



Heti étlap 2020.12.28. - 2021.01.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(00101) Normál szoc.otthon</b>	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Tej 2 dl., Teljes kiőrl. kakaós csiga	Citromos tea, Zöldfűszeres túrókrém, Tönköly kenyér	Citromos tea, Vaníliás tej, Minimargarin 20g, Miniméz 25g., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Főtt virsli, Korpás kenyér, Mustár	Citromos tea, Kakaó, Csészes margarin, Fonott kalacs	Citromos tea, Tejföl 12 % poh. 140 g, Vajkrém, Tejes kifli	Citromos tea, Hagymás tojásrántotta, Kenyér, félbarna
		Energia: 1 035,12 Kcal / 4 326,80 Kj	Energia: 314,01 Kcal / 1 312,56 Kj	Energia: 808,67 Kcal / 3 380,24 Kj	Energia: 705,20 Kcal / 2 947,74 Kj	Energia: 767,89 Kcal / 3 209,78 Kj	Energia: 648,78 Kcal / 2 711,90 Kj	Energia: 679,54 Kcal / 2 840,48 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
		22,92 g 23,80 g 15,53 g	32,59 g 11,60 g 6,26 g	22,30 g 10,82 g 3,39 g	25,86 g 21,42 g 7,79 g	21,18 g 15,22 g 7,42 g	14,86 g 23,22 g 14,06 g	24,38 g 21,14 g 3,79 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	146,16 g 74,76 g 1,27 g	118,08 g 34,28 g 12,49 g	154,17 g 75,47 g 3,16 g	100,76 g 32,22 g 4,08 g	125,69 g 60,04 g 1,33 g	90,86 g 39,22 g 1,30 g	96,65 g 30,00 g 5,67 g	
	<b>Ebéd</b>	Zöldségleves, Sertés pörkölt, Gyöngybab főzelék, Korpás kenyér	Csirkegulyás, Darásmetélt, barackíz, Porcukor	Csurgatott tojásleves, Hentes tokány, Párolt rizs	Húsleves, Köményes sertéssült, Tört burgonya, Párolt káposzta	Lencseleves húsos *pulyka, Fánk, Eperjam, Porcukor	Tavaszi leves, Párizsi csirkemell, Parajmártás, Tönköly kenyér	Erőleves, Csülök Pékné módra, Ecetes paprika
		Energia: 1 285,32 Kcal / 5 372,64 Kj	Energia: 1 297,83 Kcal / 5 424,93 Kj	Energia: 950,98 Kcal / 3 975,10 Kj	Energia: 1 187,40 Kcal / 4 963,33 Kj	Energia: 1 362,95 Kcal / 5 697,13 Kj	Energia: 671,84 Kcal / 2 808,29 Kj	Energia: 1 082,82 Kcal / 4 526,19 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	
67,56 g 52,61 g 11,12 g		49,27 g 43,25 g 9,32 g	44,22 g 47,80 g 9,25 g	34,64 g 81,91 g 24,18 g	52,13 g 52,08 g 11,19 g	52,52 g 31,33 g 4,80 g	42,41 g 62,28 g 18,82 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
132,60 g 2,14 g 6,45 g	176,40 g 44,90 g 3,52 g	84,78 g 0,00 g 5,93 g	75,33 g 6,99 g 7,28 g	165,64 g 36,11 g 3,52 g	77,05 g 0,21 g 10,61 g	85,75 g 1,00 g 6,25 g		



Heti étlap 2020.12.28. - 2021.01.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(00101)</b> Normál szoc.otthon	<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Finom májas, Kenyér, félbarna, Kaliforniai paprika	Citromos tea, Vagdalt (Stefania), Kenyér, félbarna, Csemege uborka konzerv	Citromos tea, Bacskai hurka, Korpás kenyér, Paradicsom darabos	Citromos tea, Csészés margarin, Paprikas csem.szalami, Kenyér, félbarna, Retek jégcsap	Citromos tea, Főtt császárszalonna, Kenyér, félbarna, Zöldhagyma db	Citromos tea, Olasz felv., Csészés margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka	Citromos tea, Párizsi, sertés, Korpás kenyér, Zöldpaprika
		Energia: 545,69 Kcal / 2 280,98 KJ	Energia: 599,85 Kcal / 2 507,37 KJ	Energia: 725,72 Kcal / 3 033,51 KJ	Energia: 701,62 Kcal / 2 932,77 KJ	Energia: 664,45 Kcal / 2 777,40 KJ	Energia: 783,44 Kcal / 3 274,78 KJ	Energia: 641,87 Kcal / 2 683,02 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 23,05 g 11,83 g 3,13 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 32,29 g 14,88 g 3,46 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 30,45 g 11,78 g 3,81 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 22,13 g 31,67 g 10,16 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 22,66 g 27,67 g 11,21 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 22,36 g 26,89 g 15,63 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 22,73 g 18,97 g 6,25 g
		Szénhidrát Cukor Só 85,43 g 15,00 g 4,40 g	Szénhidrát Cukor Só 83,26 g 15,00 g 7,99 g	Szénhidrát Cukor Só 121,39 g 17,46 g 3,91 g	Szénhidrát Cukor Só 78,98 g 15,00 g 4,83 g	Szénhidrát Cukor Só 80,85 g 15,40 g 4,64 g	Szénhidrát Cukor Só 75,25 g 16,56 g 3,00 g	Szénhidrát Cukor Só 93,41 g 17,37 g 3,28 g
<b>(00112)</b> Pépes szoc. otthon	<b>Tízórai</b>	Narancs			Piskóta szelet		Alma	
		Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,12 Kcal / 259,66 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,90 g 0,30 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,00 g 0,00 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,40 g 0,40 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g
		Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 12,75 g 0,00 g 0,01 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 0,00 g 0,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 7,00 g 0,00 g 0,01 g	Szénhidrát Cukor Só g g g
<b>(00112)</b> Pépes szoc. otthon	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Darált zalai felv., Graham kenyér	Citromos tea, Zöldfűszeres túrókrém, Tönköly kenyér	Citromos tea, Vaníliás tej, Miniméz 25g., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Daráltvirslis, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tej 2 dl., Kuglóf	Citromos tea, Tejföl 12 % poh. 140 g, Tejes kifli	Citromos tea, Derby tömlős natur, Kenyér, félbarna
		Energia: 781,48 Kcal / 3 266,59 KJ	Energia: 298,06 Kcal / 1 245,89 KJ	Energia: 892,78 Kcal / 3 731,82 KJ	Energia: 673,97 Kcal / 2 817,19 KJ	Energia: 583,12 Kcal / 2 437,44 KJ	Energia: 605,58 Kcal / 2 531,32 KJ	Energia: 531,42 Kcal / 2 221,34 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 32,16 g 17,63 g 6,76 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 26,76 g 10,25 g 5,83 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 27,20 g 6,32 g 2,49 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 25,40 g 20,72 g 7,78 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,04 g 7,78 g 4,67 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 13,86 g 19,22 g 11,46 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,02 g 8,26 g 4,50 g
		Szénhidrát Cukor Só 116,09 g 31,69 g 4,00 g	Szénhidrát Cukor Só 89,95 g 34,07 g 8,63 g	Szénhidrát Cukor Só 180,32 g 75,47 g 4,16 g	Szénhidrát Cukor Só 96,45 g 30,61 g 4,83 g	Szénhidrát Cukor Só 103,00 g 46,36 g 1,04 g	Szénhidrát Cukor Só 90,06 g 38,72 g 1,12 g	Szénhidrát Cukor Só 96,30 g 32,50 g 2,85 g





## Heti étlap 2020.12.28. - 2021.01.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
(00112) Pépes szoc. otthon	<b>Ebéd</b>	Reszeltésztalesves , Halrúd, Parajfőzelék diétás, Féladagos burgonya	Köménymag leves zsemlekočka, Vagdalt (diétás), Cukkínifőzelék	Zöldségleves , Pírott kacsamáj (darálva), Z.babpürefőzelék *mirelit-ből	Húsleves, Húspuding, Burgonyapüre, Almabefőtt	Rizsleves, Darált serteshús, Lencsefőzelékpüre	Tavaszi leves, Húsgombóc (diétás), Paradicsom martas, Féladagos burgonya	Húsleves, Darált csirkehús, Burgonyapüre, Almabefőtt		
		Energia: 976,18 Kcal / 4 080,43 KJ	Energia: 617,59 Kcal / 2 581,53 KJ	Energia: 1 764,80 Kcal / 7 376,86 KJ	Energia: 970,77 Kcal / 4 057,82 KJ	Energia: 786,92 Kcal / 3 289,33 KJ	Energia: 831,60 Kcal / 3 476,09 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		
		34,70 g 39,46 g 3,97 g	29,67 g 29,11 g 6,00 g	14,31 g 166,14 g 47,20 g	46,48 g 28,55 g 8,28 g	53,09 g 22,81 g 4,28 g	33,12 g 24,87 g 4,47 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		
	116,75 g 0,00 g 7,61 g	53,00 g 1,01 g 7,28 g	50,47 g 0,00 g 7,35 g	128,88 g 14,83 g 9,18 g	91,15 g 4,00 g 5,30 g	117,04 g 19,98 g 8,75 g	128,89 g 14,73 g 11,53 g			
	<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Tej 2 dl., Finom májas, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált serteshús, Burgonyapüre	Citromos tea, Tej 2 dl., Huskrem, 48 g, 30g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Gyümölcs joghurt , Harcsapástétom, zöldfűszeres, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tej 2 dl., Májkrem 65 g, 62 g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált olasz felv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Kapros túró , Kenyér, félbarna		
		Energia: 630,41 Kcal / 2 635,11 KJ	Energia: 521,32 Kcal / 2 179,12 KJ	Energia: 549,93 Kcal / 2 298,71 KJ	Energia: 542,48 Kcal / 2 267,57 KJ	Energia: 723,57 Kcal / 3 024,52 KJ	Energia: 712,10 Kcal / 2 976,58 KJ	Energia: 602,07 Kcal / 2 516,65 KJ		
Fehérje Zsír T.Zsír		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír			
29,45 g 14,71 g 4,75 g		28,91 g 12,02 g 4,55 g	24,07 g 9,47 g 3,19 g	17,96 g 2,03 g 0,38 g	30,47 g 18,39 g 6,34 g	22,13 g 20,03 g 12,80 g	28,84 g 8,80 g 4,85 g			
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
93,62 g 15,00 g 4,67 g	72,67 g 15,02 g 2,78 g	91,00 g 15,00 g 2,67 g	112,22 g 31,25 g 3,08 g	107,96 g 15,00 g 4,49 g	78,58 g 15,40 g 3,66 g	86,56 g 19,70 g 4,55 g				



Heti étlap 2020.12.28. - 2021.01.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(00112)</b> Pépes szoc. otthon	<b>Tízórai</b>		Körte befőtt		Piskóta szelet		Reszelt alma	
		Energia: Kcal / 0,00 Kj	Energia: 96,71 Kcal / 404,25 Kj	Energia: Kcal / 0,00 Kj	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj	Energia: Kcal / 0,00 Kj	Energia: 59,14 Kcal / 247,21 Kj	Energia: Kcal / 0,00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		g g g	0,30 g 0,00 g 0,00 g	g g g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	g g g	0,68 g 0,68 g 0,00 g	g g g
<b>(00113)</b> Tej és tejtermékme ntes szoc. ottho	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Zala felvágott, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Főtt tojás, Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Miniméz 25g., Kenyér, félbarna, Venusz, Liga margarin	Citromos tea, Főtt virsli, Kenyér, félbarna, Mustár	Citromos tea, Sonka szalámi, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Hagymás tojásrántotta, Kenyér, félbarna
		Energia: 608,82 Kcal / 2 544,87 Kj	Energia: 575,85 Kcal / 2 407,05 Kj	Energia: 704,53 Kcal / 2 944,94 Kj	Energia: 695,56 Kcal / 2 907,44 Kj	Energia: 581,61 Kcal / 2 431,13 Kj	Energia: 583,42 Kcal / 2 438,70 Kj	Energia: 679,54 Kcal / 2 840,48 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
		22,42 g 15,66 g 5,92 g	15,50 g 19,86 g 5,04 g	15,08 g 15,56 g 3,80 g	25,85 g 21,00 g 7,38 g	23,92 g 3,80 g 0,88 g	17,96 g 7,38 g 0,00 g	24,38 g 21,14 g 3,79 g
<b>Ebéd</b>		Reszelttészta leves , Halrúd, Zöldborsófőz.tejmentes *mir.*	Köménymag leves zsemlekocka, Rizseshús (z), Ecetes cékla	Zöldségleves , Pirított kacsamáj, Zöldbabfőzelék tejmentes*mir.	Húsleves, Köményes sertéssült, Tört burgonya, Párolt káposzta	Rizsleves, Csemege sertés karaj, Lencsefőzelék	Tavaszi leves, Húsgombóc (normál), Paradicsom martas, Féladagos burgonya	Erőleves, Roston csirkemell , 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: 1 308,06 Kcal / 5 467,69 Kj	Energia: 789,46 Kcal / 3 299,94 Kj	Energia: 771,81 Kcal / 3 226,17 Kj	Energia: 761,46 Kcal / 3 182,90 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	37,85 g 82,16 g 24,21 g	53,18 g 22,91 g 4,28 g	30,03 g 22,62 g 4,03 g	43,64 g 22,83 g 2,57 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		93,68 g 30,40 g 4,16 g	82,66 g 30,00 g 2,34 g	124,77 g 46,20 g 3,20 g	100,66 g 30,58 g 5,09 g	111,93 g 30,40 g 5,24 g	109,96 g 30,00 g 3,00 g	96,65 g 30,00 g 5,67 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	101,08 g 6,99 g 8,07 g	91,48 g 4,00 g 8,08 g	110,30 g 19,98 g 8,70 g	94,55 g 0,00 g 8,54 g



Heti étlap 2020.12.28. - 2021.01.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap			
<b>(00113) Tej és tejtermékmentes szoc. otthon</b>	<b>Ebéd</b>										
	<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Miniméz 25g., Mini margarin 10g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Vagdalt (Stefania), Kenyér, félbarna, Csemege uborka konzerv	Citromos tea, Bacskai hurka, Kenyér, félbarna, Paradicsom darabos	Citromos tea, Paprikás csem.szalami, Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna, Retek jégcsap	Citromos tea, Főtt császárszalonna, Kenyér, félbarna, Zöldhagyma db	Citromos tea, Olasz felv., Kenyér, félbarna, Uborka	Citromos tea, Párizsi, sertés, Kenyér, félbarna, Zöldpaprika			
	Energia: 525,85 Kcal / 2 198,05 KJ	Energia: 599,85 Kcal / 2 507,37 KJ	Energia: 556,08 Kcal / 2 324,41 KJ	Energia: 752,21 Kcal / 3 144,24 KJ	Energia: 742,04 Kcal / 3 101,73 KJ	Energia: 716,80 Kcal / 2 996,22 KJ	Energia: 568,23 Kcal / 2 375,20 KJ				
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,05 g 3,73 g 0,45 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 32,29 g 14,88 g 3,46 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 24,55 g 10,55 g 3,19 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 22,17 g 38,17 g 11,86 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 25,60 g 27,97 g 11,21 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 22,53 g 20,07 g 12,80 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,37 g 18,23 g 5,76 g				
Szénhidrát Cukor Só 110,18 g 47,40 g 2,40 g	Szénhidrát Cukor Só 83,26 g 15,00 g 7,99 g	Szénhidrát Cukor Só 89,86 g 15,00 g 4,22 g	Szénhidrát Cukor Só 79,06 g 15,00 g 4,85 g	Szénhidrát Cukor Só 96,54 g 15,40 g 5,24 g	Szénhidrát Cukor Só 79,26 g 15,40 g 3,67 g	Szénhidrát Cukor Só 80,74 g 15,40 g 4,01 g					
<b>Tízórai</b>		Narancs		Piskóta szelet		Alma					
Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,12 Kcal / 259,66 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ					
Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,90 g 0,30 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,00 g 0,00 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,40 g 0,40 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g					
Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 12,75 g 0,00 g 0,01 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 0,00 g 0,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 7,00 g 0,00 g 0,01 g	Szénhidrát Cukor Só g g g					
<b>(00114) Tejmentes pépes szoc. otthon</b>	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Darált zalai felv., Graham kenyér	Citromos tea, Darált zalai felv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Venusz, Liga margarin, Minijam *, 25 g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Daráltvirslisli, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált sonka felv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Venusz, Liga margarin, Minijam *, 25 g, Kenyér, félbarna			
	Energia: 781,48 Kcal / 3 266,59 KJ	Energia: 608,82 Kcal / 2 544,87 KJ	Energia: 896,68 Kcal / 3 748,12 KJ	Energia: 673,97 Kcal / 2 817,19 KJ	Energia: 504,02 Kcal / 2 106,80 KJ	Energia: 505,83 Kcal / 2 114,37 KJ	Energia: 640,29 Kcal / 2 676,41 KJ				



Heti étlap 2020.12.28. - 2021.01.03.

	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
	32,16 g	17,63 g	6,76 g	22,42 g	15,66 g	5,92 g	17,12 g	29,76 g	7,60 g	25,40 g	20,72 g	7,78 g	20,98 g	3,50 g	0,88 g	15,02 g	7,08 g	0,00 g	12,18 g	15,26 g	3,80 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	116,09 g	31,69 g	4,00 g	93,68 g	30,40 g	4,16 g	138,46 g	46,29 g	3,81 g	96,45 g	30,61 g	4,83 g	96,24 g	30,40 g	4,64 g	94,27 g	30,00 g	2,40 g	112,23 g	46,29 g	2,61 g
<b>Ebéd</b>	Reszelttésztalesves , Halrúd, Zöldborsófőz.püré *mir.* TM.			Köménymag leves zsemlekocta, Húspuding, Sárgarépa főzelék püré *mir.*TM.			Zöldségleves , Pirított kacsamáj (darálva), Zöldbabfőzelék püré *mir.*TM.			Csontleves házi betéttel, Darált serteshús, Tej mentes burg.pure, Almabefőtt			Rizsleves, Húspuding, Lencsefőzelék püré			Tavaszi leves, Húsgombóc (normál), Paradicsom martas, Féladagos burgonya			Erőleves, Darált csirkehús, Tej mentes burg.pure, Almabefőtt		
	Energia: 833,00 Kcal / 3 481,94 KJ			Energia: 513,80 Kcal / 2 147,68 KJ			Energia: 1 784,83 Kcal / 7 460,59 KJ			Energia: 714,28 Kcal / 2 985,69 KJ			Energia: 888,20 Kcal / 3 712,68 KJ			Energia: 771,81 Kcal / 3 226,17 KJ			Energia: 695,64 Kcal / 2 907,78 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	36,37 g	28,90 g	2,22 g	31,67 g	17,97 g	4,81 g	14,62 g	166,17 g	47,20 g	36,20 g	16,55 g	4,39 g	57,44 g	26,40 g	5,50 g	30,03 g	22,62 g	4,03 g	46,64 g	16,02 g	3,42 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
103,49 g	5,00 g	5,17 g	55,09 g	6,23 g	8,99 g	55,07 g	3,00 g	7,35 g	102,91 g	14,68 g	6,32 g	103,74 g	4,24 g	8,60 g	110,30 g	19,98 g	8,70 g	89,11 g	10,22 g	6,07 g	
<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Venusz, Liga margarin, Miniméz 25g., Kenyér, félbarna			Citromos tea, Vagdalt (Stefania), Tej mentes burg.pure			Citromos tea, Huskrem, 48 g, 30g, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Kenyér, félbarna, Májkrém 65 g, 62 g			Citromos tea, Darált olasz felv., Kenyér, félbarna			Citromos tea, Darált párizsi, Kenyér, félbarna		
	Energia: 630,34 Kcal / 2 634,82 KJ			Energia: 646,88 Kcal / 2 703,96 KJ			Energia: 452,87 Kcal / 1 893,00 KJ			Energia: 372,39 Kcal / 1 556,59 KJ			Energia: 548,92 Kcal / 2 294,49 KJ			Energia: 712,10 Kcal / 2 976,58 KJ			Energia: 560,39 Kcal / 2 342,43 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
	12,09 g	15,23 g	3,80 g	29,40 g	18,58 g	4,68 g	17,27 g	6,47 g	1,56 g	11,89 g	1,23 g	0,00 g	20,73 g	15,09 g	4,71 g	22,13 g	20,03 g	12,80 g	19,89 g	18,11 g	5,76 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
110,26 g	47,40 g	2,60 g	88,38 g	15,00 g	6,34 g	80,40 g	15,00 g	2,40 g	77,78 g	15,00 g	2,40 g	81,67 g	15,00 g	3,62 g	78,58 g	15,40 g	3,66 g	79,54 g	15,40 g	4,01 g	



Heti étlap 2020.12.28. - 2021.01.03.

Heti étlap 2020.12.28. - 2021.01.03.																																										
Tízórai	Körte befőtt						Piskóta szelet						Reszelt alma																													
	Energia: Kcal / 0,00 KJ			Energia: 96,71 Kcal / 404,25 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ			Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ																							
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																					
	g	g	g	0,30 g	0,00 g	0,00 g	g	g	g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	g	g	g	0,68 g	0,68 g	0,00 g	g	g	g																					
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																						
g	g	g	23,70 g	14,10 g	0,02 g	g	g	g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	g	g	g	11,90 g	0,00 g	0,02 g	g	g	g																						
Reggeli	Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes			Citromos tea, Zöldfűszeres túrókrém, Zsemle, vizes			Citromos tea, Csészés margarin, Miniméz 25g., Zsemle, vizes			Citromos tea, Főtt virsli, Zsemle, vizes			Citromos tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes			Citromos tea, Zala felvágott, Sajt klf. Trappista, Zsemle, vizes			Citromos tea, Derby tömlös natur, Kenyér, félbarna																							
	Energia: 646,22 Kcal / 2 701,20 KJ			Energia: 613,92 Kcal / 2 566,19 KJ			Energia: 653,68 Kcal / 2 732,38 KJ			Energia: 699,12 Kcal / 2 922,32 KJ			Energia: 541,42 Kcal / 2 263,14 KJ			Energia: 832,16 Kcal / 3 478,43 KJ			Energia: 531,42 Kcal / 2 221,34 KJ																							
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																					
	23,16 g	16,08 g	6,38 g	27,61 g	9,18 g	5,44 g	12,92 g	6,68 g	1,86 g	25,45 g	20,14 g	7,84 g	21,72 g	3,92 g	1,34 g	37,01 g	30,13 g	15,31 g	17,02 g	8,26 g	4,50 g																					
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																						
99,46 g	31,90 g	3,30 g	102,24 g	35,16 g	2,45 g	130,98 g	63,90 g	1,66 g	102,04 g	32,08 g	3,85 g	102,02 g	31,90 g	3,78 g	100,26 g	31,90 g	4,51 g	96,30 g	32,50 g	2,85 g																						
Ebéd	Reszelttészta leves, Majorannás aprópecsenye, Parajfőzelék tejmentes *mir.*, Féladagos burgonya						Köménymag leves zsemlekocka, Rizseshús (z), Almabefőtt						Zöldségleves, Natur szelet, Z.babpürefőzelék *mirelit-ből						Húsleves, Köményes sertéssült, Burgonyapure, Almabefőtt						Rizsleves, Csemege sertés karaj, Almamartas (friss gy.), Féladagos burgonya 100 g						Tavaszi leves, Húsgombóc (diétás), Burgonyafőzelék tejmentes						Erőleves, Roston csirkemell, Parolt rizskoret 100. g., Almabefőtt					
	Energia: 856,73 Kcal / 3 581,13 KJ			Energia: 737,91 Kcal / 3 084,46 KJ			Energia: 638,43 Kcal / 2 668,64 KJ			Energia: 969,94 Kcal / 4 054,35 KJ			Energia: 647,45 Kcal / 2 706,34 KJ			Energia: 599,71 Kcal / 2 506,79 KJ			Energia: 819,56 Kcal / 3 425,76 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																					
	42,75 g	36,59 g	6,43 g	30,16 g	23,91 g	3,63 g	39,91 g	27,42 g	5,49 g	48,08 g	31,09 g	8,10 g	34,44 g	18,73 g	5,81 g	29,72 g	14,96 g	3,42 g	43,40 g	22,99 g	2,57 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	99,29 g	14,60 g	7,94 g	56,75 g	0,00 g	9,07 g	121,50 g	14,63 g	7,33 g	83,26 g	23,08 g	7,62 g	84,93 g	0,00 g	8,07 g	108,63 g	11,68 g	6,62 g																						

(00121) Epés szoc.otthon



Heti étlap 2020.12.28. - 2021.01.03.



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(00121) Epés szoc.otthon</b>	<b>Ebéd</b>							
	<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Finom májas, Zsemle, vizes	Citromos tea, Húsos rakott burgonya, Csemege uborka konzerv	Citromos tea, Sonka szalámi, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefír, 140 g, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Pulykamellsonka, Zsemle, vizes	Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes
		Energia: 570,75 Kcal / 2 385,74 KJ	Energia: 729,45 Kcal / 3 049,10 KJ	Energia: 524,59 Kcal / 2 192,79 KJ	Energia: 502,29 Kcal / 2 099,57 KJ	Energia: 943,32 Kcal / 3 943,08 KJ	Energia: 496,19 Kcal / 2 074,07 KJ	Energia: 597,79 Kcal / 2 498,76 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 23,39 g 12,13 g 3,58 g Szénhidrát Cukor Só 88,80 g 16,50 g 3,54 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 36,70 g 26,07 g 10,92 g Szénhidrát Cukor Só 84,53 g 16,65 g 5,15 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 21,59 g 8,89 g 2,24 g Szénhidrát Cukor Só 87,00 g 16,90 g 3,78 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,76 g 2,15 g 0,84 g Szénhidrát Cukor Só 102,31 g 32,75 g 1,62 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 25,67 g 19,99 g 8,11 g Szénhidrát Cukor Só 93,89 g 22,94 g 2,94 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 22,23 g 5,65 g 1,74 g Szénhidrát Cukor Só 85,64 g 17,54 g 3,30 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,63 g 18,53 g 6,22 g Szénhidrát Cukor Só 85,32 g 16,90 g 3,15 g
<b>Tízórai</b>		Körte befőtt		Piskóta szelet		Hámozott alma		
	Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 96,71 Kcal / 404,25 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,30 g 0,00 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,00 g 0,00 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,68 g 0,68 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv g g g	
	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 23,70 g 14,10 g 0,02 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 0,00 g 0,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	Szénhidrát Cukor Só 11,90 g 0,00 g 0,02 g	Szénhidrát Cukor Só g g g	
<b>(00122) Epés pépes szoc.otthon</b>	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes	Citromos tea, Zöldfűszeres túrókrém, Zsemle, vizes	Citromos tea, Csészés margarin, Miniméz 25g., Zsemle, vizes	Citromos tea, Daráltvirsli, Zsemle, vizes	Citromos tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefír, 140 g, Darált zalai felv., Zsemle, vizes	Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes
	Energia: 646,22 Kcal / 2 701,20 KJ	Energia: 613,92 Kcal / 2 566,19 KJ	Energia: 588,25 Kcal / 2 458,89 KJ	Energia: 711,37 Kcal / 2 973,53 KJ	Energia: 524,02 Kcal / 2 190,40 KJ	Energia: 1 003,22 Kcal / 4 193,46 KJ	Energia: 568,82 Kcal / 2 377,67 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv 23,16 g 16,08 g 6,38 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 27,61 g 9,18 g 5,44 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,84 g 6,68 g 1,86 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 26,14 g 21,14 g 8,24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,48 g 3,36 g 1,12 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 27,36 g 20,56 g 9,32 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,76 g 8,68 g 4,96 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	







Heti étlap 2020.12.28. - 2021.01.03.

				0,30 g	0,00 g	0,00 g					0,00 g	0,00 g	0,00 g				0,68 g	0,68 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
				23,70 g	14,10 g	0,02 g							0,00 g	0,00 g	0,00 g				11,90 g	0,00 g	0,02 g			

(00130)  
Cukros 180 g  
CH  
szoc.otthon

Reggeli

Keserü tea, Tej 2 dl., Zala felvágott, Zsemle, vizes	Keserü tea, Zöldfűszeres túrókrém, Korpás zsemle	Keserü tea, Tej 2 dl., Diab.minijam * 20 g, Mini margarin 10g, Korpás zsemle	Keserü tea, Főtt virsli, Graham zsemle, Mustár	Keserü tea, Sonka szalámi, Csészés margarin, Zsemle, vizes	Keserü tea, Tejföl 12 % poh. 140 g, Vajkrém, Tejes kifli	Keserü tea, Hagymás tojásrántotta, Zsemle, vizes
Energia: 532,90 Kcal / 2 227,52 KJ	Energia: 142,72 Kcal / 596,57 KJ	Energia: 148,73 Kcal / 621,69 KJ	Energia: 550,66 Kcal / 2 301,76 KJ	Energia: 382,04 Kcal / 1 596,93 KJ	Energia: 451,86 Kcal / 1 888,77 KJ	Energia: 506,56 Kcal / 2 117,42 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
26,68 g 18,64 g 7,90 g	20,29 g 8,29 g 5,05 g	12,62 g 6,33 g 2,15 g	24,30 g 22,15 g 8,16 g	18,44 g 8,48 g 2,63 g	12,25 g 22,59 g 13,82 g	21,84 g 21,12 g 4,14 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
62,89 g 1,53 g 3,19 g	27,94 g 3,66 g 1,47 g	41,17 g 0,00 g 0,86 g	59,25 g 1,19 g 3,82 g	54,85 g 1,53 g 3,52 g	46,97 g 8,20 g 1,06 g	55,26 g 1,13 g 4,43 g

Tízórai

Keserü tea, Alma	Keserü tea, Narancs	Keserü tea, Korpovit keksz	Keserü tea, Mini margarin 10g, Graham zsemle	Keserü tea, Korpovit keksz	Keserü tea, Alma	Keserü tea, Diab. almbefőtt
Energia: 35,41 Kcal / 148,01 KJ	Energia: 42,03 Kcal / 175,69 KJ	Energia: 5,69 Kcal / 23,78 KJ	Energia: 167,67 Kcal / 700,86 KJ	Energia: 5,69 Kcal / 23,78 KJ	Energia: 52,80 Kcal / 220,70 KJ	Energia: 56,43 Kcal / 235,88 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
0,50 g 0,42 g 0,00 g	0,70 g 0,22 g 0,00 g	0,27 g 0,19 g 0,02 g	5,29 g 3,72 g 0,84 g	0,27 g 0,19 g 0,02 g	0,70 g 0,62 g 0,00 g	0,46 g 0,37 g 0,01 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	8,50 g 0,00 g 0,01 g	0,72 g 0,07 g 0,02 g	25,70 g 0,31 g 0,57 g	0,72 g 0,07 g 0,02 g	10,50 g 0,00 g 0,02 g	12,30 g 0,00 g 0,33 g



Heti étlap 2020.12.28. - 2021.01.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
<b>(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon</b>	<b>Ebéd</b>	Reszeltésztalevés , Majorannás aprópecsenye, Zöldborsófőz. diab.*mirelit*	Gombaleves konzerv gombából, Rakott cukkini	Zöldséglevés, Hentes tokány, Párolt rizs diab.	Húsleves diab., Köményes sertéssült, Tört burgonya, Párolt vöröskáposzta diab.	Rizsleves, Sertés sült, Lencsefőzelék diab.	Tavaszi leves, Húsgombóc (normál), Paradicsom martas diab.	Erőleves diab., Csülök Pékné módra *diab., Ecetes paprika		
		Energia: 729,48 Kcal / 3 049,23 KJ	Energia: 645,27 Kcal / 2 697,23 KJ	Energia: 766,44 Kcal / 3 203,72 KJ	Energia: 1 142,52 Kcal / 4 775,73 KJ	Energia: 1 138,72 Kcal / 4 759,85 KJ	Energia: 496,41 Kcal / 2 074,99 KJ	Energia: 830,81 Kcal / 3 472,79 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav		
		44,66 g 36,79 g 6,66 g	31,34 g 30,83 g 8,77 g	38,26 g 39,22 g 7,54 g	34,38 g 83,16 g 24,35 g	38,88 g 74,49 g 22,88 g	26,02 g 18,92 g 3,63 g	33,04 g 52,08 g 16,42 g		
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
	53,50 g 0,00 g 5,26 g	59,55 g 1,98 g 4,52 g	63,95 g 0,00 g 7,45 g	61,85 g 0,00 g 10,00 g	76,09 g 4,00 g 9,57 g	54,71 g 0,00 g 10,28 g	55,49 g 1,00 g 5,63 g			
	<b>Uzsonna</b>	Korpovit keksz	Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Kenyér, félbarna, Huskrem, 48 g, 30g	Alma	Alma	Abonett	Korpovit keksz		
Energia: 5,07 Kcal / 21,19 KJ		Energia: 136,44 Kcal / 570,32 KJ	Energia: 158,07 Kcal / 660,73 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 68,70 Kcal / 287,17 KJ	Energia: 7,61 Kcal / 31,81 KJ			
Fehérje Zsír T.Zsírsvav		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav			
0,17 g 0,17 g 0,02 g		5,88 g 4,16 g 2,57 g	8,32 g 5,54 g 1,56 g	0,40 g 0,40 g 0,00 g	0,40 g 0,40 g 0,00 g	3,67 g 0,47 g 0,06 g	0,26 g 0,25 g 0,02 g			
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só				
0,72 g 0,07 g 0,02 g	18,32 g 1,41 g 0,62 g	18,31 g 0,00 g 0,60 g	7,00 g 0,00 g 0,01 g	7,00 g 0,00 g 0,01 g	12,36 g 0,00 g 0,00 g	1,08 g 0,11 g 0,04 g				
<b>Vacsora</b>	Keserű tea, Finom májás, Graham zsemle, Kaliforniai paprika	Keserű tea, Vagdalt (Stefania), Zsemle, vizes, Csemege uborka konzerv	Keserű tea, Bacskai hurka, Zsemle, vizes, Paradicsom	Keserű tea, Csészés margarin, Paprikas csem.szalami, Zsemle, vizes, Retek jégcsap	Keserű tea, Főtt császárszalonna, Korpás zsemle, Zöldhagyma db	Keserű tea, Olasz felv., Zsemle, vizes, Uborka	Keserű tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes, Zöldpaprika			
	Energia: 462,82 Kcal / 1 934,59	Energia: 540,63 Kcal / 2 259,83	Energia: 431,99 Kcal / 1 805,72	Energia: 478,23 Kcal / 1 999,00	Energia: 292,68 Kcal / 1 223,40	Energia: 605,85 Kcal / 2 532,45	Energia: 457,28 Kcal / 1 911,43			



## Heti étlap 2020.12.28. - 2021.01.03.

Kj			Kj			Kj			Kj			Kj			Kj					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
21,63 g	13,01 g	3,91 g	31,84 g	15,09 g	3,81 g	21,54 g	10,44 g	3,52 g	16,59 g	28,77 g	9,69 g	21,55 g	28,00 g	11,35 g	20,12 g	20,08 g	13,15 g	17,96 g	18,24 g	6,11 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59,04 g	0,61 g	3,13 g	67,35 g	1,13 g	7,15 g	61,09 g	1,13 g	2,97 g	35,47 g	0,75 g	3,14 g	51,63 g	0,40 g	3,36 g	52,89 g	1,53 g	2,43 g	54,37 g	1,53 g	2,77 g



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

**Reggeli**

Kj			Kj			Kj			Kj			Kj			Kj					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
Energia: 435,84 Kcal / 1 821,81 Kj			Energia: 403,54 Kcal / 1 686,80 Kj			Energia: 312,49 Kcal / 1 306,21 Kj			Energia: 500,99 Kcal / 2 094,14 Kj			Energia: 331,04 Kcal / 1 383,75 Kj			Energia: 435,84 Kcal / 1 821,81 Kj			Energia: 358,44 Kcal / 1 498,28 Kj		
19,88 g	15,64 g	6,27 g	24,33 g	8,74 g	5,33 g	9,86 g	3,78 g	0,80 g	22,86 g	20,70 g	8,13 g	18,44 g	3,48 g	1,23 g	19,88 g	15,64 g	6,27 g	14,48 g	8,24 g	4,85 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52,29 g	1,53 g	2,92 g	55,07 g	4,79 g	2,07 g	57,70 g	1,13 g	1,19 g	55,06 g	1,74 g	3,59 g	54,85 g	1,53 g	3,40 g	52,29 g	1,53 g	2,92 g	54,91 g	3,63 g	1,61 g



**Tízórai**

Kj			Kj			Kj			Kj			Kj			Kj					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
Energia: 116,01 Kcal / 484,92 Kj			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: 59,76 Kcal / 249,80 Kj			Energia: 56,43 Kcal / 235,88 Kj		
3,61 g	0,47 g	0,12 g	0,78 g	0,70 g	0,00 g	4,58 g	4,22 g	2,80 g	3,23 g	2,93 g	0,57 g	4,30 g	4,50 g	2,94 g	0,78 g	0,70 g	0,00 g	0,46 g	0,37 g	0,01 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23,43 g	0,38 g	0,42 g	11,90 g	0,00 g	0,02 g	6,72 g	6,72 g	0,21 g	17,14 g	0,38 g	0,39 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g	11,90 g	0,00 g	0,02 g	12,30 g	0,00 g	0,33 g



Heti étlap 2020.12.28. - 2021.01.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
<b>(00136) Cukros epés- pépes szoc.otthon</b>	<b>Ebéd</b>	Reszeltésztales, Darált serteshús, Parajfőzelék tejmentes *mir.*, Feladagos burgonya 100 g	Köménymag leves zsemlekočka, Darált serteshús, Cukkínifőzelék	Zöldségleves, Darált serteshús, Z.babpürefőzelék diab. *mir.*, Zsemle, vizes	Húsleves diab., Darált serteshús, Burgonyapure 200 gr., Almakopot (h) diab	Rizsleves, Darált serteshús, Almamartas diab. (friss gyum., Feladagos burgonya 100 g	Tavaszi leves, Darált serteshús, Burgonyafőzelék tejmentes	Erőleves diab., Darált serteshús, Tejment.burg.pure 200 g.		
		Energia: 500,32 Kcal / 2 091,34 KJ	Energia: 506,42 Kcal / 2 116,84 KJ	Energia: 511,28 Kcal / 2 137,15 KJ	Energia: 580,21 Kcal / 2 425,28 KJ	Energia: 495,21 Kcal / 2 069,98 KJ	Energia: 537,07 Kcal / 2 244,95 KJ	Energia: 367,88 Kcal / 1 537,74 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsír 30,34 g 18,25 g 3,82 g	Fehérje Zsír T.Zsír 28,02 g 23,83 g 5,45 g	Fehérje Zsír T.Zsír 35,05 g 14,96 g 3,69 g	Fehérje Zsír T.Zsír 37,09 g 22,02 g 6,75 g	Fehérje Zsír T.Zsír 27,25 g 15,98 g 4,74 g	Fehérje Zsír T.Zsír 32,49 g 14,38 g 3,62 g	Fehérje Zsír T.Zsír 26,01 g 8,07 g 2,66 g		
		Szénhidrát Cukor Só 52,54 g 0,00 g 6,40 g	Szénhidrát Cukor Só 38,86 g 1,01 g 4,16 g	Szénhidrát Cukor Só 57,58 g 0,38 g 5,52 g	Szénhidrát Cukor Só 56,67 g 0,03 g 5,40 g	Szénhidrát Cukor Só 58,71 g 0,66 g 4,31 g	Szénhidrát Cukor Só 67,84 g 0,00 g 5,55 g	Szénhidrát Cukor Só 46,42 g 0,00 g 4,76 g		
	<b>Uzsonna</b>	Kefír, 140 g	Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Korpovit keksz	Kefír, 140 g	Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes	Sajt kocka (8 db), Kenyér, félbarna	Korpovit keksz		
		Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ	Energia: 136,44 Kcal / 570,32 KJ	Energia: 7,61 Kcal / 31,81 KJ	Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ	Energia: 115,39 Kcal / 482,33 KJ	Energia: 152,95 Kcal / 639,33 KJ	Energia: 7,61 Kcal / 31,81 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsír 4,20 g 4,48 g 2,94 g	Fehérje Zsír T.Zsír 5,88 g 4,16 g 2,57 g	Fehérje Zsír T.Zsír 0,26 g 0,25 g 0,02 g	Fehérje Zsír T.Zsír 4,20 g 4,48 g 2,94 g	Fehérje Zsír T.Zsír 3,51 g 0,45 g 0,12 g	Fehérje Zsír T.Zsír 6,67 g 4,15 g 2,45 g	Fehérje Zsír T.Zsír 0,26 g 0,25 g 0,02 g		
		Szénhidrát Cukor Só 6,44 g 6,44 g 0,18 g	Szénhidrát Cukor Só 18,32 g 1,41 g 0,62 g	Szénhidrát Cukor Só 1,08 g 0,11 g 0,04 g	Szénhidrát Cukor Só 6,44 g 6,44 g 0,18 g	Szénhidrát Cukor Só 23,43 g 0,38 g 0,42 g	Szénhidrát Cukor Só 22,10 g 1,03 g 1,03 g	Szénhidrát Cukor Só 1,08 g 0,11 g 0,04 g		
<b>Vacsora</b>	Keserű tea, Finom májas, Zsemle, vizes	Keserű tea, Darált serteshús, Burgonyapüré *I, Diab. almabefőtt	Keserű tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes	Keserű tea, Harcspástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes	Keserű tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Darált pulykafelv., Zsemle, vizes	Keserű tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes			
	Energia: 422,40 Kcal / 1 765,63 KJ	Energia: 435,57 Kcal / 1 820,68 KJ	Energia: 331,04 Kcal / 1 383,75 KJ	Energia: 261,44 Kcal / 1 092,82 KJ	Energia: 437,97 Kcal / 1 830,71 KJ	Energia: 349,86 Kcal / 1 462,41 KJ	Energia: 449,44 Kcal / 1 878,66 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			

Heti étlap 2020.12.28. - 2021.01.03.

20,24 g	11,72 g	3,47 g	26,12 g	11,07 g	4,14 g	18,44 g	3,48 g	1,23 g	9,48 g	1,24 g	0,35 g	18,32 g	15,10 g	5,06 g	23,08 g	3,48 g	1,08 g	17,48 g	18,12 g	6,11 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56,65 g	1,13 g	3,16 g	56,30 g	0,02 g	1,91 g	54,85 g	1,53 g	3,40 g	51,41 g	1,13 g	1,16 g	55,30 g	1,13 g	2,38 g	54,77 g	1,13 g	1,16 g	53,17 g	1,53 g	2,77 g



Reggeli

Keserű tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes			Keserű tea, Zöldfűszeres túrókrém, Zsemle, vizes			Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes			Keserű tea, Főtt virsli, Zsemle, vizes			Keserű tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes			Keserű tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes			Keserű tea, Derby tömlös natur, Zsemle, vizes		
Energia: 435,84 Kcal / 1 821,81 KJ			Energia: 403,54 Kcal / 1 686,80 KJ			Energia: 312,49 Kcal / 1 306,21 KJ			Energia: 488,74 Kcal / 2 042,93 KJ			Energia: 331,04 Kcal / 1 383,75 KJ			Energia: 348,90 Kcal / 1 458,40 KJ			Energia: 271,50 Kcal / 1 134,87 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
19,88 g	15,64 g	6,27 g	24,33 g	8,74 g	5,33 g	9,86 g	3,78 g	0,80 g	22,17 g	19,70 g	7,73 g	18,44 g	3,48 g	1,23 g	16,75 g	15,23 g	6,15 g	11,35 g	7,83 g	4,73 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52,29 g	1,53 g	2,92 g	55,07 g	4,79 g	2,07 g	57,70 g	1,13 g	1,19 g	54,87 g	1,71 g	3,47 g	54,85 g	1,53 g	3,40 g	35,15 g	1,15 g	2,53 g	37,77 g	3,25 g	1,22 g



(00138)  
Cukros epés szoc. otthon

Tízórai

Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes			Keserű tea, Hámozott alma			Keserű tea, Natur joghurt 140g			Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes			Keserű tea, Kefír, 140 g			Keserű tea, Hámozott alma			Keserű tea, Diab. almabefőtt		
Energia: 116,01 Kcal / 484,92 KJ			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: 59,76 Kcal / 249,80 KJ			Energia: 56,43 Kcal / 235,88 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
3,61 g	0,47 g	0,12 g	0,78 g	0,70 g	0,00 g	4,58 g	4,22 g	2,80 g	3,23 g	2,93 g	0,57 g	4,30 g	4,50 g	2,94 g	0,78 g	0,70 g	0,00 g	0,46 g	0,37 g	0,01 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23,43 g	0,38 g	0,42 g	11,90 g	0,00 g	0,02 g	6,72 g	6,72 g	0,21 g	17,14 g	0,38 g	0,39 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g	11,90 g	0,00 g	0,02 g	12,30 g	0,00 g	0,33 g



Ebéd

Reszelttészta leves, Majorannás aprópecsenye, Parajfőzelék tejmentes *mir.*, Feladagos burgonya 100 g	Köménymag leves zsemlekočka, Diab.Rizshús (diétás), Almakompot (h) diab	Zöldségleves, Natur szelet, Z.babpürefőzelék diab. *mir.*, Zsemle, vizes	Húsleves diab., Köményes sertéssült, Tört burgonya, Almakompot (h) diab	Rizsleves, Csemege sertés karaj, Almamartas diab. (friss gyum., Feladagos burgonya 100 g	Tavaszi leves, Húsgombóc (diétás), Burgonya főzelék diab. TM.	Erőleves diab., Roston csirkemell, Parolt rizskoret 60 g., Almakompot (h) diab
---	---	--	---	--	---	--



## Heti étlap 2020.12.28. - 2021.01.03.

	Energia: 690,45 Kcal / 2 886,08 KJ			Energia: 512,02 Kcal / 2 140,24 KJ			Energia: 661,69 Kcal / 2 765,86 KJ			Energia: 1 026,28 Kcal / 4 289,85 KJ			Energia: 542,99 Kcal / 2 269,70 KJ			Energia: 619,05 Kcal / 2 587,63 KJ			Energia: 564,67 Kcal / 2 360,32 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	36,73 g	36,19 g	6,45 g	27,03 g	19,21 g	3,07 g	40,60 g	25,96 g	5,32 g	31,24 g	73,87 g	23,23 g	33,55 g	18,41 g	5,60 g	31,16 g	15,53 g	3,49 g	37,00 g	18,88 g	2,25 g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	53,08 g	0,00 g	7,03 g	56,73 g	0,00 g	7,39 g	64,70 g	0,38 g	8,51 g	56,60 g	0,00 g	7,04 g	58,83 g	0,66 g	7,12 g	87,05 g	0,00 g	8,48 g	60,45 g	0,00 g	7,05 g			
<b>Uzsonna</b>	Kefir, 140 g			Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes			Korpovit keksz			Kefir, 140 g			Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes			Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes			Korpovit keksz					
	Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ			Energia: 136,44 Kcal / 570,32 KJ			Energia: 7,61 Kcal / 31,81 KJ			Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ			Energia: 115,39 Kcal / 482,33 KJ			Energia: 136,44 Kcal / 570,32 KJ			Energia: 7,61 Kcal / 31,81 KJ					
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
	4,20 g	4,48 g	2,94 g	5,88 g	4,16 g	2,57 g	0,26 g	0,25 g	0,02 g	4,20 g	4,48 g	2,94 g	3,51 g	0,45 g	0,12 g	5,88 g	4,16 g	2,57 g	0,26 g	0,25 g	0,02 g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
6,44 g	6,44 g	0,18 g	18,32 g	1,41 g	0,62 g	1,08 g	0,11 g	0,04 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g	23,43 g	0,38 g	0,42 g	18,32 g	1,41 g	0,62 g	1,08 g	0,11 g	0,04 g				
<b>Vacsora</b>	Keserű tea, Finom májas, Zsemle, vizes			Keserű tea, Húsos rakott burgonya* diab.			Keserű tea, Minimargarin 20g, Sonka szalámi, Zsemle, vizes			Keserű tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes			Keserű tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes			Keserű tea, Pulykamellsonka, Zsemle, vizes			Keserű tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes					
	Energia: 422,40 Kcal / 1 765,63 KJ			Energia: 543,88 Kcal / 2 273,42 KJ			Energia: 376,24 Kcal / 1 572,68 KJ			Energia: 261,44 Kcal / 1 092,82 KJ			Energia: 437,97 Kcal / 1 830,71 KJ			Energia: 347,84 Kcal / 1 453,97 KJ			Energia: 449,44 Kcal / 1 878,66 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			
	20,24 g	11,72 g	3,47 g	28,71 g	19,37 g	7,40 g	18,44 g	8,48 g	2,13 g	9,48 g	1,24 g	0,35 g	18,32 g	15,10 g	5,06 g	19,08 g	5,24 g	1,63 g	17,48 g	18,12 g	6,11 g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
56,65 g	1,13 g	3,16 g	43,01 g	1,82 g	2,69 g	54,85 g	1,53 g	3,40 g	51,41 g	1,13 g	1,16 g	55,30 g	1,13 g	2,38 g	53,49 g	2,17 g	2,92 g	53,17 g	1,53 g	2,77 g				

Heti étlap 2020.12.28. - 2021.01.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(00139) Cukros pépes szoc. otthon</b>	<b>Reggeli</b>	Keserű tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes	Keserű tea, Zöldfűszeres túrókrém, Korpás zsemle	Keserű tea, Tej 2 dl., Diab.minijam * 20 g, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Daráltvirslisli, Zsemle, vizes	Keserű tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes	Keserű tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes	Keserű tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes
		Energia: 348,90 Kcal / 1 458,40 KJ	Energia: 142,72 Kcal / 596,57 KJ	Energia: 409,55 Kcal / 1 711,92 KJ	Energia: 414,05 Kcal / 1 730,73 KJ	Energia: 226,70 Kcal / 947,61 KJ	Energia: 435,84 Kcal / 1 821,81 KJ	Energia: 358,44 Kcal / 1 498,28 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 16,75 g 15,23 g 6,15 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 22,96 g 8,68 g 5,09 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 16,66 g 6,78 g 2,43 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 19,73 g 20,29 g 8,01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 13,07 g 2,51 g 0,89 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 19,88 g 15,64 g 6,27 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 14,48 g 8,24 g 4,85 g
		Szénhidrát Cukor Só 35,15 g 1,15 g 2,53 g	Szénhidrát Cukor Só 40,08 g 3,66 g 1,75 g	Szénhidrát Cukor Só 68,30 g 1,13 g 1,46 g	Szénhidrát Cukor Só 37,92 g 1,36 g 3,20 g	Szénhidrát Cukor Só 36,85 g 1,05 g 2,45 g	Szénhidrát Cukor Só 52,29 g 1,53 g 2,92 g	Szénhidrát Cukor Só 54,91 g 3,63 g 1,61 g
	<b>Tízórai</b>	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Reszelt alma	Keserű tea, Natur joghurt 140g	Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Keserű tea, Kefir, 140 g	Keserű tea, Reszelt alma	Keserű tea, Diab. almabefőtt
		Energia: 116,01 Kcal / 484,92 KJ	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: 59,76 Kcal / 249,80 KJ	Energia: 56,43 Kcal / 235,88 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 3,61 g 0,47 g 0,12 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,78 g 0,70 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 4,58 g 4,22 g 2,80 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 3,23 g 2,93 g 0,57 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 4,30 g 4,50 g 2,94 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,78 g 0,70 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,46 g 0,37 g 0,01 g
		Szénhidrát Cukor Só 23,43 g 0,38 g 0,42 g	Szénhidrát Cukor Só 11,90 g 0,00 g 0,02 g	Szénhidrát Cukor Só 6,72 g 6,72 g 0,21 g	Szénhidrát Cukor Só 17,14 g 0,38 g 0,39 g	Szénhidrát Cukor Só 6,44 g 6,44 g 0,18 g	Szénhidrát Cukor Só 11,90 g 0,00 g 0,02 g	Szénhidrát Cukor Só 12,30 g 0,00 g 0,33 g
	<b>Ebéd</b>	Reszelttészta leves, Darált serteshús, Parajfőzelék diétás, Feladagos burgonya 100 g	Gombaleves konzerv gombából, Vagdalt (diétás), Cukkínifőzelék	Zöldségleves, Pirított kacsamáj (darálva), Z.babpürefőzelék diab. *mir.*	Húsleves diab., Darált serteshús, Burgonyapure 200 gr., Almakompot (h) diab	Rizsleves, Darált serteshús, Lencsefőzelék diab.	Tavaszi leves, Darált serteshús, Paradicsom martas diab., Feladagos burgonya 100 g	Erőleves diab., Darált csirkehús, Burgonyapüré, Almakompot (h) diab
		Energia: 580,08 Kcal / 2 424,73 KJ	Energia: 678,09 Kcal / 2 834,42 KJ	Energia: 1 701,12 Kcal / 7 110,68 KJ	Energia: 580,21 Kcal / 2 425,28 KJ	Energia: 576,62 Kcal / 2 410,27 KJ	Energia: 549,24 Kcal / 2 295,82 KJ	Energia: 508,46 Kcal / 2 125,36 KJ
Fehérje Zsír T.Zsírsvav 33,63 g 24,18 g 5,00 g		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 34,36 g 30,22 g 6,24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 11,87 g 164,27 g 46,91 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 37,09 g 22,02 g 6,75 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 39,12 g 20,94 g 4,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 32,44 g 20,18 g 4,23 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 42,09 g 12,51 g 3,62 g	
Szénhidrát Cukor Só 55,74 g 0,00 g 6,53 g		Szénhidrát Cukor Só 60,79 g 1,01 g 7,13 g	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só 56,67 g 0,03 g 5,40 g	Szénhidrát Cukor Só 57,07 g 0,00 g 6,80 g	Szénhidrát Cukor Só 58,24 g 0,00 g 8,38 g	Szénhidrát Cukor Só 55,10 g 0,02 g 4,64 g	









Heti étlap 2020.12.28. - 2021.01.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
<b>(00162) Fehérje szegény (50 g) sz.o.</b>	<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Finom májas, Kenyér, félbarna, Kaliforniai paprika	Citromos tea, Vagdalt (Stefania), Kenyér, félbarna, Csemege uborka konzerv	Citromos tea, Minimargarin 20g, Sonka szalámi, Kenyér, félbarna, Paradicsom	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Minimargarin 20g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Miniméz 25g., Mini margarin 10g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Olasz felv., Kenyér, félbarna, Uborka	Citromos tea, Párizsi, sertés, Kenyér, félbarna, Zöldpaprika		
		Energia: 485,33 Kcal / 2 028,68 KJ	Energia: 548,13 Kcal / 2 291,18 KJ	Energia: 495,95 Kcal / 2 073,07 KJ	Energia: 467,09 Kcal / 1 952,44 KJ	Energia: 525,85 Kcal / 2 198,05 KJ	Energia: 665,07 Kcal / 2 779,99 KJ	Energia: 568,23 Kcal / 2 375,20 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		
		19,02 g 7,90 g 1,96 g	30,33 g 14,68 g 3,46 g	21,25 g 8,55 g 1,80 g	14,64 g 9,98 g 3,35 g	12,05 g 3,73 g 0,45 g	20,57 g 19,87 g 12,80 g	20,37 g 18,23 g 5,76 g		
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
83,47 g 15,00 g 3,65 g	72,80 g 15,00 g 7,59 g	82,82 g 15,40 g 4,65 g	78,96 g 16,03 g 2,63 g	110,18 g 47,40 g 2,40 g	68,80 g 15,40 g 3,27 g	80,74 g 15,40 g 4,01 g				
<b>(00165) Sószegegy szoc. otthon</b>	<b>Reggeli</b>		Narancs		Piskóta szelet		Alma			
		Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,12 Kcal / 259,66 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ	Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír		
		g g g	0,90 g 0,30 g 0,00 g	g g g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	g g g	0,60 g 0,60 g 0,00 g	g g g		
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
g g g	12,75 g 0,00 g 0,01 g	g g g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	g g g	10,50 g 0,00 g 0,02 g	g g g				
<b>(00165) Sószegegy szoc. otthon</b>	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes	Citromos tea, Zöldfűszeres túrókrém, Zsemle, vizes	Citromos tea, Miniméz 25g., Csészés margarin, Zsemle, vizes	Citromos tea, Főtt virslí, Zsemle, vizes	Citromos tea, Tej 2 dl., Kuglóf	Citromos tea, Tej 2 dl., Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Natur joghurt 140g, Sajt klf. Trappista, Zsemle, vizes		
		Energia: 646,22 Kcal / 2 701,20 KJ	Energia: 613,92 Kcal / 2 566,19 KJ	Energia: 588,25 Kcal / 2 458,89 KJ	Energia: 699,12 Kcal / 2 922,32 KJ	Energia: 583,12 Kcal / 2 437,44 KJ	Energia: 659,28 Kcal / 2 755,79 KJ	Energia: 1 014,76 Kcal / 4 241,70 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		
		23,16 g 16,08 g 6,38 g	27,61 g 9,18 g 5,44 g	12,84 g 6,68 g 1,86 g	25,45 g 20,14 g 7,84 g	17,04 g 7,78 g 4,67 g	19,56 g 14,68 g 3,89 g	31,09 g 19,93 g 12,19 g		
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
99,46 g 31,90 g 3,30 g	102,24 g 35,16 g 2,45 g	114,78 g 47,70 g 1,66 g	102,04 g 32,08 g 3,85 g	103,00 g 46,36 g 1,04 g	109,18 g 31,50 g 1,81 g	106,10 g 38,22 g 2,96 g				

Heti étlap 2020.12.28. - 2021.01.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap			
<b>(00165) Sószegény szoc. otthon</b>	<b>Ebéd</b>	Reszelttésztalesves , Majorannás aprópecsenye, Parajfőzelék diétás, Féladagos burgonya	Köménymag leves zsemlekočka, Rizseshús (z), Almabefőtt	Zöldségleves , Natur szelet, Z.babpürefőzelék *mirelit-ből	Húsleves, Köményes sertéssült, Burgonyapüre, Almabefőtt	Rizsleves, Csemege sertés karaj, Almamartas (friss gy.), Féladagos burgonya 100 g	Tavaszi leves, Húsgombóc (diétás), Burgonyafőzelék tejmentes	Erőleves, 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: 1 381,83 Kcal / 5 776,05 KJ	Energia: 647,45 Kcal / 2 706,34 KJ	Energia: 599,71 Kcal / 2 506,79 KJ	Energia: 819,56 Kcal / 3 425,76 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			
		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	39,77 g 80,24 g 25,59 g	34,44 g 18,73 g 5,81 g	29,72 g 14,96 g 3,42 g	43,40 g 22,99 g 2,57 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	121,69 g 14,63 g 9,19 g	83,26 g 23,08 g 7,62 g	84,93 g 0,00 g 8,07 g	108,63 g 11,68 g 6,62 g				
	<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Finom májas, Zsemle, vizes, Kaliforniai paprika	Citromos tea, Húsos rakott burgonya	Citromos tea, Huskrem, 48 g, 30g, Zsemle, vizes, Paradicsom	Citromos tea, Gyümölcs joghurt , Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes	Citromos tea, Májkrem 65 g, 62 g, Kenyér, félbarna, Zöldhagyma db	Citromos tea, Minimargarin 20g, Sonka szalámi, Zsemle, vizes, Uborka	Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes, Zöldpaprika			
Energia: 583,09 Kcal / 2 437,32 KJ		Energia: 715,68 Kcal / 2 991,54 KJ	Energia: 499,03 Kcal / 2 085,95 KJ	Energia: 502,29 Kcal / 2 099,57 KJ	Energia: 503,65 Kcal / 2 105,26 KJ	Energia: 529,29 Kcal / 2 212,43 KJ	Energia: 605,63 Kcal / 2 531,53 KJ				
Fehérje Zsír T.Zsír		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír				
23,79 g 12,25 g 3,59 g		36,10 g 25,97 g 10,92 g	18,41 g 6,97 g 2,04 g	15,76 g 2,15 g 0,84 g	19,14 g 14,93 g 4,72 g	21,99 g 8,93 g 2,24 g	21,11 g 18,65 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				
91,21 g 16,50 g 3,54 g	81,93 g 16,65 g 2,75 g	87,78 g 16,50 g 1,55 g	102,31 g 32,75 g 1,62 g	72,68 g 15,00 g 3,22 g	87,68 g 16,90 g 3,79 g	86,52 g 16,90 g 3,15 g					



## Heti étlap 2020.12.28. - 2021.01.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
<b>(00165) Sószegény szoc. otthon</b>	<b>Tízórai</b>				Narancs						Piskóta szelet						Alma					
		Energia: Kcal / 0,00 KJ			Energia: 62,12 Kcal / 259,66 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ			Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	0,90 g	0,30 g	0,00 g	g	g	g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	g	g	g	0,40 g	0,40 g	0,00 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	12,75 g	0,00 g	0,01 g	g	g	g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	g	g	g	7,00 g	0,00 g	0,01 g	g	g	g		

.....  
éllelmezésvezet

.....  
intézményvezet

.....  
érdekképviselői fórum

