,84 g	15,02 g	4,12 g		<p>Olasz zöldségleves, Húspuding, Burgonyapure, Almabefőtt</p> <p>Energia: 941,76 Kcal / 3 936,56 Kj</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Sav</td></tr> <tr><td>42,13 g</td><td>22,91 g</td><td>6,97 g</td><td></td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só 138,56 g 17,79 g 10,59 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	42,13 g	22,91 g	6,97 g		<p>Halászlé, Túrós tészta, Porcukor</p> <p>Energia: 1 091,17 Kcal / 4 561,09 Kj</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Sav</td></tr> <tr><td>65,11 g</td><td>34,66 g</td><td>14,37 g</td><td></td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só 128,20 g 27,98 g 5,51 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	65,11 g	34,66 g	14,37 g		<p>Zöldborsópure leves*mirelit*, Húspuding, Burgonyapüre, Őszibarack befőtt</p> <p>Energia: 883,73 Kcal / 3 693,99 Kj</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Sav</td></tr> <tr><td>42,38 g</td><td>24,88 g</td><td>7,20 g</td><td></td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só 120,15 g 19,27 g 8,52 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	42,38 g	24,88 g	7,20 g		<p>Orjaleves, Vagdalt (diétás), Tört burgonya, Párolt káposzta</p> <p>Energia: 787,27 Kcal / 3 290,79 Kj</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Sav</td></tr> <tr><td>35,29 g</td><td>22,64 g</td><td>4,18 g</td><td></td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só 108,24 g 5,55 g 8,43 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	35,29 g	22,64 g	4,18 g		<p>Kertészleves, Darált csirkehús, Zöldbabfőzelékpüré *mir.*</p> <p>Energia: 522,36 Kcal / 2 183,46 Kj</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Sav</td></tr> <tr><td>46,09 g</td><td>14,85 g</td><td>2,77 g</td><td></td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só 50,00 g 3,00 g 6,99 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	46,09 g	14,85 g	2,77 g	
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav																																																												
32,01 g	16,41 g	3,49 g																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav																																																												
50,84 g	15,02 g	4,12 g																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav																																																												
42,13 g	22,91 g	6,97 g																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav																																																												
65,11 g	34,66 g	14,37 g																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav																																																												
42,38 g	24,88 g	7,20 g																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav																																																												
35,29 g	22,64 g	4,18 g																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav																																																												
46,09 g	14,85 g	2,77 g																																																													
<b>Vacsora</b>	<p>Citromos tea, Májpástétom, Kenyér, félbarna</p> <p>Energia: 543,49 Kcal / 2 271,79 Kj</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Sav</td></tr> <tr><td>25,01 g</td><td>12,19 g</td><td>4,40 g</td><td></td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só 81,43 g 15,00 g 3,05 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	25,01 g	12,19 g	4,40 g		<p>Citromos tea, Tavaszi vagdalt, Tört burgonya</p> <p>Energia: 648,06 Kcal / 2 708,89 Kj</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Sav</td></tr> <tr><td>27,09 g</td><td>23,02 g</td><td>4,27 g</td><td></td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só 81,27 g 15,00 g 4,40 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	27,09 g	23,02 g	4,27 g		<p>Citromos tea, Darált párizsi, Kenyér, félbarna</p> <p>Energia: 560,39 Kcal / 2 342,43 Kj</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Sav</td></tr> <tr><td>19,89 g</td><td>18,11 g</td><td>5,76 g</td><td></td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só 79,54 g 15,40 g 4,01 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	19,89 g	18,11 g	5,76 g		<p>Citromos tea, Kefír, 140 g, Miniméz 25g., Kenyér, félbarna</p> <p>Energia: 794,82 Kcal / 3 322,35 Kj</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Sav</td></tr> <tr><td>16,17 g</td><td>5,71 g</td><td>2,94 g</td><td></td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só 100,42 g 37,64 g 2,58 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	16,17 g	5,71 g	2,94 g		<p>Citromos tea, Tejberizs, Vajas jellegű kifli</p> <p>Energia: 582,99 Kcal / 2 436,90 Kj</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Sav</td></tr> <tr><td>16,47 g</td><td>8,15 g</td><td>4,98 g</td><td></td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só 105,44 g 42,80 g 1,50 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	16,47 g	8,15 g	4,98 g		<p>Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Kenyér, félbarna</p> <p>Energia: 519,59 Kcal / 2 171,89 Kj</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Sav</td></tr> <tr><td>26,69 g</td><td>1,87 g</td><td>0,16 g</td><td></td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só 78,42 g 15,32 g 4,48 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	26,69 g	1,87 g	0,16 g		<p>Citromos tea, Darált top löncs, Kenyér, félbarna, Reszelt alma</p> <p>Energia: 699,37 Kcal / 2 923,37 Kj</p> <table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Sav</td></tr> <tr><td>23,53 g</td><td>26,55 g</td><td>9,16 g</td><td></td></tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só 89,92 g 15,00 g 5,78 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	23,53 g	26,55 g	9,16 g	
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav																																																												
25,01 g	12,19 g	4,40 g																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav																																																												
27,09 g	23,02 g	4,27 g																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav																																																												
19,89 g	18,11 g	5,76 g																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav																																																												
16,17 g	5,71 g	2,94 g																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav																																																												
16,47 g	8,15 g	4,98 g																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav																																																												
26,69 g	1,87 g	0,16 g																																																													
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav																																																												
23,53 g	26,55 g	9,16 g																																																													

(00112)  
Pépes szoc.  
otthon



Heti étlap 2020.12.21. - 2020.12.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(00112)</b> Pépes szoc. otthon	<b>Tízórai</b>		Banán		Puszedli	Szaloncukor kilós		
		Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 575,51 Kcal / 2 405,63 KJ	Energia: 568,06 Kcal / 2 374,49 KJ	Energia: 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	1,95 g 0,15 g 0,00 g	g g g	12,79 g 16,69 g 7,25 g	0,15 g 0,15 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
		36,30 g 0,00 g 0,08 g	g g g	94,67 g 36,28 g 10,35 g	137,40 g 0,00 g 0,00 g	g g g	g g g	
<b>(00113)</b> Tej és tejtermékme ntes szoc. ottho	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Olasz felv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Miniméz 25g., Mini margarin 10g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Zala felvágott, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Sült kolbász, Zsemle, vizes, Mustár	Citromos tea, Párizsi, sertés, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tojásrántotta, Zsemle, vizes
		Energia: 610,95 Kcal / 2 553,77 KJ	Energia: 774,13 Kcal / 3 235,86 KJ	Energia: 522,45 Kcal / 2 183,84 KJ	Energia: 608,82 Kcal / 2 544,87 KJ	Energia: 985,66 Kcal / 4 120,06 KJ	Energia: 622,42 Kcal / 2 601,72 KJ	Energia: 734,05 Kcal / 3 068,33 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
		20,86 g 15,12 g 4,71 g	22,26 g 20,06 g 12,80 g	12,10 g 3,76 g 0,45 g	22,42 g 15,66 g 5,92 g	30,15 g 49,33 g 17,45 g	20,02 g 18,14 g 5,76 g	27,07 g 23,30 g 4,78 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
96,69 g 30,00 g 3,62 g	93,60 g 30,40 g 3,66 g	109,00 g 46,20 g 2,40 g	93,68 g 30,40 g 4,16 g	104,23 g 31,75 g 4,17 g	94,56 g 30,40 g 4,01 g	100,87 g 31,50 g 4,87 g		
<b>Ebéd</b>	Csontleves házi betéttel, Csemege sertés karaj, Sárgarépa főzelék *mir.* TM.	Májgaluska leves, Grill csirkecomb, Tökfőzelék TM.	Olasz zöldségleves, Natur szelet, Tej mentes burg.pure, Almabefőtt	Halászlé, Mákos metélt	Zöldborsós raguleves, Rántott sertésszelet, Párolt rizs, Őszibarack befőtt	Orjaleves, Sertes sült, Tört burgonya, Párolt káposzta	Kertészleves, Roston csirkemell, Párolt rizs, Almakompot (h) diab	
	Energia: 452,87 Kcal / 1 893,00 KJ	Energia: 576,46 Kcal / 2 409,60 KJ	Energia: 826,05 Kcal / 3 452,89 KJ	Energia: 929,75 Kcal / 3 886,36 KJ	Energia: 1 250,08 Kcal / 5 225,33 KJ	Energia: 744,70 Kcal / 3 112,85 KJ	Energia: 890,29 Kcal / 3 721,41 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 T.Zsír	
	32,46 g 11,94 g 3,23 g	54,08 g 19,01 g 3,87 g	34,51 g 28,24 g 5,78 g	46,97 g 27,41 g 5,42 g	55,96 g 54,80 g 9,32 g	35,81 g 23,75 g 4,55 g	43,26 g 34,34 g 4,06 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
53,01 g 6,07 g 8,82 g	46,37 g 2,00 g 8,19 g	105,78 g 14,60 g 8,93 g	122,65 g 20,16 g 3,23 g	131,34 g 14,00 g 5,24 g	94,62 g 5,55 g 8,08 g	100,42 g 0,00 g 6,52 g		



Heti étlap 2020.12.21. - 2020.12.27.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(00113) Tej és tejtermékmentes szoc. otthon</b>	<b>Ebéd</b>							
	<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Sonka szalámi, Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna Energia: 569,08 Kcal / 2 378,75 KJ Fehérje: 20,89 g, Zsír: 17,47 g, T.Zsír: 4,68 g Szénhidrát: 81,30 g, Cukor: 15,40 g, Só: 4,84 g 	Citromos tea, Sült szalonna, H.főtt burgonya, Savanyú káposzta Energia: 1 152,41 Kcal / 4 817,07 KJ Fehérje: 24,32 g, Zsír: 80,91 g, T.Zsír: 32,27 g Szénhidrát: 78,42 g, Cukor: 15,00 g, Só: 7,45 g 	Citromos tea, Pulykamellsonka, Kenyér, félbarna, Retek jégcsap Energia: 464,44 Kcal / 1 941,36 KJ Fehérje: 21,93 g, Zsír: 5,27 g, T.Zsír: 1,29 g Szénhidrát: 80,91 g, Cukor: 16,04 g, Só: 4,16 g 	Citromos tea, Minijam *, 25 g, Kenyér, félbarna Energia: 451,17 Kcal / 1 885,89 KJ Fehérje: 12,01 g, Zsír: 1,23 g, T.Zsír: 0,00 g Szénhidrát: 97,13 g, Cukor: 31,29 g, Só: 2,41 g 	Citromos tea, Túrista felvágott, Zsemle, vizes, Zöldpaprika Energia: 545,76 Kcal / 2 281,28 KJ Fehérje: 30,07 g, Zsír: 8,33 g, T.Zsír: 2,76 g Szénhidrát: 84,92 g, Cukor: 16,50 g, Só: 1,54 g 	Citromos tea, Tavaszi rolád, Kenyér, félbarna, Paradicsom darabos Energia: 560,69 Kcal / 2 343,68 KJ Fehérje: 20,89 g, Zsír: 15,03 g, T.Zsír: 5,48 g Szénhidrát: 85,06 g, Cukor: 15,80 g, Só: 3,94 g 	Citromos tea, Szatmári löncs, Kenyér, félbarna, Alma Energia: 575,98 Kcal / 2 407,60 KJ Fehérje: 20,44 g, Zsír: 16,05 g, T.Zsír: 6,28 g Szénhidrát: 86,30 g, Cukor: 15,59 g, Só: 4,17 g 
	<b>Tízórai</b>		Banán Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ Fehérje: 1,95 g, Zsír: 0,15 g, T.Zsír: 0,00 g Szénhidrát: 36,30 g, Cukor: 0,00 g, Só: 0,08 g		Puszedli Energia: 575,51 Kcal / 2 405,63 KJ Fehérje: 12,79 g, Zsír: 16,69 g, T.Zsír: 7,25 g Szénhidrát: 94,67 g, Cukor: 36,28 g, Só: 10,35 g 	Szaloncukor kilós Energia: 568,06 Kcal / 2 374,49 KJ Fehérje: 0,15 g, Zsír: 0,15 g, T.Zsír: 0,00 g Szénhidrát: 137,40 g, Cukor: 0,00 g, Só: 0,00 g		
	<b>(00114) Tejmentes pépes szoc. otthon</b>	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Kenyér, félbarna, Májkrém 65 g, 62 g Energia: 610,95 Kcal / 2 553,77 KJ Fehérje: 20,89 g, Zsír: 17,47 g, T.Zsír: 4,68 g Szénhidrát: 81,30 g, Cukor: 15,40 g, Só: 4,84 g	Citromos tea, Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna, Barackíz Energia: 734,95 Kcal / 3 072,09 KJ Fehérje: 24,32 g, Zsír: 80,91 g, T.Zsír: 32,27 g Szénhidrát: 78,42 g, Cukor: 15,00 g, Só: 7,45 g	Citromos tea, Miniméz 25g., Mini margarin 10g, Kenyér, félbarna Energia: 522,45 Kcal / 2 183,84 KJ Fehérje: 21,93 g, Zsír: 5,27 g, T.Zsír: 1,29 g Szénhidrát: 80,91 g, Cukor: 16,04 g, Só: 4,16 g	Citromos tea, Darált sonka felv., Kenyér, félbarna Energia: 504,02 Kcal / 2 106,80 KJ Fehérje: 12,01 g, Zsír: 1,23 g, T.Zsír: 0,00 g Szénhidrát: 97,13 g, Cukor: 31,29 g, Só: 2,41 g	Citromos tea, Daráltvirslisli, Graham kenyér, Mustár Energia: 880,47 Kcal / 3 680,36 KJ Fehérje: 30,07 g, Zsír: 8,33 g, T.Zsír: 2,76 g Szénhidrát: 84,92 g, Cukor: 16,50 g, Só: 1,54 g	Citromos tea, Párizsi, sertés, Kenyér, félbarna Energia: 622,42 Kcal / 2 601,72 KJ Fehérje: 20,89 g, Zsír: 15,03 g, T.Zsír: 5,48 g Szénhidrát: 85,06 g, Cukor: 15,80 g, Só: 3,94 g



Heti étlap 2020.12.21. - 2020.12.27.

20,86 g	15,12 g	4,71 g	12,36 g	15,26 g	3,80 g	12,10 g	3,76 g	0,45 g	20,98 g	3,50 g	0,88 g	36,28 g	23,97 g	8,62 g	20,02 g	18,14 g	5,76 g	20,36 g	14,13 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
96,69 g	30,00 g	3,62 g	135,66 g	67,38 g	2,60 g	109,00 g	46,20 g	2,40 g	96,24 g	30,40 g	4,64 g	123,26 g	31,90 g	5,05 g	94,56 g	30,40 g	4,01 g	94,14 g	30,00 g	3,97 g



Ebéd

Csontleves házi betéttel, Vagdalt (normál), Sárgarépa-főzelék *mir.* TM.			Májgaluska leves, Darált serteshús, Tököfőzelék TM.			Olasz zöldségleves, Húspuding, Tej mentes burg.pure, Almabefőtt			Halászlé, Mákos metélt			Zöldborsópure leves*mirelit*, Húspuding, Tej mentes burg.pure, Őszibarack befőtt			Orjaleves, Vagdalt (diétás), Tört burgonya, Párolt káposzta			Kertészleves, Darált csirkehús, Zöldbabfőzelékpüré *mir.*TM.		
Energia: 577,99 Kcal / 2 416,00 KJ			Energia: 454,29 Kcal / 1 898,93 KJ			Energia: 826,05 Kcal / 3 452,89 KJ			Energia: 929,75 Kcal / 3 886,36 KJ			Energia: 884,32 Kcal / 3 696,46 KJ			Energia: 787,27 Kcal / 3 290,79 KJ			Energia: 521,36 Kcal / 2 179,28 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
33,52 g	17,44 g	3,73 g	37,46 g	13,11 g	3,87 g	37,57 g	22,51 g	5,95 g	46,97 g	27,41 g	5,42 g	41,13 g	24,83 g	6,27 g	35,29 g	22,64 g	4,18 g	46,17 g	14,86 g	2,77 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
70,69 g	6,07 g	9,27 g	45,87 g	2,00 g	5,32 g	115,37 g	17,76 g	9,28 g	122,65 g	20,16 g	3,23 g	121,36 g	19,24 g	9,30 g	108,24 g	5,55 g	8,43 g	49,63 g	3,00 g	6,98 g



Vacsora

Citromos tea, Darált sonka felv., Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Tavaszi vagdalt, Tört burgonya			Citromos tea, Darált párizsi, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Minijam *, 25 g, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Pástétom, Graham kenyér			Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Darált top löncs, Kenyér, félbarna, Reszelt alma		
Energia: 569,08 Kcal / 2 378,75 KJ			Energia: 768,72 Kcal / 3 213,25 KJ			Energia: 560,39 Kcal / 2 342,43 KJ			Energia: 451,17 Kcal / 1 885,89 KJ			Energia: 455,45 Kcal / 1 903,78 KJ			Energia: 519,59 Kcal / 2 171,89 KJ			Energia: 699,37 Kcal / 2 923,37 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
20,89 g	17,47 g	4,68 g	30,30 g	23,27 g	4,30 g	19,89 g	18,11 g	5,76 g	12,01 g	1,23 g	0,00 g	17,46 g	7,96 g	0,56 g	26,69 g	1,87 g	0,16 g	23,53 g	26,55 g	9,16 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
81,30 g	15,40 g	4,84 g	107,02 g	15,00 g	5,19 g	79,54 g	15,40 g	4,01 g	97,13 g	31,29 g	2,41 g	73,27 g	15,86 g	1,49 g	78,42 g	15,32 g	4,48 g	89,92 g	15,00 g	5,78 g



Heti étlap 2020.12.21. - 2020.12.27.

<b>Tízórai</b>									<b>Puszedli</b>			<b>Szaloncukor kilós</b>								
Energia: Kcal / 0,00 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj			Energia: 575,51 Kcal / 2 405,63 Kj			Energia: 757,42 Kcal / 3 166,02 Kj			Energia: 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	g	g	g	g	g	g	12,79 g	16,69 g	7,25 g	0,20 g	0,20 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
g	g	g	g	g	g	g	g	g	94,67 g	36,28 g	10,35 g	183,20 g	0,00 g	0,00 g	g	g	g	g	g	g



(00121) Epés szoc.otthon

<b>Reggeli</b>			<b>Reggeli</b>			<b>Reggeli</b>			<b>Reggeli</b>			<b>Reggeli</b>			<b>Reggeli</b>			<b>Reggeli</b>		
Citromos tea, Natur joghurt 140g, Minijam *, 25 g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Csészés margarin, Miniméz 25g., Zsemle, vizes			Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes			Citromos tea, Minijam *, 25 g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Főtt virsli, Zsemle, vizes			Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Csészés margarin, Zsemle, vizes			Citromos tea, Csészés margarin, Sajt klf. Trappista, Zsemle, vizes		
Energia: 907,60 Kcal / 3 793,77 Kj			Energia: 588,25 Kcal / 2 458,89 Kj			Energia: 676,26 Kcal / 2 826,77 Kj			Energia: 550,60 Kcal / 2 301,51 Kj			Energia: 699,12 Kcal / 2 922,32 Kj			Energia: 615,32 Kcal / 2 572,04 Kj			Energia: 820,32 Kcal / 3 428,94 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
17,36 g	5,88 g	3,26 g	12,84 g	6,68 g	1,86 g	28,23 g	8,93 g	5,31 g	12,88 g	1,68 g	0,46 g	25,45 g	20,14 g	7,84 g	15,89 g	7,18 g	2,24 g	34,92 g	29,16 g	16,15 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
124,65 g	54,51 g	1,76 g	114,78 g	47,70 g	1,66 g	103,28 g	36,20 g	2,68 g	117,93 g	47,79 g	1,55 g	102,04 g	32,08 g	3,85 g	117,33 g	47,75 g	1,74 g	99,86 g	31,50 g	3,60 g



<b>Ebéd</b>			<b>Ebéd</b>			<b>Ebéd</b>			<b>Ebéd</b>			<b>Ebéd</b>			<b>Ebéd</b>			<b>Ebéd</b>		
Csontleves házi betéttel, Majorannás aprópecsenye, Sárgarépa főzelék üre *mir.*TM.			Májgaluska leves, Grill csirkecomb, Tökfőzelék diétás			Olasz zöldség leves, Svájci sertésborda, Tej mentes burg.pure, Almabefőtt			Halászlé, Túrós tészta, Porcukor			Zöldborsós raguleves, Húspuding, Párolt rizs, Őszibarack befőtt			Orjaleves, Vagdalt (diétás), Tört burgonya, Párolt alma			Zöldség leves, Zöldfűszeres sült csirkecomb, Zöldbabfőzelék üre *mir.*TM.		
Energia: 631,09 Kcal / 2 637,96 Kj			Energia: 624,18 Kcal / 2 609,07 Kj			Energia: 919,51 Kcal / 3 843,55 Kj			Energia: 1 035,66 Kcal / 4 329,06 Kj			Energia: 1 080,64 Kcal / 4 517,08 Kj			Energia: 978,69 Kcal / 4 090,92 Kj			Energia: 662,25 Kcal / 2 768,21 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
36,87 g	29,09 g	5,57 g	55,01 g	20,69 g	4,91 g	40,26 g	33,67 g	9,29 g	56,78 g	31,81 g	13,60 g	50,53 g	42,51 g	8,24 g	35,47 g	28,75 g	7,18 g	46,02 g	21,73 g	4,00 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só



Heti étlap 2020.12.21. - 2020.12.27.

54,32 g	6,07 g	6,71 g	46,66 g	0,97 g	8,22 g	111,02 g	17,62 g	8,97 g	128,97 g	26,79 g	5,97 g	122,13 g	14,20 g	6,75 g	140,79 g	15,04 g	7,62 g	56,55 g	4,27 g	7,41 g
---------	--------	--------	---------	--------	--------	----------	---------	--------	----------	---------	--------	----------	---------	--------	----------	---------	--------	---------	--------	--------

Vacsora

Citromos tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes			Citromos tea, Tavaszi vagdalt, Tört burgonya			Citromos tea, Pulykamellsonka, Zsemle, vizes			Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes			Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes			Citromos tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes			Citromos tea, Huskrem, 48 g, 30g, Zsemle, vizes, Hámozott alma		
Energia: 479,39 Kcal / 2 003,85 KJ			Energia: 768,72 Kcal / 3 213,25 KJ			Energia: 496,19 Kcal / 2 074,07 KJ			Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 KJ			Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ			Energia: 556,99 Kcal / 2 328,22 KJ			Energia: 549,41 Kcal / 2 296,53 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
21,59 g	3,89 g	1,34 g	30,30 g	23,27 g	4,30 g	22,23 g	5,65 g	1,74 g	18,13 g	9,15 g	5,36 g	28,10 g	8,90 g	5,31 g	27,43 g	2,29 g	0,62 g	18,69 g	7,57 g	2,02 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
87,00 g	16,90 g	3,78 g	107,02 g	15,00 g	5,19 g	85,64 g	17,54 g	3,30 g	85,92 g	18,56 g	2,00 g	88,26 g	21,20 g	2,68 g	84,20 g	16,82 g	3,62 g	98,08 g	16,50 g	1,56 g

Tízórai

Banán			Puszedli			Szaloncukor kilós			Energia: Kcal / 0,00 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ								
Energia: Kcal / 0,00 KJ			Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ			Energia: 575,51 Kcal / 2 405,63 KJ			Energia: 568,06 Kcal / 2 374,49 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	1,95 g	0,15 g	0,00 g	g	g	g	12,79 g	16,69 g	7,25 g	0,15 g	0,15 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
g	g	g	36,30 g	0,00 g	0,08 g	g	g	g	94,67 g	36,28 g	10,35 g	137,40 g	0,00 g	0,00 g	g	g	g	g	g	g

(00122) Epés pépes szoc. otthon

Reggeli

Citromos tea, Natur joghurt 140g, Minijam *, 25 g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Csészés margarin, Miniméz 25g., Zsemle, vizes			Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes			Citromos tea, Minijam *, 25 g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Daráltvirsli, Zsemle, vizes			Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Csészés margarin, Zsemle, vizes			Citromos tea, Csészés margarin, Reszelt sajt, Zsemle, vizes		
Energia: 907,60 Kcal / 3 793,77 KJ			Energia: 588,25 Kcal / 2 458,89 KJ			Energia: 676,26 Kcal / 2 826,77 KJ			Energia: 550,60 Kcal / 2 301,51 KJ			Energia: 711,37 Kcal / 2 973,53 KJ			Energia: 615,32 Kcal / 2 572,04 KJ			Energia: 820,32 Kcal / 3 428,94 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
17,36 g	5,88 g	3,26 g	12,84 g	6,68 g	1,86 g	28,23 g	8,93 g	5,31 g	12,88 g	1,68 g	0,46 g	26,14 g	21,14 g	8,24 g	15,89 g	7,18 g	2,24 g	34,92 g	29,16 g	16,15 g





Heti étlap 2020.12.21. - 2020.12.27.

Szénhidrát																					Cukor																					Só																																																																																																								
Szénhidrát							Cukor							Só							Szénhidrát							Cukor							Só																																																																																																															
124,65 g							54,51 g							1,76 g							114,78 g							47,70 g							1,66 g							103,28 g							36,20 g							2,68 g							117,93 g							47,79 g							1,55 g							102,23 g							32,11 g							3,97 g							117,33 g							47,75 g							1,74 g							99,86 g							31,50 g							3,60 g						
<b>Ebéd</b>																					Csontleves házi betéttel, Vagdalt (diétás), Sárgarépa főzelék üre *mir.*TM.							Májgaluska leves, Darált csirkehús, Tökfőzelék diétás							Olasz zöldségleves, Húspuding, Burgonyapure dietas 300 g., Almabefőtt							Halászlé, Túrós tészta, Porcukor							Zöldborsós raguleves, Húspuding, Tej mentes burg.pure, Őszibarack befőtt							Orjaleves, Vagdalt (diétás), Tört burgonya, Párolt alma							Zöldségleves, Darált csirkehús, Zöldbabfőzelékpüré *mir.*TM.																																																																																			
																					Energia: 552,13 Kcal / 2 307,90 KJ							Energia: 555,96 Kcal / 2 323,91 KJ							Energia: 833,52 Kcal / 3 484,11 KJ							Energia: 1 035,66 Kcal / 4 329,06 KJ							Energia: 932,83 Kcal / 3 899,23 KJ							Energia: 978,69 Kcal / 4 090,92 KJ							Energia: 562,00 Kcal / 2 349,16 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																																																																										
																					32,13 g			16,43 g			3,49 g			50,84 g			15,02 g			4,12 g			39,64 g			22,66 g			6,94 g			56,78 g			31,81 g			13,60 g			51,92 g			28,57 g			7,26 g			35,47 g			28,75 g			7,18 g			47,12 g			16,68 g			3,07 g																																																																	
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																																																																																						
67,92 g			6,07 g			9,20 g			46,62 g			0,97 g			6,50 g			115,12 g			14,87 g			9,11 g			128,97 g			26,79 g			5,97 g			114,13 g			14,24 g			8,73 g			140,79 g			15,04 g			7,62 g			54,69 g			3,00 g			7,23 g																																																																																						
<b>Vacsora</b>																					Citromos tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes							Citromos tea, Tavaszi vagdalt, Tört burgonya							Citromos tea, Darált pulykafelv., Zsemle, vizes							Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes							Citromos tea, Kefíres túró, Kenyér, félbarna							Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Zsemle, vizes							Citromos tea, Huskrem, 48 g, 30g, Zsemle, vizes, Reszelt alma																																																																																			
																					Energia: 479,39 Kcal / 2 003,85 KJ							Energia: 648,06 Kcal / 2 708,89 KJ							Energia: 498,21 Kcal / 2 082,52 KJ							Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 KJ							Energia: 525,10 Kcal / 2 194,92 KJ							Energia: 556,99 Kcal / 2 328,22 KJ							Energia: 549,41 Kcal / 2 296,53 KJ																																																																																			
																					Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír																																																																										
																					21,59 g			3,89 g			1,34 g			27,09 g			23,02 g			4,27 g			26,23 g			3,89 g			1,19 g			18,13 g			9,15 g			5,36 g			25,40 g			8,28 g			4,85 g			27,43 g			2,29 g			0,62 g			18,69 g			7,57 g			2,02 g																																																																	
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																																																																																						
87,00 g			16,90 g			3,78 g			81,27 g			15,00 g			4,40 g			86,92 g			16,50 g			1,54 g			85,92 g			18,56 g			2,00 g			72,02 g			19,70 g			3,14 g			84,20 g			16,82 g			3,62 g			98,08 g			16,50 g			1,56 g																																																																																						
<b>Tízórai</b>																					Banán							Banán							Puszedli							Szaloncukor kilós							Banán																																																																																																	
																					Energia: Kcal / 0,00 KJ							Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ							Energia: Kcal / 0,00 KJ							Energia: 575,51 Kcal / 2 405,63 KJ							Energia: 568,06 Kcal / 2 374,49 KJ							Energia: 157,45 Kcal / 658,14 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																																																																										





### Heti étlap 2020.12.21. - 2020.12.27.

g	g	g	1,95 g	0,15 g	0,00 g	g	g	g	12,79 g	16,69 g	7,25 g	0,15 g	0,15 g	0,00 g	1,95 g	0,15 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	36,30 g	0,00 g	0,08 g	g	g	g	94,67 g	36,28 g	10,35 g	137,40 g	0,00 g	0,00 g	36,30 g	0,00 g	0,08 g	g	g	g



**(00130)  
Cukros 180 g  
CH  
szoc.otthon**

**Reggeli**

Keserű tea, Kefír, 140 g, Sós kalács			Keserű tea, Olasz felv., Korpás zsemle			Keserű tea, Körözött túró házi, Zsemle, vizes			Keserű tea, Tej dl., Grissini			Keserű tea, Sült kolbász, Korpás zsemle, Mustár			Keserű tea, Zala felvágott, Korpás zsemle			Keserű tea, Tojásrántotta, Zsemle, vizes		
Energia: 648,02 Kcal / 2 708,72 KJ			Energia: 340,33 Kcal / 1 422,58 KJ			Energia: 368,85 Kcal / 1 541,79 KJ			Energia: 475,01 Kcal / 1 985,54 KJ			Energia: 514,46 Kcal / 2 150,44 KJ			Energia: 175,02 Kcal / 731,58 KJ			Energia: 523,67 Kcal / 2 188,94 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
13,82 g	7,38 g	3,88 g	21,02 g	20,36 g	12,94 g	23,00 g	12,34 g	7,70 g	15,89 g	13,52 g	7,30 g	25,50 g	48,83 g	17,10 g	21,18 g	15,96 g	6,06 g	23,79 g	22,86 g	4,67 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60,22 g	10,46 g	3,30 g	49,36 g	0,40 g	2,38 g	40,01 g	5,59 g	2,11 g	58,42 g	4,82 g	3,05 g	42,07 g	0,25 g	3,47 g	49,44 g	0,40 g	2,88 g	53,70 g	1,13 g	4,49 g



**Tízórai**

Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Sós kalács			Keserű tea, Kefír, 140 g, Korpovit keksz			Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes			Keserű tea, Grissini			Keserű tea, Diab. almabefőtt			Keserű tea, Korpovit keksz			Keserű tea, Kefír, 140 g		
Energia: 122,72 Kcal / 512,97 KJ			Energia: 362,69 Kcal / 1 516,04 KJ			Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ			Energia: 126,40 Kcal / 528,35 KJ			Energia: 39,69 Kcal / 165,90 KJ			Energia: 5,69 Kcal / 23,78 KJ			Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
5,23 g	4,49 g	2,69 g	4,47 g	4,67 g	2,96 g	3,23 g	2,93 g	0,57 g	3,10 g	3,52 g	1,89 g	0,35 g	0,27 g	0,00 g	0,27 g	0,19 g	0,02 g	4,30 g	4,50 g	2,94 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
14,63 g	2,04 g	1,01 g	7,16 g	6,51 g	0,20 g	17,14 g	0,38 g	0,39 g	15,94 g	1,61 g	0,93 g	8,61 g	0,00 g	0,23 g	0,72 g	0,07 g	0,02 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g



Heti étlap 2020.12.21. - 2020.12.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>Ebéd</b>		Csontleves házi betéttel, Sertés tokány, Tarhonya koret diab., Csemege uborka konzerv	Májgaluska leves, Grill csirkecomb, Tököfőzelék diétás, Korpás zsemle	Olasz zöldségleves, Svájci sertésborda, Tej mentes burg.pure, Csemege uborka konzerv	Halászlé,diab., Diab.turos metelt	Zöldborsós raguleves, Rántott sertésszelet , Párolt rizs diab.	Orjaleves, Töltött káposzta, Fehérkenyér	Kertészleves, Zöldfűszeres sült csirkecomb, Zöldbabfőz. diab. *mir.-ből*
		Energia: 689,57 Kcal / 2 882,40 KJ	Energia: 623,73 Kcal / 2 607,19 KJ	Energia: 797,24 Kcal / 3 332,46 KJ	Energia: 845,71 Kcal / 3 535,07 KJ	Energia: 1 014,29 Kcal / 4 239,73 KJ	Energia: 764,37 Kcal / 3 195,07 KJ	Energia: 671,71 Kcal / 2 807,75 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 39,05 g 33,65 g 7,04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 57,54 g 21,08 g 4,95 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 39,13 g 33,05 g 9,26 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 55,08 g 38,87 g 13,34 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 51,61 g 53,08 g 8,94 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 39,66 g 29,57 g 9,59 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 44,22 g 29,40 g 6,01 g
		Szénhidrát Cukor Só 56,86 g 0,55 g 10,38 g	Szénhidrát Cukor Só 58,90 g 0,97 g 7,82 g	Szénhidrát Cukor Só 83,56 g 0,10 g 10,14 g	Szénhidrát Cukor Só 67,74 g 5,35 g 7,78 g	Szénhidrát Cukor Só 81,04 g 0,00 g 5,60 g	Szénhidrát Cukor Só 83,40 g 0,66 g 9,50 g	Szénhidrát Cukor Só 43,42 g 1,93 g 6,47 g
<b>Uzsonna</b>		Diab. almabefőtt	Alma	Alma	Diab. almabefőtt	Kefir, 140 g	Sajt klf. Trappista, Zsemle, vizes	Alma
		Energia: 55,81 Kcal / 233,29 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 41,75 Kcal / 174,52 KJ	Energia: 44,65 Kcal / 186,64 KJ	Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ	Energia: 235,69 Kcal / 985,18 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,36 g 0,35 g 0,01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,40 g 0,40 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,48 g 0,48 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,29 g 0,28 g 0,01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,20 g 4,48 g 2,94 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14,21 g 11,65 g 7,26 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,40 g 0,40 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só 12,30 g 0,00 g 0,33 g	Szénhidrát Cukor Só 7,00 g 0,00 g 0,01 g	Szénhidrát Cukor Só 8,40 g 0,00 g 0,01 g	Szénhidrát Cukor Só 9,84 g 0,00 g 0,26 g	Szénhidrát Cukor Só 6,44 g 6,44 g 0,18 g	Szénhidrát Cukor Só 17,78 g 0,38 g 1,36 g	Szénhidrát Cukor Só 7,00 g 0,00 g 0,01 g
<b>Vacsora</b>		Keserű tea, Májpástétom, Zsemle, vizes, Kaliforniai paprika	Keserű tea, Tavaszi vagdalt, Féladagos burgonya , Savanyú káposzta	Keserű tea, Pulykamellsonka, Zsemle, vizes, Retek jégcsap	Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Korpás zsemle, Zöldpaprika	Keserű tea, Túrista felvágott, Zsemle, vizes, Zöldpaprika	Keserű tea, Sajtos tavaszi rolád, Zsemle, vizes, Paradicsom	Keserű tea, Szatmári löncs, Zsemle, vizes
		Energia: 357,94 Kcal / 1 496,19 KJ	Energia: 558,43 Kcal / 2 334,24 KJ	Energia: 353,49 Kcal / 1 477,59 KJ	Energia: 107,46 Kcal / 449,18 KJ	Energia: 397,41 Kcal / 1 661,17 KJ	Energia: 400,29 Kcal / 1 673,21 KJ	Energia: 517,18 Kcal / 2 161,81 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv





### Heti étlap 2020.12.21. - 2020.12.27.

19,87 g	11,91 g	4,64 g	26,87 g	23,10 g	4,25 g	19,52 g	5,28 g	1,64 g	14,09 g	8,80 g	5,01 g	26,92 g	7,92 g	2,65 g	21,15 g	18,51 g	7,70 g	20,75 g	16,06 g	6,74 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40,33 g	0,75 g	1,42 g	59,40 g	0,00 g	5,57 g	54,54 g	2,17 g	2,92 g	39,98 g	2,06 g	1,30 g	52,77 g	1,13 g	1,16 g	36,03 g	0,75 g	3,18 g	70,06 g	2,09 g	3,30 g



**(00136)  
Cukros epés-  
pépes  
szoc.otthon**

		Reggeli			Tízórai			
		Keserű tea, Natur joghurt 140g, Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes	Keserű tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Korpás zsemle	Keserű tea, Daráltvirslis, Korpás zsemle	Keserű tea, Darált zalai felv., Korpás zsemle	Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes
		Energia: 559,95 Kcal / 2 340,59 KJ	Energia: 358,44 Kcal / 1 498,28 KJ	Energia: 378,94 Kcal / 1 583,97 KJ	Energia: 29,07 Kcal / 121,51 KJ	Energia: 240,17 Kcal / 1 003,91 KJ	Energia: 175,02 Kcal / 731,58 KJ	Energia: 274,12 Kcal / 1 145,82 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,21 g 5,07 g 3,03 g	14,48 g 8,24 g 4,85 g	21,82 g 8,08 g 5,08 g	8,49 g 1,22 g 0,11 g	21,49 g 20,63 g 7,88 g	18,51 g 15,57 g 6,02 g	11,83 g 8,33 g 5,13 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		47,28 g 7,47 g 1,01 g	54,91 g 3,63 g 1,61 g	38,97 g 5,45 g 1,91 g	42,71 g 0,00 g 0,87 g	40,07 g 0,61 g 3,27 g	37,30 g 0,40 g 2,60 g	36,66 g 2,82 g 1,23 g
		Keserű tea, Diab. almabefőtt	Keserű tea, Kefír, 140 g	Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Natur joghurt 140g	Keserű tea, Kefír, 140 g	Keserű tea, Reszelt alma	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Kenyér, félbarna
		Energia: 56,43 Kcal / 235,88 KJ	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ	Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ	Energia: 59,76 Kcal / 249,80 KJ	Energia: 107,28 Kcal / 448,43 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
		0,46 g 0,37 g 0,01 g	4,30 g 4,50 g 2,94 g	3,23 g 2,93 g 0,57 g	4,58 g 4,22 g 2,80 g	4,30 g 4,50 g 2,94 g	0,78 g 0,70 g 0,00 g	3,40 g 0,36 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
		12,30 g 0,00 g 0,33 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g	17,14 g 0,38 g 0,39 g	6,72 g 6,72 g 0,21 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g	11,90 g 0,00 g 0,02 g	22,01 g 0,01 g 0,63 g



Heti étlap 2020.12.21. - 2020.12.27.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
<b>(00136) Cukros épés- pépes szoc.otthon</b>	<b>Ebéd</b>	Csontleves betéttel diab., Csemege sertés karaj, Sárgarépa főzelék *mir.*diab.TM, Zsemle, vizes	Májgaluska leves, Darált csirkehús, Tököfőzelék tejmentes	Olasz zöldségleves, Húspuding, Tejment.burg.pure 200 g., Almakompot (h) diab	Halászlé, Túrós tészta diab.	Zöldborsópure leves diab.*mir, Húspuding, Tej mentes burg.pure	Orjaleves, Vagdalt (diétás), Tört burgonya, Párolt vöröskáposzta diab.	Zöldségleves, Darált serteshús, Zöldbabfőzelékpüré *mir.*TM.		
		Energia: 461,24 Kcal / 1 927,98 Kj	Energia: 492,38 Kcal / 2 058,15 Kj	Energia: 600,05 Kcal / 2 508,21 Kj	Energia: 655,08 Kcal / 2 738,23 Kj	Energia: 747,54 Kcal / 3 124,72 Kj	Energia: 723,29 Kcal / 3 023,35 Kj	Energia: 428,44 Kcal / 1 790,88 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		
		32,97 g 11,35 g 3,20 g	49,53 g 13,28 g 3,08 g	34,03 g 17,84 g 4,75 g	46,27 g 21,42 g 8,37 g	39,43 g 23,14 g 6,12 g	33,55 g 29,46 g 4,96 g	30,13 g 13,77 g 3,28 g		
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
	55,45 g 0,43 g 8,84 g	42,96 g 0,00 g 6,47 g	73,60 g 0,24 g 9,19 g	68,37 g 4,61 g 4,40 g	93,03 g 0,20 g 8,90 g	79,50 g 0,00 g 10,03 g	45,00 g 3,00 g 5,11 g			
	<b>Uzsonna</b>	Sajt kocka (8 db), Abonett	Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes	Kefír, 140 g	Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Reszelt alma	Sajt klf. Trappista, Zsemle, vizes	Kefír, 140 g		
		Energia: 118,20 Kcal / 494,08 Kj	Energia: 115,39 Kcal / 482,33 Kj	Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 Kj	Energia: 109,54 Kcal / 457,88 Kj	Energia: 59,14 Kcal / 247,21 Kj	Energia: 235,69 Kcal / 985,18 Kj	Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 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			
6,42 g 4,22 g 2,51 g		3,51 g 0,45 g 0,12 g	4,20 g 4,48 g 2,94 g	3,13 g 2,91 g 0,57 g	0,68 g 0,68 g 0,00 g	14,21 g 11,65 g 7,26 g	4,20 g 4,48 g 2,94 g			
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só				
13,54 g 1,03 g 0,23 g	23,43 g 0,38 g 0,42 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g	17,14 g 0,38 g 0,39 g	11,90 g 0,00 g 0,02 g	17,78 g 0,38 g 1,36 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g				
<b>Vacsora</b>	Keserű tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes	Keserű tea, Tavaszi vagdalt, Tört burgonya	Keserű tea, Darált pulykafelv., Zsemle, vizes	Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Keserű tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	Keserű tea, Darált csirkemell rolád, Zsemle, vizes	Keserű tea, Pástétom, Zsemle, vizes, Reszelt alma			
	Energia: 331,04 Kcal / 1 383,75 Kj	Energia: 566,66 Kcal / 2 368,64 Kj	Energia: 349,86 Kcal / 1 462,41 Kj	Energia: 360,44 Kcal / 1 506,64 Kj	Energia: 465,88 Kcal / 1 947,38 Kj	Energia: 371,84 Kcal / 1 554,29 Kj	Energia: 392,61 Kcal / 1 641,11 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			
	18,44 g 3,48 g 1,23 g	26,52 g 22,96 g 4,26 g	23,08 g 3,48 g 1,08 g	14,98 g 8,74 g 5,25 g	24,95 g 8,49 g 5,20 g	20,58 g 1,72 g 0,47 g	13,14 g 7,74 g 0,35 g			



Heti étlap 2020.12.21. - 2020.12.27.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54,85 g	1,53 g	3,40 g	62,00 g	0,00 g	4,69 g	54,77 g	1,13 g	1,16 g	53,77 g	3,19 g	1,62 g	56,11 g	5,83 g	2,30 g	51,89 g	1,37 g	2,72 g	64,81 g	1,14 g	1,18 g



(00138)  
Cukros epés  
szoc. otthon

Reggeli

<b>Keserű tea, Natur joghurt 140g, Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes</b>	<b>Keserű tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes</b>	<b>Keserű tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes</b>	<b>Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes</b>	<b>Keserű tea, Főtt virsli, Zsemle, vizes</b>	<b>Keserű tea, Zala felvágott, Korpás zsemle</b>	<b>Keserű tea, Csészés margarin, Trappista sajt, Zsemle, vizes</b>														
Energia: 559,95 Kcal / 2 340,59 KJ	Energia: 358,44 Kcal / 1 498,28 KJ	Energia: 378,94 Kcal / 1 583,97 KJ	Energia: 202,95 Kcal / 848,33 KJ	Energia: 401,80 Kcal / 1 679,52 KJ	Energia: 175,02 Kcal / 731,58 KJ	Energia: 609,94 Kcal / 2 549,55 KJ														
Fehérje 11,21 g	Zsír 5,07 g	T.Zsír 3,03 g	Fehérje 14,48 g	Zsír 8,24 g	T.Zsír 4,85 g	Fehérje 21,82 g	Zsír 8,08 g	T.Zsír 5,08 g	Fehérje 6,73 g	Zsír 0,87 g	T.Zsír 0,23 g	Fehérje 19,04 g	Zsír 19,29 g	T.Zsír 7,61 g	Fehérje 18,51 g	Zsír 15,58 g	T.Zsír 6,03 g	Fehérje 31,64 g	Zsír 28,72 g	T.Zsír 16,04 g
Szénhidrát 47,28 g	Cukor 7,47 g	Só 1,01 g	Szénhidrát 54,91 g	Cukor 3,63 g	Só 1,61 g	Szénhidrát 38,97 g	Cukor 5,45 g	Só 1,91 g	Szénhidrát 40,56 g	Cukor 0,75 g	Só 0,80 g	Szénhidrát 37,73 g	Cukor 1,33 g	Só 3,08 g	Szénhidrát 37,30 g	Cukor 0,40 g	Só 2,60 g	Szénhidrát 52,69 g	Cukor 1,13 g	Só 3,22 g



Tízórai

<b>Keserű tea, Hámozott alma</b>	<b>Keserű tea, Kefír, 140 g</b>	<b>Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes</b>	<b>Keserű tea, Natur joghurt 140g</b>	<b>Keserű tea, Kefír, 140 g</b>	<b>Keserű tea, Kefír, 140 g</b>	<b>Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes</b>														
Energia: 59,76 Kcal / 249,80 KJ	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ	Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ	Energia: 116,01 Kcal / 484,92 KJ														
Fehérje 0,78 g	Zsír 0,70 g	T.Zsír 0,00 g	Fehérje 4,58 g	Zsír 4,22 g	T.Zsír 2,80 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	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	Fehérje 3,61 g	Zsír 0,47 g	T.Zsír 0,12 g
Szénhidrát 11,90 g	Cukor 0,00 g	Só 0,02 g	Szénhidrát 17,14 g	Cukor 0,38 g	Só 0,39 g	Szénhidrát 6,72 g	Cukor 6,72 g	Só 0,21 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	Szénhidrát 6,44 g	Cukor 6,44 g	Só 0,18 g	Szénhidrát 23,43 g	Cukor 0,38 g	Só 0,42 g



Ebéd

<b>Csontleves házi betéttel, Vagdalt (diétás), Sárgarépafozelék *mir.*diab.TM</b>	<b>Májgaluska leves, Grill csirkecomb, Tökfozelék tejmentes</b>	<b>Olasz zöldségleves, Svájci sertésborda, Tej mentes burg.pure</b>	<b>Halászlé, Diab.turos metelt</b>	<b>Zöldborsópure leves*mirelit*, Húspuding, Párolt rizs diab.</b>	<b>Orjaleves, Vagdalt (diétás), Tört burgonya</b>	<b>Zöldségleves, Zöldfűszeres sült csirkecomb, Zöldbabfozelékpüré *mir.*TM.</b>														
Energia: 476,85 Kcal / 1 993,23 KJ	Energia: 560,60 Kcal / 2 343,31 KJ	Energia: 790,36 Kcal / 3 303,70 KJ	Energia: 776,65 Kcal / 3 246,40 KJ	Energia: 796,34 Kcal / 3 328,70 KJ	Energia: 572,00 Kcal / 2 390,96 KJ	Energia: 598,57 Kcal / 2 502,02 KJ														
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír



Heti étlap 2020.12.21. - 2020.12.27.

29,82 g	15,73 g	3,34 g	53,70 g	18,95 g	3,87 g	38,83 g	33,00 g	9,26 g	51,82 g	28,75 g	10,21 g	35,39 g	37,05 g	6,87 g	30,01 g	19,77 g	3,84 g	43,58 g	19,86 g	3,71 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53,12 g	0,05 g	8,80 g	43,00 g	0,00 g	8,19 g	82,26 g	0,10 g	8,94 g	76,59 g	5,53 g	5,18 g	79,06 g	5,20 g	7,68 g	67,24 g	0,00 g	7,06 g	47,36 g	4,27 g	6,46 g

<b>Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes</b>			<b>Hámozott alma</b>			<b>Hámozott alma</b>			<b>Zsemle, vizes, Mini margarin 10g</b>			<b>Diab. almabefőtt</b>			<b>Reszelt sajt, Zsemle, vizes</b>			<b>Kefír, 140 g</b>		
Energia: 136,44 Kcal / 570,32 KJ			Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ			Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ			Energia: 109,54 Kcal / 457,88 KJ			Energia: 44,65 Kcal / 186,64 KJ			Energia: 310,06 Kcal / 1 296,05 KJ			Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 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
5,88 g	4,16 g	2,57 g	0,68 g	0,68 g	0,00 g	0,68 g	0,68 g	0,00 g	3,13 g	2,91 g	0,57 g	0,29 g	0,28 g	0,01 g	19,75 g	17,27 g	10,84 g	4,20 g	4,48 g	2,94 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
18,32 g	1,41 g	0,62 g	11,90 g	0,00 g	0,02 g	11,90 g	0,00 g	0,02 g	17,14 g	0,38 g	0,39 g	9,84 g	0,00 g	0,26 g	18,10 g	0,38 g	1,85 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g

<b>Keserű tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes</b>			<b>Keserű tea, Tavaszi vagdalt, Tört burgonya</b>			<b>Keserű tea, Pulykamellsonka, Zsemle, vizes</b>			<b>Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes</b>			<b>Keserű tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes</b>			<b>Keserű tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes</b>			<b>Keserű tea, Pástétom, Zsemle, vizes, Hámozott alma</b>		
Energia: 331,04 Kcal / 1 383,75 KJ			Energia: 566,66 Kcal / 2 368,64 KJ			Energia: 347,84 Kcal / 1 453,97 KJ			Energia: 360,44 Kcal / 1 506,64 KJ			Energia: 465,88 Kcal / 1 947,38 KJ			Energia: 408,64 Kcal / 1 708,12 KJ			Energia: 391,99 Kcal / 1 638,52 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
18,44 g	3,48 g	1,23 g	26,52 g	22,96 g	4,26 g	19,08 g	5,24 g	1,63 g	14,98 g	8,74 g	5,25 g	24,95 g	8,49 g	5,20 g	24,28 g	1,88 g	0,51 g	13,16 g	7,74 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
54,85 g	1,53 g	3,40 g	62,00 g	0,00 g	4,69 g	53,49 g	2,17 g	2,92 g	53,77 g	3,19 g	1,62 g	56,11 g	5,83 g	2,30 g	52,05 g	1,45 g	3,24 g	64,78 g	1,13 g	1,18 g



Heti étlap 2020.12.21. - 2020.12.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(00139) Cukros pépes szoc. otthon</b>	<b>Reggeli</b>	Keserű tea, Natur joghurt 140g, Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Huskrem, 48 g, 30g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Körözött túró házi, Zsemle, vizes	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Daráltvirsli, Zsemle, vizes	Keserű tea, Darált zalai felv., Korpás zsemle	Keserű tea, Tej 2 dl., Zsemle, vizes, Sajt kocka (8 db)
		Energia: 559,95 Kcal / 2 340,59 KJ	Energia: 341,92 Kcal / 1 429,23 KJ	Energia: 368,85 Kcal / 1 541,79 KJ	Energia: 289,89 Kcal / 1 211,74 KJ	Energia: 500,99 Kcal / 2 094,14 KJ	Energia: 175,02 Kcal / 731,58 KJ	Energia: 370,56 Kcal / 1 548,94 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,21 g 5,07 g 3,03 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14,86 g 6,48 g 1,91 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 23,00 g 12,34 g 7,70 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9,86 g 1,28 g 0,35 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 22,86 g 20,70 g 8,13 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,51 g 15,58 g 6,03 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,65 g 11,33 g 6,76 g
		Szénhidrát Cukor Só 47,28 g 7,47 g 1,01 g	Szénhidrát Cukor Só 54,03 g 1,13 g 1,16 g	Szénhidrát Cukor Só 40,01 g 5,59 g 2,11 g	Szénhidrát Cukor Só 57,70 g 1,13 g 1,19 g	Szénhidrát Cukor Só 55,06 g 1,74 g 3,59 g	Szénhidrát Cukor Só 37,30 g 0,40 g 2,60 g	Szénhidrát Cukor Só 47,23 g 2,81 g 1,50 g
	 			 	       	 		
	<b>Tízórai</b>	Keserű tea, Reszelt alma	Keserű tea, Kefír, 140 g, Korpovit keksz	Keserű tea, Kefír, 140 g	Keserű tea, Natur joghurt 140g	Keserű tea, Kefír, 140 g, Korpovit keksz	Keserű tea, Reszelt alma	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Kenyér, félbarna
		Energia: 59,76 Kcal / 249,80 KJ	Energia: 362,69 Kcal / 1 516,04 KJ	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ	Energia: 360,16 Kcal / 1 505,47 KJ	Energia: 59,76 Kcal / 249,80 KJ	Energia: 106,66 Kcal / 445,84 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,78 g 0,70 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,47 g 4,67 g 2,96 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,30 g 4,50 g 2,94 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,58 g 4,22 g 2,80 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,39 g 4,58 g 2,95 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,78 g 0,70 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,42 g 0,36 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só 11,90 g 0,00 g 0,02 g	Szénhidrát Cukor Só 7,16 g 6,51 g 0,20 g	Szénhidrát Cukor Só 6,44 g 6,44 g 0,18 g	Szénhidrát Cukor Só 6,72 g 6,72 g 0,21 g	Szénhidrát Cukor Só 6,80 g 6,48 g 0,19 g	Szénhidrát Cukor Só 11,90 g 0,00 g 0,02 g	Szénhidrát Cukor Só 21,98 g 0,00 g 0,63 g
		     		     	   			
	<b>Ebéd</b>	Csontleves betéttel diab., Vagdalt (diétás), Sárgarépa főz. diab. *mirelitből	Májgaluska leves, Grill csirkecomb, Tökfőzelék diétás	Olasz zöldség leves, Húspuding, Burgonyapure 200 gr.	Halászlé, Túrós tészta diab.	Zöldborsópure leves diab.*mir, Húspuding, Tej mentes burg.pure	Orjaleves, Vagdalt (diétás), Tört burgonya, Párolt vöröskáposzta diab.	Kertészleves, Darált csirkehús, Zöldbabfőzelékpüré *mir.*TM.
		Energia: 534,74 Kcal / 2 235,21 KJ	Energia: 623,73 Kcal / 2 607,19 KJ	Energia: 629,93 Kcal / 2 633,11 KJ	Energia: 655,08 Kcal / 2 738,23 KJ	Energia: 748,88 Kcal / 3 130,32 KJ	Energia: 723,29 Kcal / 3 023,35 KJ	Energia: 495,57 Kcal / 2 071,48 KJ
Fehérje Zsír T.Zsírsv 30,85 g 20,79 g 4,28 g		Fehérje Zsír T.Zsírsv 54,87 g 20,69 g 4,91 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 36,04 g 21,99 g 6,97 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 46,27 g 21,42 g 8,37 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 40,51 g 22,02 g 5,95 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 33,55 g 29,46 g 4,96 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 45,03 g 14,55 g 2,73 g	





Heti étlap 2020.12.21. - 2020.12.27.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	55,05 g	0,05 g	8,89 g	46,76 g	0,97 g	7,54 g	70,33 g	0,27 g	9,28 g	68,37 g	4,61 g	4,40 g	94,76 g	0,24 g	9,29 g	79,50 g	0,00 g	10,03 g	45,08 g	3,00 g	6,26 g
<b>Uzsonna</b>	Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes			Zsemle, vizes, Diab.minijam * 20 g			Diab. almabefőtt			Korpovit keksz			Reszelt alma			Reszelt sajt, Zsemle, vizes			Kefír, 140 g		
	Energia: 136,44 Kcal / 570,32 KJ			Energia: 115,39 Kcal / 482,33 KJ			Energia: 55,81 Kcal / 233,29 KJ			Energia: 5,07 Kcal / 21,19 KJ			Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ			Energia: 310,06 Kcal / 1 296,05 KJ			Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 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
	5,88 g	4,16 g	2,57 g	3,51 g	0,45 g	0,12 g	0,36 g	0,35 g	0,01 g	0,17 g	0,17 g	0,02 g	0,68 g	0,68 g	0,00 g	19,75 g	17,27 g	10,84 g	4,20 g	4,48 g	2,94 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
18,32 g	1,41 g	0,62 g	23,43 g	0,38 g	0,42 g	12,30 g	0,00 g	0,33 g	0,72 g	0,07 g	0,02 g	11,90 g	0,00 g	0,02 g	18,10 g	0,38 g	1,85 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g	
<b>Vacsora</b>	Keserű tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes			Keserű tea, Tavaszi vagdalt, Tört burgonya			Keserű tea, Darált pulykafelv., Zsemle, vizes			Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes			Keserű tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes			Keserű tea, Darált csirkemell rolád, Zsemle, vizes			Keserű tea, Darált top löncs, Zsemle, vizes, Reszelt alma		
	Energia: 331,04 Kcal / 1 383,75 KJ			Energia: 566,66 Kcal / 2 368,64 KJ			Energia: 349,86 Kcal / 1 462,41 KJ			Energia: 360,44 Kcal / 1 506,64 KJ			Energia: 378,94 Kcal / 1 583,97 KJ			Energia: 408,64 Kcal / 1 708,12 KJ			Energia: 501,48 Kcal / 2 096,19 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
	18,44 g	3,48 g	1,23 g	26,52 g	22,96 g	4,26 g	23,08 g	3,48 g	1,08 g	14,97 g	8,73 g	5,24 g	21,82 g	8,08 g	5,08 g	24,28 g	1,88 g	0,51 g	17,99 g	26,15 g	9,39 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54,85 g	1,53 g	3,40 g	62,00 g	0,00 g	4,69 g	54,77 g	1,13 g	1,16 g	53,76 g	3,18 g	1,61 g	38,97 g	5,45 g	1,91 g	52,05 g	1,45 g	3,24 g	46,41 g	0,75 g	4,15 g	

Heti étlap 2020.12.21. - 2020.12.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
<b>(00162) Fehérje szegény (50 g) sz.o.</b>	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Miniméz 25g., Mini margarin 10g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tej 2 dl., Vajkrém ízesített 27%, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Kefíres túró, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Grissini	Citromos tea, Főtt virsli, Zsemle, vizes, Mustár	Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Csészés margarin, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Kenyér, félbarna, Csészés margarin		
		Energia: 522,45 Kcal / 2 183,84 KJ	Energia: 536,80 Kcal / 2 243,82 KJ	Energia: 587,13 Kcal / 2 454,20 KJ	Energia: 627,16 Kcal / 2 621,53 KJ	Energia: 597,73 Kcal / 2 498,51 KJ	Energia: 615,32 Kcal / 2 572,04 KJ	Energia: 534,92 Kcal / 2 235,97 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,10 g 3,76 g 0,45 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,88 g 4,77 g 1,95 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 25,53 g 8,31 g 4,85 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,24 g 14,06 g 7,56 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 22,50 g 23,75 g 8,87 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,89 g 7,18 g 2,24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14,77 g 10,01 g 3,85 g		
		Szénhidrát Cukor Só 109,09 g 46,20 g 2,40 g	Szénhidrát Cukor Só 103,52 g 30,05 g 2,70 g	Szénhidrát Cukor Só 87,04 g 34,70 g 3,14 g	Szénhidrát Cukor Só 93,80 g 36,42 g 3,70 g	Szénhidrát Cukor Só 72,76 g 31,43 g 3,85 g	Szénhidrát Cukor Só 117,33 g 47,75 g 1,74 g	Szénhidrát Cukor Só 93,98 g 31,03 g 2,75 g		
<b>Ebéd</b>	Csontleves tésztabetét nélkül, Panírozott zöldségtallér, Sárgarépa főzelék *mir.* TM.	Májgaluska leves, Főtt tojás, Tökfőzelék tejmentes	Olasz zöldségleves, Rántott karfiol, Burgonyapure dietas 300 g., Almabefőtt	Halászlé, hamis, Mákos metélt	Zöldborsó leves *mirelit*, Sült pulykanuggets, Párolt rizs, Őszibarack befőtt	Orjaleves, Panírozott zöldségtallér, Tört burgonya, Párolt káposzta	Kertészleves, Panírozott zöldségtallér, Zöldbabfőzelék *mir.*			
	Energia: 389,65 Kcal / 1 628,74 KJ	Energia: 345,24 Kcal / 1 443,10 KJ	Energia: 685,30 Kcal / 2 864,55 KJ	Energia: 824,82 Kcal / 3 447,75 KJ	Energia: 943,82 Kcal / 3 945,17 KJ	Energia: 716,22 Kcal / 2 993,80 KJ	Energia: 616,81 Kcal / 2 578,27 KJ			
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9,00 g 16,44 g 1,12 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 21,48 g 9,75 g 2,22 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,38 g 16,96 g 2,80 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 27,84 g 24,75 g 5,37 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 26,45 g 43,20 g 3,57 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,30 g 23,90 g 2,09 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14,36 g 35,03 g 3,38 g			
	Szénhidrát Cukor Só 49,99 g 5,99 g 4,96 g	Szénhidrát Cukor Só 42,34 g 0,00 g 5,25 g	Szénhidrát Cukor Só 114,71 g 14,63 g 5,57 g	Szénhidrát Cukor Só 121,66 g 20,02 g 2,83 g	Szénhidrát Cukor Só 109,86 g 14,00 g 6,04 g	Szénhidrát Cukor Só 106,09 g 5,55 g 5,12 g	Szénhidrát Cukor Só 59,19 g 0,00 g 3,97 g			

Heti étlap 2020.12.21. - 2020.12.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(00162)</b> Fehérje szegény (50 g) sz.o.	<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Sonka szalámi, Csészés margarin, Kenyér, félbarna, Kaliforniai paprika	Citromos tea, H.fott burgonya, Minimargarin 20g	Citromos tea, Kenyér, félbarna, Minimargarin 20g, Retek jégcsap	Citromos tea, Mini margarin 10g, Minijam *, 25 g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Csészés margarin, Kenyér, félbarna, Zöldpaprika	Citromos tea, Miniméz 25g., Mini margarin 10g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Top löncs, Kenyér, félbarna, Alma
		Energia: 470,53 Kcal / 1 966,82 KJ	Energia: 433,73 Kcal / 1 812,99 KJ	Energia: 371,51 Kcal / 1 552,91 KJ	Energia: 575,15 Kcal / 2 404,13 KJ	Energia: 838,50 Kcal / 3 504,93 KJ	Energia: 460,42 Kcal / 1 924,56 KJ	Energia: 675,02 Kcal / 2 821,58 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír 16,77 g 7,47 g 1,85 g	Fehérje Zsír T.Zsír 7,63 g 10,63 g 1,88 g	Fehérje Zsír T.Zsír 10,37 g 6,07 g 0,91 g	Fehérje Zsír T.Zsír 12,13 g 6,23 g 0,90 g	Fehérje Zsír T.Zsír 10,41 g 51,15 g 14,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír 11,97 g 3,73 g 0,45 g	Fehérje Zsír T.Zsír 23,25 g 26,27 g 9,16 g
		Szénhidrát Cukor Só 81,91 g 15,20 g 3,64 g	Szénhidrát Cukor Só 75,02 g 15,00 g 0,03 g	Szénhidrát Cukor Só 68,37 g 15,00 g 2,00 g	Szénhidrát Cukor Só 116,48 g 47,58 g 2,42 g	Szénhidrát Cukor Só 68,52 g 15,00 g 3,20 g	Szénhidrát Cukor Só 93,98 g 31,20 g 2,40 g	Szénhidrát Cukor Só 85,02 g 15,00 g 5,77 g
								
<b>(00165)</b> Sószegegy szoc. otthon	<b>Tízórai</b>	Banán	Banán	Banán	Puszedli	Szaloncukor kilós	Banán	Banán
		Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 575,51 Kcal / 2 405,63 KJ	Energia: 568,06 Kcal / 2 374,49 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír 1,95 g 0,15 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír 12,79 g 16,69 g 7,25 g	Fehérje Zsír T.Zsír 0,15 g 0,15 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g	Fehérje Zsír T.Zsír g g g
		Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 36,30 g 0,00 g 0,08 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 94,67 g 36,28 g 10,35 g	Szénhidrát Cukor Só 137,40 g 0,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só g g g
								
<b>(00165)</b> Sószegegy szoc. otthon	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Tejeskávé, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Tej 2 dl., Barackíz, Csészés margarin, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	Citromos tea, Tej 2 dl., Grissini	Citromos tea, Tej 2 dl., Minimargarin 20g, Miniméz 25g., Zsemle, vizes	Citromos tea, Gyümölcs joghurt , Csészés margarin, Zsemle, vizes	Citromos tea, Csészés margarin, Kefír, 140 g, Zsemle, vizes
		Energia: 744,01 Kcal / 3 109,96 KJ	Energia: 793,32 Kcal / 3 316,08 KJ	Energia: 676,26 Kcal / 2 826,77 KJ	Energia: 724,22 Kcal / 3 027,24 KJ	Energia: 679,51 Kcal / 2 840,35 KJ	Energia: 615,32 Kcal / 2 572,04 KJ	Energia: 879,82 Kcal / 3 677,65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír 19,66 g 14,68 g 3,90 g	Fehérje Zsír T.Zsír 19,86 g 9,68 g 3,49 g	Fehérje Zsír T.Zsír 28,23 g 8,93 g 5,31 g	Fehérje Zsír T.Zsír 19,04 g 17,06 g 9,19 g	Fehérje Zsír T.Zsír 19,64 g 9,68 g 2,99 g	Fehérje Zsír T.Zsír 15,89 g 7,18 g 2,24 g	Fehérje Zsír T.Zsír 16,96 g 11,16 g 4,80 g
		Szénhidrát Cukor Só 130,16 g 51,48 g 1,82 g	Szénhidrát Cukor Só 151,96 g 68,88 g 1,93 g	Szénhidrát Cukor Só 103,28 g 36,20 g 2,68 g	Szénhidrát Cukor Só 104,40 g 36,42 g 3,97 g	Szénhidrát Cukor Só 125,38 g 47,70 g 1,81 g	Szénhidrát Cukor Só 117,33 g 47,75 g 1,74 g	Szénhidrát Cukor Só 105,02 g 37,94 g 1,84 g



Heti étlap 2020.12.21. - 2020.12.27.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																																										
(00165) Sószegény szoc. otthon	<b>Reggeli</b>																																																	
	<b>Ebéd</b>	<p>Csontleves házi betéttel, Majorannás aprópecsenye, Sárgarépa főzelék üre *mir.*TM.</p>	<p>Májgaluska leves, Grill csirkecomb, Tökfőzelék diétás</p>	<p>Olasz zöldségleves, Svájci sertésborda, Tej mentes burg.pure, Almabefőtt</p>	<p>Halászlé, Túrós tészta, Porcukor</p>	<p>Zöldborsós raguleves, Húspuding, Párolt rizs, Őszibarack befőtt</p>	<p>Orjaleves, Vagdalt (diétás), Tört burgonya, Párolt káposzta</p>	<p>Zöldségleves, Zöldfűszeres sült csirkecomb, Zöldbabfőzelék *mir*</p>																																										
		<p>Energia: 631,09 Kcal / 2 637,96 KJ</p>	<p>Energia: 624,18 Kcal / 2 609,07 KJ</p>	<p>Energia: 902,23 Kcal / 3 771,32 KJ</p>	<p>Energia: 1 035,66 Kcal / 4 329,06 KJ</p>	<p>Energia: 1 080,63 Kcal / 4 517,03 KJ</p>	<p>Energia: 787,27 Kcal / 3 290,79 KJ</p>	<p>Energia: 813,25 Kcal / 3 399,39 KJ</p>																																										
		<table border="1"> <tr><th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th></tr> <tr><td>36,87 g</td><td>29,09 g</td><td>5,57 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	36,87 g	29,09 g	5,57 g	<table border="1"> <tr><th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th></tr> <tr><td>55,01 g</td><td>20,69 g</td><td>4,91 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	55,01 g	20,69 g	4,91 g	<table border="1"> <tr><th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th></tr> <tr><td>40,20 g</td><td>33,61 g</td><td>9,29 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	40,20 g	33,61 g	9,29 g	<table border="1"> <tr><th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th></tr> <tr><td>56,78 g</td><td>31,81 g</td><td>13,60 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	56,78 g	31,81 g	13,60 g	<table border="1"> <tr><th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th></tr> <tr><td>50,53 g</td><td>42,51 g</td><td>8,24 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	50,53 g	42,51 g	8,24 g	<table border="1"> <tr><th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th></tr> <tr><td>35,29 g</td><td>22,64 g</td><td>4,18 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	35,29 g	22,64 g	4,18 g	<table border="1"> <tr><th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th></tr> <tr><td>47,24 g</td><td>36,71 g</td><td>5,69 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	47,24 g	36,71 g	5,69 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír																																														
36,87 g	29,09 g	5,57 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																
55,01 g	20,69 g	4,91 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																
40,20 g	33,61 g	9,29 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																
56,78 g	31,81 g	13,60 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																
50,53 g	42,51 g	8,24 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																
35,29 g	22,64 g	4,18 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																
47,24 g	36,71 g	5,69 g																																																
<table border="1"> <tr><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th></tr> <tr><td>54,32 g</td><td>6,07 g</td><td>6,71 g</td></tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	54,32 g	6,07 g	6,71 g	<table border="1"> <tr><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th></tr> <tr><td>46,66 g</td><td>0,97 g</td><td>8,22 g</td></tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	46,66 g	0,97 g	8,22 g	<table border="1"> <tr><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th></tr> <tr><td>106,98 g</td><td>14,70 g</td><td>8,97 g</td></tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	106,98 g	14,70 g	8,97 g	<table border="1"> <tr><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th></tr> <tr><td>128,97 g</td><td>26,79 g</td><td>5,97 g</td></tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	128,97 g	26,79 g	5,97 g	<table border="1"> <tr><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th></tr> <tr><td>122,13 g</td><td>14,20 g</td><td>6,74 g</td></tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	122,13 g	14,20 g	6,74 g	<table border="1"> <tr><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th></tr> <tr><td>108,24 g</td><td>5,55 g</td><td>8,43 g</td></tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	108,24 g	5,55 g	8,43 g	<table border="1"> <tr><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th></tr> <tr><td>59,17 g</td><td>1,27 g</td><td>6,48 g</td></tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	59,17 g	1,27 g	6,48 g		
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
54,32 g	6,07 g	6,71 g																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
46,66 g	0,97 g	8,22 g																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
106,98 g	14,70 g	8,97 g																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
128,97 g	26,79 g	5,97 g																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
122,13 g	14,20 g	6,74 g																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
108,24 g	5,55 g	8,43 g																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
59,17 g	1,27 g	6,48 g																																																
<b>Vacsora</b>	<p>Citromos tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes, Kaliforniai paprika</p>	<p>Citromos tea, Tavaszi vagdalt, Tört burgonya</p>	<p>Citromos tea, Pulykamellsonka, Zsemle, vizes, Retek jégcsap</p>	<p>Citromos tea, Huskrem, 48 g, 30g, Zsemle, vizes, Kaliforniai paprika</p>	<p>Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes</p>	<p>Citromos tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes, Paradicsom darabos</p>	<p>Citromos tea, Huskrem, 48 g, 30g, Zsemle, vizes, Alma</p>																																											
	<p>Energia: 491,73 Kcal / 2 055,43 KJ</p>	<p>Energia: 648,06 Kcal / 2 708,89 KJ</p>	<p>Energia: 501,84 Kcal / 2 097,69 KJ</p>	<p>Energia: 502,61 Kcal / 2 100,91 KJ</p>	<p>Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ</p>	<p>Energia: 578,89 Kcal / 2 419,76 KJ</p>	<p>Energia: 542,45 Kcal / 2 267,44 KJ</p>																																											
	<table border="1"> <tr><th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th></tr> <tr><td>21,98 g</td><td>4,01 g</td><td>1,35 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	21,98 g	4,01 g	1,35 g	<table border="1"> <tr><th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th></tr> <tr><td>27,09 g</td><td>23,02 g</td><td>4,27 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	27,09 g	23,02 g	4,27 g	<table border="1"> <tr><th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th></tr> <tr><td>22,67 g</td><td>5,69 g</td><td>1,75 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	22,67 g	5,69 g	1,75 g	<table border="1"> <tr><th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th></tr> <tr><td>18,40 g</td><td>7,01 g</td><td>2,03 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	18,40 g	7,01 g	2,03 g	<table border="1"> <tr><th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th></tr> <tr><td>28,10 g</td><td>8,90 g</td><td>5,31 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	28,10 g	8,90 g	5,31 g	<table border="1"> <tr><th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th></tr> <tr><td>28,43 g</td><td>2,49 g</td><td>0,66 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	28,43 g	2,49 g	0,66 g	<table border="1"> <tr><th>Fehérje</th><th>Zsír</th><th>T.Zsír</th></tr> <tr><td>18,61 g</td><td>7,49 g</td><td>2,02 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	18,61 g	7,49 g	2,02 g	
	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																															
21,98 g	4,01 g	1,35 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																
27,09 g	23,02 g	4,27 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																
22,67 g	5,69 g	1,75 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																
18,40 g	7,01 g	2,03 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																
28,10 g	8,90 g	5,31 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																
28,43 g	2,49 g	0,66 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																
18,61 g	7,49 g	2,02 g																																																
<table border="1"> <tr><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th></tr> <tr><td>89,41 g</td><td>16,90 g</td><td>3,78 g</td></tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	89,41 g	16,90 g	3,78 g	<table border="1"> <tr><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th></tr> <tr><td>81,27 g</td><td>15,00 g</td><td>4,40 g</td></tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	81,27 g	15,00 g	4,40 g	<table border="1"> <tr><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th></tr> <tr><td>86,69 g</td><td>17,54 g</td><td>3,30 g</td></tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	86,69 g	17,54 g	3,30 g	<table border="1"> <tr><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th></tr> <tr><td>88,59 g</td><td>16,50 g</td><td>1,54 g</td></tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	88,59 g	16,50 g	1,54 g	<table border="1"> <tr><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th></tr> <tr><td>88,26 g</td><td>21,20 g</td><td>2,68 g</td></tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	88,26 g	21,20 g	2,68 g	<table border="1"> <tr><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th></tr> <tr><td>88,20 g</td><td>16,82 g</td><td>3,64 g</td></tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	88,20 g	16,82 g	3,64 g	<table border="1"> <tr><th>Szénhidrát</th><th>Cukor</th><th>Só</th></tr> <tr><td>96,68 g</td><td>16,50 g</td><td>1,56 g</td></tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	96,68 g	16,50 g	1,56 g		
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
89,41 g	16,90 g	3,78 g																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
81,27 g	15,00 g	4,40 g																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
86,69 g	17,54 g	3,30 g																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
88,59 g	16,50 g	1,54 g																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
88,26 g	21,20 g	2,68 g																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
88,20 g	16,82 g	3,64 g																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																
96,68 g	16,50 g	1,56 g																																																





### Heti étlap 2020.12.21. - 2020.12.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
<b>(00165) Sószegény szoc. otthon</b>	<b>Tízórai</b>		<b>Banán</b>		<b>Puszedli</b>	<b>Szaloncukor kilós</b>													
		Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 575,51 Kcal / 2 405,63 KJ	Energia: 568,06 Kcal / 2 374,49 KJ	Energia: 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			
		g	g	g	1,95 g	0,15 g	0,00 g	g	g	g	12,79 g	16,69 g	7,25 g	0,15 g	0,15 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
		g	g	g	36,30 g	0,00 g	0,08 g	g	g	g	94,67 g	36,28 g	10,35 g	137,40 g	0,00 g	0,00 g	g	g	g



.....  
élelmezésvezet

.....  
intézményvezet

.....  
érdekképviseleti fórum

