

Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.13.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|---|---|---|--|---|---|---|--|--|
| (00101) Normál szoc.otthon | Reggeli | Citromos tea, Aludttej poharas, Sós kalács | Citromos tea, Tej 2 dl., Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Korpás kenyér | Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Graham kenyér | Citromos tea, Főtt krinolin, Tönköly kenyér, Mustár | Citromos tea, Tejeskávé, Kalács kakaós 500g | Citromos tea, Szeletelt sajt, Csészés margarin, Rozskenyér | Citromos tea, Bacsikai hurka, Kenyér, félbarna |
| | | Energia: 481,85 Kcal / 2 014,13 KJ | Energia: 653,72 Kcal / 2 732,55 KJ | Energia: 545,05 Kcal / 2 278,31 KJ | Energia: 435,18 Kcal / 1 819,05 KJ | Energia: 592,82 Kcal / 2 477,99 KJ | Energia: 773,03 Kcal / 3 231,27 KJ | Energia: 596,21 Kcal / 2 492,16 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 |
| | | 16,45 g 10,11 g 4,85 g | 21,13 g 9,97 g 3,02 g | 21,63 g 3,20 g 0,84 g | 28,38 g 24,16 g 8,02 g | 18,69 g 8,31 g 5,02 g | 32,82 g 29,43 g 16,90 g | 23,68 g 10,38 g 3,51 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| | | 78,00 g 19,02 g 3,72 g | 117,25 g 33,17 g 1,94 g | 100,19 g 16,29 g 2,24 g | 104,84 g 30,99 g 11,70 g | 101,10 g 38,52 g 1,13 g | 91,09 g 16,12 g 3,62 g | 100,88 g 30,00 g 4,20 g |
| |  |  | |          |  |   | | |
| | Tízórai | Citromos tea | Alma | Citromos tea | Banán | Citromos tea | Napolyi szelet, kakaós | Citromos tea |
| | | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | Energia: 142,89 Kcal / 597,28 KJ | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 0,13 g 0,03 g 0,00 g | 0,40 g 0,40 g 0,00 g | 0,13 g 0,03 g 0,00 g | 1,95 g 0,15 g 0,00 g | 0,13 g 0,03 g 0,00 g | 1,71 g 7,17 g 0,00 g | 0,13 g 0,03 g 0,00 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 15,02 g 15,00 g 0,00 g | | 7,00 g 0,00 g 0,01 g | 15,02 g 15,00 g 0,00 g | 36,30 g 0,00 g 0,08 g | 15,02 g 15,00 g 0,00 g | 18,99 g 0,00 g 0,00 g | 15,02 g 15,00 g 0,00 g | |
| Ebéd | Gulyásleves, Túrós derelye, Vaníliás tejföl | Májgaluska leves, Csirke aprópecsenye, Tökfőzelék, Rozskenyér | Karfiolleves *mirelitből*, Húsos rakott burgonya, Ecetes cékla | Gyümölcsleves, Rántott halfilé, Kukoricás rizsköret, Tartármártás | Raguleves, Krumplis tészta, Csemege uborka konzerv | Orjaleves, Baconbe göngyölt virsli, Parajmártás, Korpás kenyér | Almaleves, Dubarry csirkemell, Burgonyapüré | |
| | Energia: 1 279,85 Kcal / 5 349,77 KJ | Energia: 1 010,00 Kcal / 4 221,80 KJ | Energia: 950,54 Kcal / 3 973,26 KJ | Energia: 1 451,98 Kcal / 6 069,28 KJ | Energia: 857,42 Kcal / 3 584,02 KJ | Energia: 982,58 Kcal / 4 107,18 KJ | Energia: 988,31 Kcal / 4 131,14 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 | |
| | 47,10 g 45,08 g 16,48 g | 50,62 g 42,29 g 7,76 g | 44,94 g 37,66 g 14,25 g | 48,72 g 72,56 g 14,47 g | 37,19 g 28,22 g 4,14 g | 40,37 g 58,93 g 18,36 g | 46,33 g 31,48 g 11,54 g | |
| | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | |
| | 166,29 g 9,95 g 4,80 g | 104,22 g 1,70 g 7,93 g | 105,30 g 11,99 g 5,89 g | 148,77 g 21,28 g 7,95 g | 112,08 g 0,00 g 6,44 g | 72,60 g 1,72 g 9,16 g | 127,21 g 33,59 g 6,60 g | |



Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.13.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap | |
|--|---|---|--|---|---|--|--|---|--|
| (00101) Normál szoc.otthon | Ebéd | | | | | | | | |
| | Vacsora | Citromos tea, Sajtos tavaszi rolád, Tönköly kenyér, Retek jégcsap | Citromos tea, Sonkás-sajtos tekerics | Citromos tea, Paprikás csem.szalami, Csészés margarin, Kenyér, félbarna, Paradicsom darabos | Citromos tea, Ivójoghurt, Csészés margarin, Kenyér, félbarna, Póréhagyma (kg) | Citromos tea, Olasz felv., Korpás kenyér, Uborka | Citromos tea, Abált szalonna, Kenyér, félbarna, Zöldhagyma db | Citromos tea, Fokhagymás sajtkrém, Korpás kenyér | |
| | Energia: 322,98 Kcal / 1 350,06 KJ | Energia: 851,98 Kcal / 3 561,28 KJ | Energia: 692,37 Kcal / 2 894,11 KJ | Energia: 692,59 Kcal / 2 895,03 KJ | Energia: 790,44 Kcal / 3 304,04 KJ | Energia: 935,90 Kcal / 3 912,06 KJ | Energia: 659,22 Kcal / 2 755,54 KJ | | |
| | Fehérje Zsír T.Zsírsv 28,95 g 20,90 g 8,48 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 32,05 g 30,28 g 14,24 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 22,69 g 29,33 g 9,85 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,42 g 14,82 g 5,68 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 24,89 g 20,81 g 13,29 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,46 g 59,67 g 22,50 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 25,23 g 19,33 g 10,41 g | | |
| Szénhidrát Cukor Só 83,73 g 15,49 g 11,66 g | Szénhidrát Cukor Só 112,18 g 18,44 g 3,85 g | Szénhidrát Cukor Só 81,93 g 15,00 g 4,79 g | Szénhidrát Cukor Só 115,92 g 27,99 g 3,67 g | Szénhidrát Cukor Só 91,93 g 17,37 g 2,94 g | Szénhidrát Cukor Só 79,25 g 15,00 g 5,20 g | Szénhidrát Cukor Só 92,48 g 18,13 g 2,65 g | | | |
| | | | | | | | | | |
| (00112) Pépes szoc. otthon | Reggeli | Citromos tea, Aludttej poharas, Vajas jellegű kifli | Citromos tea, Tej 3dl, Miniméz 25g., Korpás kenyér | Citromos tea, Harcspástétom, zöldfűszeres, Graham kenyér | Citromos tea, Daráltvirslis, Kenyér, félbarna, Mustár | Citromos tea, Tejeskávé, Kalács kakaós 500g | Citromos tea, Kapros túró, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna | |
| | Energia: 492,41 Kcal / 2 058,27 KJ | Energia: 719,08 Kcal / 3 005,75 KJ | Energia: 384,04 Kcal / 1 605,29 KJ | Energia: 707,81 Kcal / 2 958,65 KJ | Energia: 592,82 Kcal / 2 477,99 KJ | Energia: 793,41 Kcal / 3 316,45 KJ | Energia: 443,80 Kcal / 1 855,08 KJ | | |
| | Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,67 g 10,35 g 5,49 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 24,66 g 6,50 g 2,93 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 14,46 g 2,14 g 0,56 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 26,54 g 22,00 g 8,14 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,69 g 8,31 g 5,02 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 33,87 g 9,33 g 5,36 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 14,89 g 7,05 g 0,36 g | | |
| | Szénhidrát Cukor Só 78,04 g 17,80 g 1,54 g | Szénhidrát Cukor Só 137,57 g 48,17 g 2,07 g | Szénhidrát Cukor Só 71,80 g 15,86 g 1,49 g | Szénhidrát Cukor Só 100,85 g 30,61 g 5,21 g | Szénhidrát Cukor Só 101,10 g 38,52 g 1,13 g | Szénhidrát Cukor Só 127,73 g 34,70 g 5,55 g | Szénhidrát Cukor Só 79,25 g 15,00 g 2,40 g | | |
| | | | | | | | | | |



Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.13.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|------------------------------------|--|---|---|--|---|--|--------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------|------------|---------|------------|------------|---------|---------|--------|
| (00112) Pépes szoc. otthon | Tízórai | Citromos tea | Reszelt alma | Citromos tea | Banán | Citromos tea | Puding | Citromos tea | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | | Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ | | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | | Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ | | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | | Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ | | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 0,13 g | 0,03 g | 0,00 g | 0,68 g | 0,68 g | 0,00 g | 0,13 g | 0,03 g | 0,00 g | 1,95 g | 0,15 g | 0,00 g | 0,13 g | 0,03 g | 0,00 g | 0,00 g | 0,00 g | 0,00 g | 0,13 g | 0,03 g | 0,00 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| | 15,02 g | 15,00 g | 0,00 g | 11,90 g | 0,00 g | 0,02 g | 15,02 g | 15,00 g | 0,00 g | 36,30 g | 0,00 g | 0,08 g | 15,02 g | 15,00 g | 0,00 g | 0,00 g | 0,00 g | 0,00 g | 15,02 g | 15,00 g | 0,00 g | |
| | Ebéd | Húsgaluskaleves, Tejbenrizs | Zöldségleves, Húspuding, Tökfőzelék diétás | Tarhonyaleves diétás, Húsgombóc (diétás), Fin.foz.pure (Mir.veg.y.foz.) | Csontleves házi betéttel, Vagdalt (diétás), Burgonyapure, Őszibarack befőtt | Csurgatott tésztaleves, Húspuding, Tejfölös burgonya főzelék | Zöldségleves, Vagdalt (Stefánia), Z.babpürefőzelék *mirelit-ből | Zöldségleves, Darált csirkehús, Burgonyapure, Almabefőtt | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 845,70 Kcal / 3 535,03 KJ | | Energia: 650,73 Kcal / 2 720,05 KJ | | Energia: 661,70 Kcal / 2 765,91 KJ | | Energia: 900,30 Kcal / 3 763,25 KJ | | Energia: 749,22 Kcal / 3 131,74 KJ | | Energia: 584,09 Kcal / 2 441,50 KJ | | Energia: 944,40 Kcal / 3 947,59 KJ | | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.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 |
| | | 38,60 g | 18,90 g | 6,72 g | 37,89 g | 21,40 g | 6,13 g | 34,60 g | 16,42 g | 3,56 g | 40,36 g | 21,12 g | 5,72 g | 38,07 g | 28,91 g | 7,47 g | 34,71 g | 22,04 g | 4,47 g | 52,74 g | 21,48 g | 5,31 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| | 129,09 g | 35,02 g | 4,30 g | 68,35 g | 1,21 g | 8,98 g | 92,20 g | 5,00 g | 8,80 g | 134,84 g | 9,91 g | 10,73 g | 82,10 g | 0,90 g | 9,50 g | 60,53 g | 0,00 g | 9,40 g | 132,11 g | 14,63 g | 8,83 g | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Vacsora | Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Tönköly kenyér | Citromos tea, Pásztor pite | Citromos tea, Darált olasz felv., Kenyér, félbarna | Citromos tea, Darált sonka felv., Kenyér, félbarna, Gyümölcs joghurt | Citromos tea, Reszelt sajt, Kefír, 140 g, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Darált pulykafelv., Kenyér, félbarna | Citromos tea, Tej 2 dl., Derby tömlős natur, Korpás kenyér | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Energia: 247,51 Kcal / 1 034,59 KJ | | Energia: 645,28 Kcal / 2 697,27 KJ | | Energia: 660,37 Kcal / 2 760,35 KJ | | Energia: 534,49 Kcal / 2 234,17 KJ | | Energia: 1 026,89 Kcal / 4 292,40 KJ | | Energia: 460,81 Kcal / 1 926,19 KJ | | Energia: 576,09 Kcal / 2 408,06 KJ | | | | | | | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 28,91 g | 3,90 g | 1,18 g | 31,00 g | 23,11 g | 8,07 g | 20,17 g | 19,83 g | 13,10 g | 23,98 g | 3,97 g | 1,62 g | 38,25 g | 28,19 g | 17,59 g | 25,49 g | 3,47 g | 1,09 g | 23,70 g | 11,65 g | 6,54 g | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | |
| 83,16 g | 15,81 g | 11,34 g | 76,83 g | 15,07 g | 2,38 g | 68,12 g | 15,40 g | 3,26 g | 99,97 g | 31,65 g | 4,72 g | 85,50 g | 21,44 g | 4,52 g | 81,14 g | 15,00 g | 2,40 g | 91,98 g | 19,14 g | 2,11 g | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |



Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.13.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|--|
| (00113) Tej és tejtermékmentes szoc. ottho | Reggeli | Citromos tea, Bécsi felvágott, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Graham kenyér | Citromos tea, Főtt krinolin, Kenyér, félbarna, Mustár | Citromos tea, Minijam *, 25 g, Minimargarin 20g, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Csirkemell sonka, Minimargarin 20g, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Bacsikai hurka, Kenyér, félbarna | | |
| | | Energia: 560,74 Kcal / 2 343,89 KJ | Energia: 622,64 Kcal / 2 602,64 KJ | Energia: 448,44 Kcal / 1 874,48 KJ | Energia: 707,26 Kcal / 2 956,35 KJ | Energia: 573,96 Kcal / 2 399,15 KJ | Energia: 564,79 Kcal / 2 360,82 KJ | Energia: 534,18 Kcal / 2 232,87 KJ | | |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv 26,42 g 8,46 g 0,36 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,04 g 6,56 g 1,35 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,33 g 2,56 g 0,67 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 26,16 g 22,14 g 7,36 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 14,95 g 6,53 g 1,35 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 26,69 g 6,87 g 1,42 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 23,55 g 10,35 g 3,51 g | | |
| | | Szénhidrát Cukor Só 93,04 g 30,00 g 4,40 g | Szénhidrát Cukor Só 124,69 g 46,20 g 3,00 g | Szénhidrát Cukor Só 83,16 g 16,03 g 1,79 g | Szénhidrát Cukor Só 100,10 g 30,50 g 4,84 g | Szénhidrát Cukor Só 112,82 g 31,29 g 3,01 g | Szénhidrát Cukor Só 78,42 g 15,32 g 4,48 g | Szénhidrát Cukor Só 85,86 g 15,00 g 4,20 g | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | Tízórai | Citromos tea | Alma | Citromos tea | Banán | Citromos tea | Zabkeksz | Citromos tea | | |
| Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | | Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | | | |
| Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g | | Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,40 g 0,40 g 0,00 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 1,95 g 0,15 g 0,00 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,00 g 0,00 g 0,00 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 0,13 g 0,03 g 0,00 g | | | |
| Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g | | Szénhidrát Cukor Só 7,00 g 0,00 g 0,01 g | Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g | Szénhidrát Cukor Só 36,30 g 0,00 g 0,08 g | Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g | Szénhidrát Cukor Só 0,00 g 0,00 g 0,00 g | Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g | | | |
| Ebéd | Húsgaluskaleves, Diosmetelt | Zöldség leves , Natur szelet, Tököfőzelék tejmentes | Tarhonyaleves diétás, Grill csirkecomb, Finomfőzelék tejmentes *mir.* | Karalábéleves, Köményes sertéssült, Tej mentes burg.pure, Őszibarack befőtt | Csurgatott tésztaleves, Natur szelet, Burgonyafőzelék tejmentes | Raguleves diétás, Szilvas gomboc *mirelit* | Zöldség leves , Gombés sertés szelet (diétás), Parolt rizskoret 100. g., Almabefőtt | | | |
| | Energia: 1 000,78 Kcal / 4 183,26 KJ | Energia: 643,40 Kcal / 2 689,41 KJ | Energia: 648,33 Kcal / 2 710,02 KJ | Energia: 1 199,54 Kcal / 5 014,08 KJ | Energia: 667,76 Kcal / 2 791,24 KJ | Energia: 968,27 Kcal / 4 047,37 KJ | Energia: 1 021,32 Kcal / 4 269,12 KJ | | | |
| | Fehérje Zsír T.Zsírsv 40,23 g 43,07 g 9,43 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 38,14 g 27,14 g 5,49 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 45,78 g 22,36 g 3,61 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 29,12 g 75,87 g 23,61 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 34,37 g 24,83 g 4,94 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 32,00 g 20,42 g 2,68 g | Fehérje Zsír T.Zsírsv 40,41 g 35,13 g 6,04 g | | | |
| | Szénhidrát Cukor Só 111,65 g 17,03 g 4,35 g | Szénhidrát Cukor Só 60,42 g 0,00 g 8,64 g | Szénhidrát Cukor Só 64,34 g 0,00 g 8,96 g | Szénhidrát Cukor Só 97,25 g 11,20 g 7,96 g | Szénhidrát Cukor Só 74,94 g 0,00 g 9,13 g | Szénhidrát Cukor Só 157,86 g 19,98 g 5,17 g | Szénhidrát Cukor Só 134,14 g 14,60 g 8,56 g | | | |

Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.13.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|---|--|--|------------|---------|---------|------------|---------|---------|------------|---------|---------|------------|---------|---------|--------|--------|---------|---------|--------|---------|---------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|------------|-------|----|------------|-------|----|------------|-------|----|------------|-------|----|------------|-------|----|------------|-------|----|------------|-------|----|---------|---------|--------|----------|---------|--------|---------|---------|--------|----------|---------|--------|---------|---------|--------|---------|---------|--------|---------|---------|--------|--|--|--|--|--|--|
| (00113) Tej és tejtermékmentes szoc. otthon | Ebéd | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Vacsora | Citromos tea, Csirkemell sonka, Tönköly kenyér | Citromos tea, Pásztor pite*TM, Csemege uborka konzerv | Citromos tea, Paprikás csem.szalami, Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna, Paradicsom darabos | Citromos tea, Sonka szalámi, Kenyér, félbarna, Póréhagyma (kg) | Citromos tea, Olasz felv., Kenyér, félbarna, Uborka | Citromos tea, Abált szalonna, Kenyér, félbarna, Zöldhagyma db | Citromos tea, Fokhagymás felvágott, Minimargarin 20g, Kenyér, félbarna | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Energia: 241,13 Kcal / 1 007,92 KJ | Energia: 642,06 Kcal / 2 683,81 KJ | Energia: 768,46 Kcal / 3 212,16 KJ | Energia: 441,99 Kcal / 1 847,52 KJ | Energia: 716,80 Kcal / 2 996,22 KJ | Energia: 935,90 Kcal / 3 912,06 KJ | Energia: 734,39 Kcal / 3 069,75 KJ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>26,58 g</td><td>3,36 g</td><td>1,01 g</td><td>30,41 g</td><td>22,69 g</td><td>7,79 g</td><td>22,73 g</td><td>38,33 g</td><td>12,25 g</td><td>20,85 g</td><td>3,47 g</td><td>1,24 g</td><td>22,53 g</td><td>20,07 g</td><td>13,16 g</td><td>19,46 g</td><td>59,67 g</td><td>22,50 g</td><td>20,29 g</td><td>37,35 g</td><td>13,02 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>71,91 g</td><td>15,73 g</td><td>9,80 g</td><td>77,57 g</td><td>15,07 g</td><td>4,73 g</td><td>82,01 g</td><td>15,00 g</td><td>4,87 g</td><td>81,22 g</td><td>15,40 g</td><td>4,64 g</td><td>79,26 g</td><td>15,40 g</td><td>3,67 g</td><td>79,25 g</td><td>15,00 g</td><td>5,20 g</td><td>78,58 g</td><td>15,40 g</td><td>3,42 g</td> </tr> </table> | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | 26,58 g | 3,36 g | 1,01 g | 30,41 g | 22,69 g | 7,79 g | 22,73 g | 38,33 g | 12,25 g | 20,85 g | 3,47 g | 1,24 g | 22,53 g | 20,07 g | 13,16 g | 19,46 g | 59,67 g | 22,50 g | 20,29 g | 37,35 g | 13,02 g | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | 71,91 g | 15,73 g | 9,80 g | 77,57 g | 15,07 g | 4,73 g | 82,01 g | 15,00 g | 4,87 g | 81,22 g | 15,40 g | 4,64 g | 79,26 g | 15,40 g | 3,67 g | 79,25 g | 15,00 g | 5,20 g | 78,58 g | 15,40 g | 3,42 g | | | | | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 26,58 g | 3,36 g | 1,01 g | 30,41 g | 22,69 g | 7,79 g | 22,73 g | 38,33 g | 12,25 g | 20,85 g | 3,47 g | 1,24 g | 22,53 g | 20,07 g | 13,16 g | 19,46 g | 59,67 g | 22,50 g | 20,29 g | 37,35 g | 13,02 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71,91 g | 15,73 g | 9,80 g | 77,57 g | 15,07 g | 4,73 g | 82,01 g | 15,00 g | 4,87 g | 81,22 g | 15,40 g | 4,64 g | 79,26 g | 15,40 g | 3,67 g | 79,25 g | 15,00 g | 5,20 g | 78,58 g | 15,40 g | 3,42 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| (00114) Tejmentes pépes szoc. otthon | Reggeli | Citromos tea, Darált párizsi, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Graham kenyér | Citromos tea, Daráltvirslis, Kenyér, félbarna, Mustár | Citromos tea, Venusz, Liga margarin, Minijam*, 25 g, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Tojáskrém, Kenyér, félbarna | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Energia: 560,39 Kcal / 2 342,43 KJ | Energia: 674,36 Kcal / 2 818,82 KJ | Energia: 384,04 Kcal / 1 605,29 KJ | Energia: 707,81 Kcal / 2 958,65 KJ | Energia: 578,26 Kcal / 2 417,13 KJ | Energia: 708,71 Kcal / 2 962,41 KJ | Energia: 533,41 Kcal / 2 229,65 KJ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>19,89 g</td><td>18,11 g</td><td>6,12 g</td><td>17,00 g</td><td>6,76 g</td><td>1,41 g</td><td>14,46 g</td><td>2,14 g</td><td>0,56 g</td><td>26,54 g</td><td>22,00 g</td><td>8,14 g</td><td>12,05 g</td><td>15,23 g</td><td>4,16 g</td><td>26,86 g</td><td>15,90 g</td><td>4,32 g</td><td>20,18 g</td><td>14,10 g</td><td>3,76 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>79,54 g</td><td>15,40 g</td><td>4,01 g</td><td>135,15 g</td><td>46,20 g</td><td>3,40 g</td><td>71,80 g</td><td>15,86 g</td><td>1,49 g</td><td>100,85 g</td><td>30,61 g</td><td>5,21 g</td><td>97,21 g</td><td>31,29 g</td><td>2,61 g</td><td>93,52 g</td><td>30,32 g</td><td>4,68 g</td><td>79,01 g</td><td>15,00 g</td><td>2,79 g</td> </tr> </table> | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | 19,89 g | 18,11 g | 6,12 g | 17,00 g | 6,76 g | 1,41 g | 14,46 g | 2,14 g | 0,56 g | 26,54 g | 22,00 g | 8,14 g | 12,05 g | 15,23 g | 4,16 g | 26,86 g | 15,90 g | 4,32 g | 20,18 g | 14,10 g | 3,76 g | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | 79,54 g | 15,40 g | 4,01 g | 135,15 g | 46,20 g | 3,40 g | 71,80 g | 15,86 g | 1,49 g | 100,85 g | 30,61 g | 5,21 g | 97,21 g | 31,29 g | 2,61 g | 93,52 g | 30,32 g | 4,68 g | 79,01 g | 15,00 g | 2,79 g | | | | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19,89 g | 18,11 g | 6,12 g | 17,00 g | 6,76 g | 1,41 g | 14,46 g | 2,14 g | 0,56 g | 26,54 g | 22,00 g | 8,14 g | 12,05 g | 15,23 g | 4,16 g | 26,86 g | 15,90 g | 4,32 g | 20,18 g | 14,10 g | 3,76 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 79,54 g | 15,40 g | 4,01 g | 135,15 g | 46,20 g | 3,40 g | 71,80 g | 15,86 g | 1,49 g | 100,85 g | 30,61 g | 5,21 g | 97,21 g | 31,29 g | 2,61 g | 93,52 g | 30,32 g | 4,68 g | 79,01 g | 15,00 g | 2,79 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |



Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.13.



| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|--|--|---|---|--|--|--|------------|---------|------------|------------|---------|------------|------------|---------|------------|------------|---------|----------|
| (00114) Tejmentes pépes szoc. otthon | Reggeli | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Tízórai | Citromos tea | Reszelt alma | | Citromos tea | Banán | Citromos tea | Zabkeksz | Citromos tea | | | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ | | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | | | | | | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | | |
| | | 0,13 g | 0,03 g | 0,00 g | 0,68 g | 0,68 g | 0,00 g | 0,13 g | 0,03 g | 0,00 g | 1,95 g | 0,15 g | 0,00 g | 0,13 g | 0,03 g | 0,00 g | 0,00 g | 0,00 g | 0,00 g | 0,13 g | 0,03 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | 15,02 g | 15,00 g | 0,00 g | 11,90 g | 0,00 g | 0,02 g | 15,02 g | 15,00 g | 0,00 g | 36,30 g | 0,00 g | 0,08 g | 15,02 g | 15,00 g | 0,00 g | 0,00 g | 0,00 g | 0,00 g | 15,02 g | 15,00 g | 0,00 g |
| | Ebéd | Húsgaluskaleves, Darált serteshús, Sárgarépa főz.tejmentes*mir.* | Zöldségleves, Húspuding, Tökfőzelék tejmentes | | Tarhonyaleves diétás, Darált serteshús, Finomfőzelék tejmentes *mir.* | Csontleves házi betéttel, Darált serteshús, Tej mentes burg.pure, Őszibarack befőtt | Csurgatott tésztaleves, Húspuding, Burgonyafőzelék tejmentes | Zöldségleves, Vagdalt (Stefánia), Zöldbabfőzelékpür é *mir.*TM. | Zöldségleves, Darált csirkehús, Tej mentes burg.pure, Almabefőtt | | | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 522,83 Kcal / 2 185,43 KJ | Energia: 594,27 Kcal / 2 484,05 KJ | | Energia: 540,89 Kcal / 2 260,92 KJ | Energia: 698,14 Kcal / 2 918,23 KJ | Energia: 650,48 Kcal / 2 719,01 KJ | Energia: 604,12 Kcal / 2 525,22 KJ | Energia: 828,69 Kcal / 3 463,92 KJ | | | | | | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír |
| 42,86 g | | 19,89 g | 5,57 g | 36,94 g | 19,73 g | 5,09 g | 35,43 g | 15,23 g | 3,69 g | 36,30 g | 16,25 g | 4,39 g | 37,37 g | 19,04 g | 5,12 g | 35,02 g | 22,07 g | 4,47 g | 48,18 g | 21,08 g | 4,29 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 41,82 g | 0,05 g | 5,45 g | 65,89 g | 0,24 g | 8,95 g | 63,99 g | 0,00 g | 5,86 g | 99,67 g | 11,28 g | 6,32 g | 80,49 g | 0,24 g | 9,48 g | 65,13 g | 3,00 g | 9,40 g | 108,92 g | 14,60 g | 7,52 g | |
| Vacsora | Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Graham kenyer | Citromos tea, Pásztor pite*TM | | Citromos tea, Darált olasz felv., Kenyér, félbarna | Citromos tea, Darált sonka felv., Venusz, Liga margarin, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Pástétom, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Darált zalai felv., Kenyér, félbarna | | | | | | | | | | | | | |
| | Energia: 531,24 Kcal / 2 220,58 KJ | Energia: 628,29 Kcal / 2 626,25 KJ | | Energia: 841,41 Kcal / 3 517,09 KJ | Energia: 569,08 Kcal / 2 378,75 KJ | Energia: 443,80 Kcal / 1 855,08 KJ | Energia: 548,92 Kcal / 2 294,49 KJ | Energia: 546,79 Kcal / 2 285,58 KJ | | | | | | | | | | | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |



Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.13.

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|---------|--------|------------|---------|--------|------------|---------|---------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|
| 29,26 g | 2,78 g | 0,72 g | 29,81 g | 22,59 g | 7,79 g | 27,03 g | 20,53 g | 13,31 g | 20,89 g | 17,47 g | 5,04 g | 14,89 g | 7,05 g | 0,36 g | 20,73 g | 15,09 g | 5,07 g | 22,29 g | 15,63 g | 6,28 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 72,44 g | 16,18 g | 3,57 g | 74,97 g | 15,07 g | 2,33 g | 104,73 g | 15,40 g | 4,66 g | 81,30 g | 15,40 g | 4,84 g | 79,25 g | 15,00 g | 2,40 g | 81,67 g | 15,00 g | 3,62 g | 78,66 g | 15,40 g | 4,16 g |



| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|---|--------|------------|---|--------|------------|---|--------|------------|---|--------|------------|--|--------|------------|---|--------|------------|---|--------|----------|
| Reggeli | Citromos tea, Minijam *, 25 g, Aludttej poharas, Ht darált keksz | | | Citromos tea, Tej 2 dl., Tejpép, Miniméz 25g. | | | Citromos tea, Tej 2 dl., Tejpép, Miniméz 25g. | | | Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Tehéntúró félzsíros, Ht darált keksz | | | Citromos tea, Tej 2 dl., Tejpép, Miniméz 25g. | | | Citromos tea, Tej 2 dl., Tejpép, Miniméz 25g. | | | Citromos tea, Kefír, 140 g, Minijam *, 25 g, Ht darált keksz | | |
| | Energia: 349,01 Kcal / 1 458,86 KJ | | | Energia: 488,42 Kcal / 2 041,60 KJ | | | Energia: 488,42 Kcal / 2 041,60 KJ | | | Energia: 268,93 Kcal / 1 124,13 KJ | | | Energia: 488,42 Kcal / 2 041,60 KJ | | | Energia: 550,45 Kcal / 2 300,88 KJ | | | Energia: 576,59 Kcal / 2 410,15 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| 7,17 g | 7,23 g | 3,91 g | 17,41 g | 9,08 g | 3,58 g | 17,41 g | 9,08 g | 3,58 g | 16,22 g | 6,13 g | 4,14 g | 17,41 g | 9,08 g | 3,58 g | 17,54 g | 9,11 g | 3,58 g | 4,57 g | 4,51 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 | |
| 62,92 g | 47,58 g | 0,62 g | 82,77 g | 43,55 g | 0,52 g | 82,77 g | 43,55 g | 0,52 g | 36,73 g | 34,21 g | 0,18 g | 82,77 g | 43,55 g | 0,52 g | 97,79 g | 58,55 g | 0,52 g | 60,16 g | 54,02 g | 0,20 g | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tízórai | Citromos tea | | | Gyümölcslé 0,2l-es különféle | | | Citromos tea | | | Banán, Tej 2 dl. | | | Citromos tea | | | Puding | | | Citromos tea | | |
| | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | | | Energia: 102,09 Kcal / 426,74 KJ | | | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | | | Energia: 254,51 Kcal / 1 063,85 KJ | | | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | | | Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ | | | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | 0,13 g | 0,03 g | 0,00 g | 0,00 g | 0,00 g | 0,00 g | 0,13 g | 0,03 g | 0,00 g | 8,75 g | 3,15 g | 1,63 g | 0,13 g | 0,03 g | 0,00 g | 0,00 g | 0,00 g | 0,00 g | 0,13 g | 0,03 g | 0,00 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 15,02 g | 15,00 g | 0,00 g | 25,40 g | 0,00 g | 0,00 g | 15,02 g | 15,00 g | 0,00 g | 46,90 g | 0,00 g | 0,35 g | 15,02 g | 15,00 g | 0,00 g | 0,00 g | 0,00 g | 0,00 g | 15,02 g | 15,00 g | 0,00 g | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ebéd | Húsgaluskaleves, Darált serteshús, Sárgarépafoz.diab. *mirelitből | | | Zöldségleves, Darált serteshús, Tökfőzelék diétás | | | Tarhonyaleves diétás, Darált serteshús, Fin.foz.pure (Mir.veg.y.foz.) | | | Csontleves házi betéttel, Darált serteshús, Burgonyapure 200 gr., Almakompot (h) diab | | | Csurgatott tésztaleves, Darált serteshús, Diab.burgonyafőzelék | | | Zöldségleves, Darált serteshús, Z.babpürefőzelék *mirelit-ből | | | Zöldségleves, Darált serteshús, Burgonyapure 200 gr., Almakompot (h) diab | | |
| | Energia: 535,37 Kcal / 2 237,85 | | | Energia: 469,84 Kcal / 1 963,93 | | | Energia: 490,42 Kcal / 2 049,96 | | | Energia: 527,82 Kcal / 2 206,29 | | | Energia: 496,65 Kcal / 2 076,00 | | | Energia: 408,41 Kcal / 1 707,15 | | | Energia: 576,82 Kcal / 2 411,11 | | |

(00115)
Folyékony pépes szoc.otthon



Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.13.

| | | Kj | | | Kj | | | Kj | | | Kj | | | Kj | | | Kj | | | Kj | | |
|---------------------------------|--|------------------------------------|---------|---------|------------------------------------|---------|--------|------------------------------------|---------|--------|------------------------------------|---------|--------|------------------------------------|---------|--------|------------------------------------|---------|--------|------------------------------------|---------|--------|
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 39,00 g | 23,57 g | 5,88 g | 29,00 g | 15,13 g | 4,32 g | 31,66 g | 13,19 g | 3,25 g | 31,55 g | 15,28 g | 5,00 g | 29,75 g | 14,10 g | 3,49 g | 29,82 g | 13,74 g | 3,28 g | 31,19 g | 18,42 g | 5,55 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | | 40,54 g | 0,00 g | 6,26 g | 46,53 g | 0,97 g | 4,71 g | 59,92 g | 5,00 g | 5,21 g | 64,58 g | 0,08 g | 5,96 g | 61,26 g | 0,00 g | 5,47 g | 40,40 g | 0,00 g | 5,11 g | 69,76 g | 0,03 g | 5,44 g |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Vacsora | Citromos tea, Tej 2 dl., Bébiétel húsos 200 g., Reszelt sajt | Energia: 605,18 Kcal / 2 529,65 Kj | | | Energia: 742,34 Kcal / 3 102,98 Kj | | | Energia: 756,40 Kcal / 3 161,75 Kj | | | Energia: 451,11 Kcal / 1 885,64 Kj | | | Energia: 491,90 Kcal / 2 056,14 Kj | | | Energia: 756,40 Kcal / 3 161,75 Kj | | | Energia: 491,90 Kcal / 2 056,14 Kj | | |
| | Citromos tea, Tej 2 dl., Pásztor pite | Energia: 605,18 Kcal / 2 529,65 Kj | | | Energia: 742,34 Kcal / 3 102,98 Kj | | | Energia: 756,40 Kcal / 3 161,75 Kj | | | Energia: 451,11 Kcal / 1 885,64 Kj | | | Energia: 491,90 Kcal / 2 056,14 Kj | | | Energia: 756,40 Kcal / 3 161,75 Kj | | | Energia: 491,90 Kcal / 2 056,14 Kj | | |
| | Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Tehéntúró félzsiros, Kefír, 140 g | Energia: 605,18 Kcal / 2 529,65 Kj | | | Energia: 742,34 Kcal / 3 102,98 Kj | | | Energia: 756,40 Kcal / 3 161,75 Kj | | | Energia: 451,11 Kcal / 1 885,64 Kj | | | Energia: 491,90 Kcal / 2 056,14 Kj | | | Energia: 756,40 Kcal / 3 161,75 Kj | | | Energia: 491,90 Kcal / 2 056,14 Kj | | |
| | Citromos tea, Ivójoghurt, Bébiétel húsos 200 g. | Energia: 605,18 Kcal / 2 529,65 Kj | | | Energia: 742,34 Kcal / 3 102,98 Kj | | | Energia: 756,40 Kcal / 3 161,75 Kj | | | Energia: 451,11 Kcal / 1 885,64 Kj | | | Energia: 491,90 Kcal / 2 056,14 Kj | | | Energia: 756,40 Kcal / 3 161,75 Kj | | | Energia: 491,90 Kcal / 2 056,14 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 25,55 g | 27,89 g | 12,35 g | 37,80 g | 26,11 g | 9,70 g | 19,29 g | 18,11 g | 6,70 g | 7,72 g | 13,82 g | 3,13 g | 18,22 g | 14,13 g | 4,14 g | 19,29 g | 18,11 g | 6,70 g | 18,22 g | 14,13 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 |
| | | 60,58 g | 15,00 g | 1,73 g | 87,43 g | 15,07 g | 2,65 g | 58,42 g | 24,40 g | 0,28 g | 71,47 g | 27,99 g | 0,49 g | 70,73 g | 34,21 g | 0,18 g | 58,42 g | 24,40 g | 0,28 g | 70,73 g | 34,21 g | 0,18 g |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| (00121) Epés szoc.otthon | Citromos tea, Sajtos párizsi, Zsemle, vizes | Energia: 556,99 Kcal / 2 328,22 Kj | | | Energia: 582,45 Kcal / 2 434,64 Kj | | | Energia: 384,04 Kcal / 1 605,29 Kj | | | Energia: 710,82 Kcal / 2 971,23 Kj | | | Energia: 533,77 Kcal / 2 231,16 Kj | | | Energia: 676,26 Kcal / 2 826,77 Kj | | | Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 Kj | | |
| | Citromos tea, Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Zsemle, vizes | Energia: 556,99 Kcal / 2 328,22 Kj | | | Energia: 582,45 Kcal / 2 434,64 Kj | | | Energia: 384,04 Kcal / 1 605,29 Kj | | | Energia: 710,82 Kcal / 2 971,23 Kj | | | Energia: 533,77 Kcal / 2 231,16 Kj | | | Energia: 676,26 Kcal / 2 826,77 Kj | | | Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 Kj | | |
| | Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Graham kenyér | Energia: 556,99 Kcal / 2 328,22 Kj | | | Energia: 582,45 Kcal / 2 434,64 Kj | | | Energia: 384,04 Kcal / 1 605,29 Kj | | | Energia: 710,82 Kcal / 2 971,23 Kj | | | Energia: 533,77 Kcal / 2 231,16 Kj | | | Energia: 676,26 Kcal / 2 826,77 Kj | | | Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 Kj | | |
| | Citromos tea, Főtt krinolin, Zsemle, vizes | Energia: 556,99 Kcal / 2 328,22 Kj | | | Energia: 582,45 Kcal / 2 434,64 Kj | | | Energia: 384,04 Kcal / 1 605,29 Kj | | | Energia: 710,82 Kcal / 2 971,23 Kj | | | Energia: 533,77 Kcal / 2 231,16 Kj | | | Energia: 676,26 Kcal / 2 826,77 Kj | | | Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 23,28 g | 14,29 g | 4,54 g | 12,84 g | 6,68 g | 1,36 g | 14,46 g | 2,14 g | 0,56 g | 25,76 g | 21,28 g | 7,46 g | 12,75 g | 6,65 g | 1,36 g | 28,23 g | 8,93 g | 5,31 g | 15,63 g | 7,47 g | 0,46 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | | 84,31 g | 16,90 g | 3,13 g | 114,78 g | 47,70 g | 1,54 g | 71,80 g | 15,86 g | 1,49 g | 101,48 g | 32,00 g | 3,60 g | 102,91 g | 32,79 g | 1,55 g | 103,28 g | 36,20 g | 2,68 g | 85,03 g | 16,50 g | 1,54 g |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.13.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|---------------------------------|---|--|---|---|---|---|---|---|
| (00121) Epés szoc.otthon | Tízórai | Citromos tea | Hámozott alma | Citromos tea | Banán | Citromos tea | Napolyi szelet, kakaós | Citromos tea |
| | | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | Energia: 142,89 Kcal / 597,28 KJ | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír |
| | | 0,13 g 0,03 g 0,00 g | 0,68 g 0,68 g 0,00 g | 0,13 g 0,03 g 0,00 g | 1,95 g 0,15 g 0,00 g | 0,13 g 0,03 g 0,00 g | 1,71 g 7,17 g 0,00 g | 0,13 g 0,03 g 0,00 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | |
| | 15,02 g 15,00 g 0,00 g | 11,90 g 0,00 g 0,02 g | 15,02 g 15,00 g 0,00 g | 36,30 g 0,00 g 0,08 g | 15,02 g 15,00 g 0,00 g | 18,99 g 0,00 g 0,00 g | 15,02 g 15,00 g 0,00 g | |
| | Ebéd | Húsgaluskaleves, Rizsfeljutt, Barackíz | Zöldségleves, Natur szelet, Tökfőzelék diétás | Tarhonyaleves diétás, Grill csirkecomb, Fin.foz.pure (Mir.veg.y.foz.) | Csontleves házi betéttel, Köményes sertéssült, Burgonyapure, Almabefőtt | Csurgatott tésztaleves, Csemege sertés karaj, Burgonyafőzelék tejmentes | Zöldségleves, Natur szelet, Z.babpürefőzelék *mirelit-ből | Zöldségleves, Fűszeres sertéscsík, Burgonyapure, Almabefőtt |
| | | Energia: 1 011,24 Kcal / 4 226,98 KJ | Energia: 699,86 Kcal / 2 925,41 KJ | Energia: 668,41 Kcal / 2 793,95 KJ | Energia: 1 323,71 Kcal / 5 533,11 KJ | Energia: 581,05 Kcal / 2 428,79 KJ | Energia: 638,43 Kcal / 2 668,64 KJ | Energia: 1 077,36 Kcal / 4 503,36 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír | Fehérje Zsír T.Zsír |
| | | 35,90 g 20,28 g 6,36 g | 39,09 g 28,81 g 6,53 g | 45,78 g 22,36 g 3,61 g | 37,26 g 73,29 g 24,11 g | 37,22 g 17,07 g 4,46 g | 39,91 g 27,42 g 5,49 g | 52,72 g 35,12 g 8,78 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | |
| | 169,56 g 57,93 g 3,18 g | 62,88 g 0,97 g 8,67 g | 69,34 g 5,00 g 8,96 g | 125,73 g 11,79 g 10,55 g | 67,98 g 0,00 g 8,97 g | 56,75 g 0,00 g 9,07 g | 134,88 g 14,63 g 9,34 g | |
| | | | | | | | | |
| Vacsora | Citromos tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes | Citromos tea, Pásztor pite*TM | Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes | Citromos tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes, Ivójoghurt | Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes | Citromos tea, Pulykamellsonka, Zsemle, vizes | Citromos tea, Zala felvágott, Kefír, 140 g, Zsemle, vizes | |
| | Energia: 556,99 Kcal / 2 328,22 KJ | Energia: 628,29 Kcal / 2 626,25 KJ | Energia: 597,79 Kcal / 2 498,76 KJ | Energia: 645,50 Kcal / 2 698,19 KJ | Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 KJ | Energia: 496,19 Kcal / 2 074,07 KJ | Energia: 941,19 Kcal / 3 934,17 KJ | |
| | Fehérje Zsír T.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 | |
| | 27,43 g 2,29 g 0,62 g | 29,81 g 22,59 g 7,79 g | 20,63 g 18,53 g 6,22 g | 27,18 g 9,68 g 4,47 g | 18,13 g 9,15 g 5,36 g | 22,23 g 5,65 g 1,74 g | 27,23 g 20,53 g 9,32 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | | |
| 84,20 g 16,82 g 3,62 g | 74,97 g 15,07 g 2,33 g | 85,32 g 16,90 g 3,15 g | 109,45 g 29,89 g 4,27 g | 85,92 g 18,56 g 2,00 g | 85,64 g 17,54 g 3,30 g | 90,88 g 23,34 g 3,48 g | | |





Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.13.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|---------------------------------|--|---|---|--|--|--|---|--|
| (00121) Epés szoc.otthon | Vacsora | | | | | | | |
| (00122) Epés pépes szoc. otthon | Reggeli | Citromos tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes | Citromos tea, Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Zsemle, vizes | Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Graham kenyér | Citromos tea, Daráltvirsl, Zsemle, vizes | Citromos tea, Minimargarin 20g, Minijam *, 25 g, Zsemle, vizes | Citromos tea, Kéfires túró, Kenyér, félbarna | Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes |
| | | Energia: 597,79 Kcal / 2 498,76 KJ | Energia: 582,45 Kcal / 2 434,64 KJ | Energia: 384,04 Kcal / 1 605,29 KJ | Energia: 711,37 Kcal / 2 973,53 KJ | Energia: 533,77 Kcal / 2 231,16 KJ | Energia: 638,86 Kcal / 2 670,43 KJ | Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsír-sav 20,63 g 18,53 g 6,22 g | Fehérje Zsír T.Zsír-sav 12,84 g 6,68 g 1,36 g | Fehérje Zsír T.Zsír-sav 14,46 g 2,14 g 0,56 g | Fehérje Zsír T.Zsír-sav 26,14 g 21,14 g 8,24 g | Fehérje Zsír T.Zsír-sav 12,75 g 6,65 g 1,36 g | Fehérje Zsír T.Zsír-sav 27,49 g 8,51 g 5,21 g | Fehérje Zsír T.Zsír-sav 15,63 g 7,47 g 0,46 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só 85,32 g 16,90 g 3,15 g | Szénhidrát Cukor Só 114,78 g 47,70 g 1,54 g | Szénhidrát Cukor Só 71,80 g 15,86 g 1,49 g | Szénhidrát Cukor Só 102,23 g 32,11 g 3,97 g | Szénhidrát Cukor Só 102,91 g 32,79 g 1,55 g | Szénhidrát Cukor Só 97,50 g 34,70 g 3,54 g | Szénhidrát Cukor Só 85,03 g 16,50 g 1,54 g |
| | | | | | | | | |
| Tízórai | Citromos tea | Reszelt alma | Citromos tea | Banán | Citromos tea | Zabkeksz | Citromos tea | |
| | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | |
| | Fehérje Zsír T.Zsír-sav 0,13 g 0,03 g 0,00 g | Fehérje Zsír T.Zsír-sav 0,68 g 0,68 g 0,00 g | Fehérje Zsír T.Zsír-sav 0,13 g 0,03 g 0,00 g | Fehérje Zsír T.Zsír-sav 1,95 g 0,15 g 0,00 g | Fehérje Zsír T.Zsír-sav 0,13 g 0,03 g 0,00 g | Fehérje Zsír T.Zsír-sav 0,00 g 0,00 g 0,00 g | Fehérje Zsír T.Zsír-sav 0,13 g 0,03 g 0,00 g | |
| | Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g | Szénhidrát Cukor Só 11,90 g 0,00 g 0,02 g | Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g | Szénhidrát Cukor Só 36,30 g 0,00 g 0,08 g | Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g | Szénhidrát Cukor Só 0,00 g 0,00 g 0,00 g | Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g | |
| Ebéd | Húsgaluskaleves, Darált serteshús, Sárgarépa főzelék *mirelitből | Zöldségleves , Húspuding, Tökfőzelék diétás | Tarhonyaleves diétás, Húsgombóc (diétás), Finomfőzelék tejmentes *mir.* | Csontleves házi betéttel, Vagdalt (diétás), Burgonyapure, Almabefőtt | Csurgatott tésztaleves, Húspuding, Burgonyafőzelék tejmentes | Zöldségleves , Vagdalt (diétás), Z.babpürefőzelék *mirelit-ből | Zöldségleves , Darált csirkehús, Burgonyapure, Almabefőtt | |
| | | | | | | | | |



Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.13.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | | szombat | | | vasárnap | | | | |
|-------------------------------------|---------|--|------------|----------|---|------------|----------|---|------------|----------|---|------------|----------|--|------------|----------|---|------------|----------|---|------------|----------|------------|-------|
| (00122) Epés pépes szoc. otthon | Ebéd | Energia: 534,88 Kcal / 2 235,80 KJ | | | Energia: 649,39 Kcal / 2 714,45 KJ | | | Energia: 641,62 Kcal / 2 681,97 KJ | | | Energia: 907,95 Kcal / 3 795,23 KJ | | | Energia: 650,48 Kcal / 2 719,01 KJ | | | Energia: 583,26 Kcal / 2 438,03 KJ | | | Energia: 944,40 Kcal / 3 947,59 KJ | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | | |
| | | 42,86 g | 19,89 g | 5,57 g | 36,81 g | 22,52 g | 6,29 g | 34,60 g | 16,42 g | 3,56 g | 40,25 g | 21,36 g | 5,72 g | 37,37 g | 19,04 g | 5,12 g | 33,91 g | 20,89 g | 4,17 g | 52,74 g | 21,48 g | 5,31 g | | |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor |
| | 44,82 g | 3,05 g | 5,45 g | 66,62 g | 1,17 g | 8,59 g | 87,20 g | 0,00 g | 8,80 g | 136,16 g | 11,79 g | 10,73 g | 80,49 g | 0,24 g | 9,48 g | 63,73 g | 0,00 g | 9,18 g | 132,11 g | 14,63 g | 8,83 g | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Vacsora | Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Graham kenyér | | | Citromos tea, Pásztor pite*TM | | | Citromos tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes | | | Citromos tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes, Ivójoghurt | | | Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes | | | Citromos tea, Darált pulykafelv., Zsemle, vizes | | | Citromos tea, Kefír, 140 g, Darált zalai felv., Zsemle, vizes | | | | |
| | | Energia: 531,24 Kcal / 2 220,58 KJ | | | Energia: 628,29 Kcal / 2 626,25 KJ | | | Energia: 597,79 Kcal / 2 498,76 KJ | | | Energia: 645,50 Kcal / 2 698,19 KJ | | | Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 KJ | | | Energia: 498,21 Kcal / 2 082,52 KJ | | | Energia: 941,19 Kcal / 3 934,17 KJ | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | | |
| 29,26 g | | 2,78 g | 0,72 g | 29,81 g | 22,59 g | 7,79 g | 20,63 g | 18,53 g | 6,22 g | 27,18 g | 9,68 g | 4,47 g | 18,13 g | 9,15 g | 5,36 g | 26,23 g | 3,89 g | 1,19 g | 27,23 g | 20,53 g | 9,32 g | | | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 72,44 g | 16,18 g | 3,57 g | 74,97 g | 15,07 g | 2,33 g | 85,32 g | 16,90 g | 3,15 g | 109,45 g | 29,89 g | 4,27 g | 85,92 g | 18,56 g | 2,00 g | 86,92 g | 16,50 g | 1,54 g | 90,88 g | 23,34 g | 3,48 g | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| (00125) Epés tejmentes szoc. otthon | Reggeli | Citromos tea, Minijam *, 25 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes | | | Citromos tea, Huskrem, 48 g, 30g, Zsemle, vizes | | | Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Graham kenyér | | | Citromos tea, Főtt krinolin, Zsemle, vizes | | | Citromos tea, Minijam *, 25 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes | | | Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes | | | Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes | | | | |
| | | Energia: 533,77 Kcal / 2 231,16 KJ | | | Energia: 552,30 Kcal / 2 308,61 KJ | | | Energia: 384,04 Kcal / 1 605,29 KJ | | | Energia: 710,82 Kcal / 2 971,23 KJ | | | Energia: 533,77 Kcal / 2 231,16 KJ | | | Energia: 648,35 Kcal / 2 710,10 KJ | | | Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 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 | | |
| | | 12,75 g | 6,65 g | 1,36 g | 18,14 g | 6,92 g | 2,02 g | 14,46 g | 2,14 g | 0,56 g | 25,76 g | 21,28 g | 7,46 g | 12,75 g | 6,65 g | 1,36 g | 21,60 g | 15,54 g | 5,17 g | 15,63 g | 7,47 g | 0,46 g | | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 102,91 g | 32,79 g | 1,55 g | 101,20 g | 31,50 g | 1,54 g | 71,80 g | 15,86 g | 1,49 g | 101,48 g | 32,00 g | 3,60 g | 102,91 g | 32,79 g | 1,55 g | 102,47 g | 31,50 g | 2,76 g | 85,03 g | 16,50 g | 1,54 g | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |



Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.13.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | | szombat | | | vasárnap | | |
|--|---|--|------------------------|------------------------------------|--|------------------------|--|---|------------------------|--|---|------------------------|--|---|------------------------|--|---|------------------------|---|--|---------|--------|
| (00125) Epés tejalmentes szoc. otthon | Tízórai | Citromos tea | | | Hámozott alma | | | Citromos tea | | | Banán | | | Citromos tea | | | Zabkeksz | | | Citromos tea | | |
| | | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj | | | Energia: 59,14 Kcal / 247,21 Kj | | | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj | | | Energia: 157,45 Kcal / 658,14 Kj | | | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj | | | Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj | | | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 0,13 g | 0,03 g | 0,00 g | 0,68 g | 0,68 g | 0,00 g | 0,13 g | 0,03 g | 0,00 g | 1,95 g | 0,15 g | 0,00 g | 0,13 g | 0,03 g | 0,00 g | 0,00 g | 0,00 g | 0,00 g | 0,13 g | 0,03 g | 0,00 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 15,02 g 15,00 g 0,00 g | | | 11,90 g 0,00 g 0,02 g | | | 15,02 g 15,00 g 0,00 g | | | 36,30 g 0,00 g 0,08 g | | | 15,02 g 15,00 g 0,00 g | | | 0,00 g 0,00 g 0,00 g | | | 15,02 g 15,00 g 0,00 g | | | |
| | Ebéd | Húsgaluskaleves, Natur szelet, Sárgarépa főz.tejalmentes*mir.* | | | Zöldségleves , Natur szelet, Tököfőzelék tejmentes | | | Tarhonyaleves diétás, Grill csirkecomb, Finomfőzelék tejmentes *mir.* | | | Csontleves házi betéttel, Köményes sertéssült, Tej mentes burg.pure, Almabefőtt | | | Csurgatott tésztales, Csemege sertés karaj, Burgonyafőzelék tejmentes | | | Zöldségleves , Natur szelet, Zöldbabpürefőz.tej ment.*mir.* | | | Zöldségleves , Fűszeres sertéscsíkok, Tej mentes burg.pure, Almabefőtt | | |
| | | Energia: 641,39 Kcal / 2 681,01 Kj | | | Energia: 643,40 Kcal / 2 689,41 Kj | | | Energia: 648,33 Kcal / 2 710,02 Kj | | | Energia: 1 208,00 Kcal / 5 049,44 Kj | | | Energia: 581,05 Kcal / 2 428,79 Kj | | | Energia: 648,81 Kcal / 2 712,03 Kj | | | Energia: 961,65 Kcal / 4 019,70 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 |
| | | 44,21 g | 29,27 g | 6,62 g | 38,14 g | 27,14 g | 5,49 g | 45,78 g | 22,36 g | 3,61 g | 32,70 g | 72,89 g | 23,09 g | 37,22 g | 17,07 g | 4,46 g | 40,31 g | 27,45 g | 5,49 g | 48,16 g | 34,72 g | 7,76 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | |
| | 48,86 g 0,05 g 8,40 g | | | 60,42 g 0,00 g 8,64 g | | | 64,34 g 0,00 g 8,96 g | | | 102,54 g 11,76 g 9,24 g | | | 67,98 g 0,00 g 8,97 g | | | 58,86 g 0,00 g 9,07 g | | | 111,69 g 14,60 g 8,03 g | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Vacsora | Citromos tea, Csirkemell sonka, Graham kenyér | | | Citromos tea, Pásztor pite*TM | | | Citromos tea, Párizsi, sertés, Zsemle, vizes | | | Citromos tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes, Minimargarin 20g | | | Citromos tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes | | | Citromos tea, Pulykamellsonka, Zsemle, vizes | | | Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes | | | |
| | Energia: 531,24 Kcal / 2 220,58 Kj | | | Energia: 628,29 Kcal / 2 626,25 Kj | | | Energia: 597,79 Kcal / 2 498,76 Kj | | | Energia: 524,59 Kcal / 2 192,79 Kj | | | Energia: 479,39 Kcal / 2 003,85 Kj | | | Energia: 496,19 Kcal / 2 074,07 Kj | | | Energia: 584,19 Kcal / 2 441,91 Kj | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 29,26 g | 2,78 g | 0,72 g | 29,81 g | 22,59 g | 7,79 g | 20,63 g | 18,53 g | 6,22 g | 21,59 g | 8,89 g | 2,24 g | 21,59 g | 3,89 g | 1,34 g | 22,23 g | 5,65 g | 1,74 g | 23,03 g | 16,05 g | 6,38 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 72,44 g 16,18 g 3,57 g | | | 74,97 g 15,07 g 2,33 g | | | 85,32 g 16,90 g 3,15 g | | | 87,00 g 16,90 g 3,78 g | | | 87,00 g 16,90 g 3,78 g | | | 85,64 g 17,54 g 3,30 g | | | 84,44 g 16,90 g 3,30 g | | | | |



Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.13.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|--|----------------|--|--|--|--|--|--|---|
| | Vacsora | | | | | | | |
| (00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon | Reggeli | Keserű tea, Aludttej poharas, Sós kalács | Keserű tea, Pástétom, Korpás zsemle | Keserű tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Graham zsemle | Keserű tea, Főtt krinolin, Korpás zsemle, Mustár | Keserű tea, Top löncs, Zsemle, vizes | Keserű tea, Kapros túró , Zsemle, vizes | Keserű tea, Bacskai hurka, Korpás zsemle |
| | | Energia: 275,24 Kcal / 1 150,50 KJ | Energia: 72,03 Kcal / 301,09 KJ | Energia: 289,52 Kcal / 1 210,19 KJ | Energia: 273,46 Kcal / 1 143,06 KJ | Energia: 529,28 Kcal / 2 212,39 KJ | Energia: 491,12 Kcal / 2 052,88 KJ | Energia: 162,41 Kcal / 678,87 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsvav 11,66 g 8,66 g 4,38 g | Fehérje Zsír T.Zsírsvav 11,11 g 7,00 g 0,11 g | Fehérje Zsír T.Zsírsvav 10,47 g 2,41 g 0,78 g | Fehérje Zsír T.Zsírsvav 19,58 g 21,67 g 7,07 g | Fehérje Zsír T.Zsírsvav 20,43 g 25,87 g 9,50 g | Fehérje Zsír T.Zsírsvav 26,42 g 8,80 g 5,19 g | Fehérje Zsír T.Zsírsvav 19,77 g 10,30 g 3,26 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só 36,09 g 2,01 g 2,16 g | Szénhidrát Cukor Só 37,89 g 0,00 g 0,84 g | Szénhidrát Cukor Só 51,39 g 0,61 g 1,13 g | Szénhidrát Cukor Só 31,58 g 0,50 g 3,00 g | Szénhidrát Cukor Só 51,64 g 1,12 g 4,51 g | Szénhidrát Cukor Só 60,18 g 5,82 g 3,30 g | Szénhidrát Cukor Só 44,50 g 0,00 g 2,64 g |
| | | | | | | | | |
| | Tízórai | Keserű tea, Minimargarin 20g, Sós kalács | Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Korpás zsemle | Keserű tea, Csészés margarín, Zsemle, vizes | Keserű tea, Diab. almabefőtt | Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes | Keserű tea, Alma | Keserű tea, Korpovit keksz |
| | | Energia: 191,02 Kcal / 798,46 KJ | Energia: 29,07 Kcal / 121,51 KJ | Energia: 138,56 Kcal / 579,18 KJ | Energia: 56,43 Kcal / 235,88 KJ | Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ | Energia: 52,80 Kcal / 220,70 KJ | Energia: 13,30 Kcal / 55,59 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsvav 4,86 g 6,46 g 1,37 g | Fehérje Zsír T.Zsírsvav 3,15 g 0,45 g 0,04 g | Fehérje Zsír T.Zsírsvav 3,23 g 5,43 g 1,52 g | Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,46 g 0,37 g 0,01 g | Fehérje Zsír T.Zsírsvav 3,23 g 2,93 g 0,57 g | Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,70 g 0,62 g 0,00 g | Fehérje Zsír T.Zsírsvav 0,53 g 0,43 g 0,04 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só 26,89 g 2,01 g 1,56 g | Szénhidrát Cukor Só 18,43 g 0,00 g 0,31 g | Szénhidrát Cukor Só 17,14 g 0,38 g 0,51 g | Szénhidrát Cukor Só 12,30 g 0,00 g 0,33 g | Szénhidrát Cukor Só 17,14 g 0,38 g 0,39 g | Szénhidrát Cukor Só 10,50 g 0,00 g 0,02 g | Szénhidrát Cukor Só 1,79 g 0,18 g 0,06 g |
| | | | | | | | | |

Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.13.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap | |
|--|----------------|--|---|---|---|--|---|--|--|
| (00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon | Ebéd | Húsgaluska leves, Diab.rizsfelfújt, Almakompot (h) diab | Paradicsomleves diab., Bajorrostélyos diab., Csemege uborka konzerv | Tarhonyaleves diétás, Grill csirkecomb, Finom főz. diab. *mirelitből* | Karalábéleves diab., Sertés vetrece, Diab.tészta koret (szarvacska), Csemege uborka konzerv | Csurgatott tésztaleves, Csemege sertés karaj, Diab.burgonyafozel ek | Zöldségleves, Vagdalt (Stefánia), Zöldbabfőz. diab. *mir.-ből* | Zöldségleves, Zöldfűszeres sült csirkecomb, Parolt rizskoret 50 g., Almakompot (h) diab | |
| | | Energia: 559,15 Kcal / 2 337,25 KJ | Energia: 653,45 Kcal / 2 731,42 KJ | Energia: 685,13 Kcal / 2 863,84 KJ | Energia: 717,12 Kcal / 2 997,56 KJ | Energia: 512,58 Kcal / 2 142,58 KJ | Energia: 616,33 Kcal / 2 576,26 KJ | Energia: 709,63 Kcal / 2 966,25 KJ | |
| | | Fehérje Zsír T.Zsír 26,90 g 18,31 g 5,49 g | Fehérje Zsír T.Zsír 33,02 g 29,13 g 7,84 g | Fehérje Zsír T.Zsír 45,81 g 29,31 g 4,71 g | Fehérje Zsír T.Zsír 36,78 g 33,62 g 6,74 g | Fehérje Zsír T.Zsír 31,85 g 14,91 g 3,78 g | Fehérje Zsír T.Zsír 32,87 g 30,00 g 6,53 g | Fehérje Zsír T.Zsír 41,23 g 24,35 g 4,27 g | |
| | | Szénhidrát Cukor Só 70,63 g 0,02 g 3,77 g | Szénhidrát Cukor Só 63,12 g 1,32 g 8,04 g | Szénhidrát Cukor Só 57,96 g 0,00 g 8,40 g | Szénhidrát Cukor Só 65,87 g 0,33 g 7,82 g | Szénhidrát Cukor Só 61,30 g 0,00 g 8,24 g | Szénhidrát Cukor Só 52,42 g 0,66 g 8,48 g | Szénhidrát Cukor Só 67,13 g 1,27 g 5,00 g | |
| | | | | | | | | | |
| | Uzsonna | Korpovit keksz | Alma | Kefír, 140 g | Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes | Kefír, 140 g | Mini margarin 10g, Zsemle, vizes | Huskrem, 48 g, 30g, Zsemle, vizes | |
| | | Energia: 12,68 Kcal / 53,00 KJ | Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ | Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ | Energia: 136,44 Kcal / 570,32 KJ | Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ | Energia: 109,54 Kcal / 457,88 KJ | Energia: 167,42 Kcal / 699,82 KJ | |
| | | Fehérje Zsír T.Zsír 0,43 g 0,41 g 0,04 g | Fehérje Zsír T.Zsír 0,40 g 0,40 g 0,00 g | 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 4,20 g 4,48 g 2,94 g | Fehérje Zsír T.Zsír 3,12 g 2,90 g 0,56 g | Fehérje Zsír T.Zsír 8,51 g 5,65 g 1,68 g | |
| | | Szénhidrát Cukor Só 1,79 g 0,18 g 0,06 g | Szénhidrát Cukor Só 7,00 g 0,00 g 0,01 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 6,44 g 6,44 g 0,18 g | Szénhidrát Cukor Só 17,13 g 0,37 g 0,38 g | Szénhidrát Cukor Só 19,76 g 0,38 g 0,39 g | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.13.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------------|--|--|--|---|--|---|--|--|---------|---------|----------|---------|---|------------|--|---------|---------|----------|---------|---|------------|--|---------|---------|----------|---------|---|------------|---|---------|---------|----------|---------|---|------------|---|---------|---------|----------|---------|---|------------|---|---------|---------|----------|---------|---------|---------|
| (00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon | Vacsora | Keserű tea, Sajtos tavaszi rolád, Zsemle, vizes, Retek jégcsap | Keserű tea, Pásztor pite | Keserű tea, Paprikás csem.szalami, Csészés margarin, Zsemle, vizes, Paradicsom | Keserű tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes, Póréhagyma (kg) | Keserű tea, Olasz felv., Zsemle, vizes, Uborka | Keserű tea, Abált szalonna, Korpás zsemle, Zöldhagyma db | Keserű tea, Fokhagymás sajtkrém, Zsemle, vizes | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 484,11 Kcal / 2 023,58 KJ | Energia: 583,87 Kcal / 2 440,58 KJ | Energia: 568,28 Kcal / 2 375,41 KJ | Energia: 331,04 Kcal / 1 383,75 KJ | Energia: 605,85 Kcal / 2 532,45 KJ | Energia: 564,13 Kcal / 2 358,06 KJ | Energia: 474,63 Kcal / 1 983,95 KJ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td>24,32 g</td> <td>18,88 g</td> <td>7,81 g</td> </tr> </table> | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | 24,32 g | 18,88 g | 7,81 g | <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td>30,97 g</td> <td>23,10 g</td> <td>8,07 g</td> </tr> </table> | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | 30,97 g | 23,10 g | 8,07 g | <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td>19,68 g</td> <td>29,22 g</td> <td>9,82 g</td> </tr> </table> | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | 19,68 g | 29,22 g | 9,82 g | <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td>18,44 g</td> <td>3,48 g</td> <td>1,23 g</td> </tr> </table> | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | 18,44 g | 3,48 g | 1,23 g | <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td>20,12 g</td> <td>20,08 g</td> <td>13,15 g</td> </tr> </table> | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | 20,12 g | 20,08 g | 13,15 g | <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td>15,68 g</td> <td>59,61 g</td> <td>22,24 g</td> </tr> </table> | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | 15,68 g | 59,61 g | 22,24 g | <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td>20,46 g</td> <td>18,60 g</td> <td>10,27 g</td> </tr> </table> | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | 20,46 g | 18,60 g | 10,27 g |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 24,32 g | 18,88 g | 7,81 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30,97 g | 23,10 g | 8,07 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19,68 g | 29,22 g | 9,82 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18,44 g | 3,48 g | 1,23 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20,12 g | 20,08 g | 13,15 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15,68 g | 59,61 g | 22,24 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20,46 g | 18,60 g | 10,27 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>52,62 g</td> <td>1,13 g</td> <td>3,56 g</td> </tr> </table> | Szénhidrát | Cukor | Só | 52,62 g | 1,13 g | 3,56 g | <table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>61,81 g</td> <td>0,07 g</td> <td>2,38 g</td> </tr> </table> | Szénhidrát | Cukor | Só | 61,81 g | 0,07 g | 2,38 g | <table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>53,16 g</td> <td>1,13 g</td> <td>3,54 g</td> </tr> </table> | Szénhidrát | Cukor | Só | 53,16 g | 1,13 g | 3,54 g | <table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>54,85 g</td> <td>1,53 g</td> <td>3,40 g</td> </tr> </table> | Szénhidrát | Cukor | Só | 54,85 g | 1,53 g | 3,40 g | <table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>52,89 g</td> <td>1,53 g</td> <td>2,43 g</td> </tr> </table> | Szénhidrát | Cukor | Só | 52,89 g | 1,53 g | 2,43 g | <table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>37,89 g</td> <td>0,00 g</td> <td>3,64 g</td> </tr> </table> | Szénhidrát | Cukor | Só | 37,89 g | 0,00 g | 3,64 g | <table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>53,44 g</td> <td>2,29 g</td> <td>2,14 g</td> </tr> </table> | Szénhidrát | Cukor | Só | 53,44 g | 2,29 g | 2,14 g | | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52,62 g | 1,13 g | 3,56 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 61,81 g | 0,07 g | 2,38 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 53,16 g | 1,13 g | 3,54 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54,85 g | 1,53 g | 3,40 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52,89 g | 1,53 g | 2,43 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 37,89 g | 0,00 g | 3,64 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 53,44 g | 2,29 g | 2,14 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| (00139) Cukros pépes szoc. otthon | Reggeli | Keserű tea, Tej 2 dl., Darált párizsi, Zsemle, vizes | Keserű tea, Tej 2 dl., Pástétom, Korpás zsemle | Keserű tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Korpás zsemle | Keserű tea, Daráltvirsli, Zsemle, vizes, Mustár | Keserű tea, Darált top löncs, Zsemle, vizes | Keserű tea, Kapros túró, Zsemle, vizes | Keserű tea, Pástétom, Korpás zsemle | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 459,56 Kcal / 1 920,96 KJ | Energia: 169,09 Kcal / 706,80 KJ | Energia: 0,62 Kcal / 2,59 KJ | Energia: 534,83 Kcal / 2 235,59 KJ | Energia: 442,34 Kcal / 1 848,98 KJ | Energia: 404,18 Kcal / 1 689,47 KJ | Energia: 72,03 Kcal / 301,09 KJ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td>21,15 g</td> <td>20,71 g</td> <td>7,62 g</td> </tr> </table> | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | 21,15 g | 20,71 g | 7,62 g | <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td>15,24 g</td> <td>9,61 g</td> <td>1,70 g</td> </tr> </table> | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | 15,24 g | 9,61 g | 1,70 g | <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td>8,11 g</td> <td>1,18 g</td> <td>0,11 g</td> </tr> </table> | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | 8,11 g | 1,18 g | 0,11 g | <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td>24,00 g</td> <td>21,98 g</td> <td>8,13 g</td> </tr> </table> | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | 24,00 g | 21,98 g | 8,13 g | <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td>17,31 g</td> <td>25,47 g</td> <td>9,39 g</td> </tr> </table> | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | 17,31 g | 25,47 g | 9,39 g | <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td>23,30 g</td> <td>8,40 g</td> <td>5,08 g</td> </tr> </table> | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | 23,30 g | 8,40 g | 5,08 g | <table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td>11,11 g</td> <td>7,00 g</td> <td>0,11 g</td> </tr> </table> | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | 11,11 g | 7,00 g | 0,11 g |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21,15 g | 20,71 g | 7,62 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15,24 g | 9,61 g | 1,70 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8,11 g | 1,18 g | 0,11 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 24,00 g | 21,98 g | 8,13 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17,31 g | 25,47 g | 9,39 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23,30 g | 8,40 g | 5,08 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11,11 g | 7,00 g | 0,11 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>46,63 g</td> <td>1,15 g</td> <td>2,65 g</td> </tr> </table> | Szénhidrát | Cukor | Só | 46,63 g | 1,15 g | 2,65 g | <table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>36,35 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,83 g</td> </tr> </table> | Szénhidrát | Cukor | Só | 36,35 g | 0,00 g | 0,83 g | <table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>36,42 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,84 g</td> </tr> </table> | Szénhidrát | Cukor | Só | 36,42 g | 0,00 g | 0,84 g | <table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>59,46 g</td> <td>1,74 g</td> <td>3,97 g</td> </tr> </table> | Szénhidrát | Cukor | Só | 59,46 g | 1,74 g | 3,97 g | <table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>34,51 g</td> <td>0,75 g</td> <td>4,13 g</td> </tr> </table> | Szénhidrát | Cukor | Só | 34,51 g | 0,75 g | 4,13 g | <table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>43,05 g</td> <td>5,45 g</td> <td>2,92 g</td> </tr> </table> | Szénhidrát | Cukor | Só | 43,05 g | 5,45 g | 2,92 g | <table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>37,89 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,84 g</td> </tr> </table> | Szénhidrát | Cukor | Só | 37,89 g | 0,00 g | 0,84 g | | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 46,63 g | 1,15 g | 2,65 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 36,35 g | 0,00 g | 0,83 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 36,42 g | 0,00 g | 0,84 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 59,46 g | 1,74 g | 3,97 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 34,51 g | 0,75 g | 4,13 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 43,05 g | 5,45 g | 2,92 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 37,89 g | 0,00 g | 0,84 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.13.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|--|-----------------------------------|---|--|--|---|---|--|--|
| (00139) Cukros pépes szoc. otthon | Tízórai | Keserű tea, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes | Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Korpás zsemle | Keserű tea, Minimargarin 20g, Korpás zsemle | Keserű tea, Kefír, 140 g | Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes | Keserű tea, Kefír, 140 g | Keserű tea, Kefír, 140 g |
| | | Energia: 132,76 Kcal / 554,94 KJ | Energia: 29,07 Kcal / 121,51 KJ | Energia: 45,82 Kcal / 191,53 KJ | Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ | Energia: 116,01 Kcal / 484,92 KJ | Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ | Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 3,23 g 5,43 g 1,02 g | 3,15 g 0,45 g 0,04 g | 2,77 g 5,41 g 0,94 g | 4,30 g 4,50 g 2,94 g | 3,61 g 0,47 g 0,12 g | 4,30 g 4,50 g 2,94 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 | |
| | 17,14 g 0,38 g 0,39 g | 18,43 g 0,00 g 0,31 g | 12,14 g 0,00 g 0,28 g | 6,44 g 6,44 g 0,18 g | 23,43 g 0,38 g 0,42 g | 6,44 g 6,44 g 0,18 g | 6,44 g 6,44 g 0,18 g | |
| | | | | | | | | |
| | Ebéd | Húsgaluska leves, Diab. tejbenrizs | Zöldségleves, Húspuding, Tökfőzelék diétás | Tarhonyaleves diétás, Húsgombóc (diétás), Fin.föz.püre diab.*mir.* | Csontleves betéttel diab., Húspuding, Burgonyapure 200 gr., Almakompot (h) diab | Csurgatott tésztaleves, Húspuding, Diab.burgonyafőzelék | Zöldségleves, Vagdalt (Stefánia), Z.babpürefőzelék diab.*mir.* | Zöldségleves, Darált csirkehús, Burgonyapure 200 gr. |
| | | Energia: 471,71 Kcal / 1 971,75 KJ | Energia: 587,05 Kcal / 2 453,87 KJ | Energia: 505,13 Kcal / 2 111,44 KJ | Energia: 636,38 Kcal / 2 660,07 KJ | Energia: 613,86 Kcal / 2 565,93 KJ | Energia: 520,41 Kcal / 2 175,31 KJ | Energia: 611,65 Kcal / 2 556,70 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 25,01 g 13,53 g 3,94 g | 35,45 g 19,53 g 5,84 g | 30,97 g 12,58 g 3,11 g | 36,49 g 20,48 g 6,68 g | 36,20 g 18,50 g 5,01 g | 32,27 g 20,17 g 4,18 g | 45,34 g 19,06 g 5,05 g |
| | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | |
| 61,74 g 0,00 g 4,24 g | 59,16 g 1,21 g 8,03 g | 65,82 g 0,00 g 6,81 g | 74,77 g 0,28 g 8,89 g | 73,89 g 0,24 g 8,79 g | 51,34 g 0,00 g 8,45 g | 63,25 g 0,03 g 6,60 g | | |
| | | | | | | | | |
| Uzsonna | Huskrem, 48 g, 30g, Korpás zsemle | Reszelt alma | Kefír, 140 g, Zsemle, vizes | Reszelt alma | Kefír, 140 g | Kenyér, félbarna, Mini margarin 10g | Kenyér, félbarna, Diab. almabefőtt | |
| | Energia: 80,48 Kcal / 336,41 KJ | Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ | Energia: 443,94 Kcal / 1 855,67 KJ | Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ | Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ | Energia: 100,19 Kcal / 418,79 KJ | Energia: 131,36 Kcal / 549,08 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 | |
| | 8,05 g 5,63 g 1,60 g | 0,68 g 0,68 g 0,00 g | 7,33 g 4,89 g 3,06 g | 0,68 g 0,68 g 0,00 g | 4,20 g 4,48 g 2,94 g | 2,94 g 2,80 g 0,54 g | 4,10 g 0,58 g 0,12 g | |
| Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | | |
| | | | | | | | | |



Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.13.

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|--|--------|------------|---|---------|------------|---|---------|------------|---|--------|------------|--|--------|------------|---|---------|------------|--|---------|----------|--|--|--|
| | 14,76 g | 0,00 g | 0,28 g | 11,90 g | 0,00 g | 0,02 g | Szénhidrát | Cukor | Só | 11,90 g | 0,00 g | 0,02 g | Szénhidrát | Cukor | Só | 15,69 g | 0,00 g | 0,60 g | 27,07 g | 0,00 g | 0,96 g | | | |
| | | | | | | | 23,58 g | 6,82 g | 0,57 g | | | | | | | 6,44 g | 6,44 g | 0,18 g | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Vacsora | Keserű tea, Darált csirkemell rolád, Korpás zsemle | | | Keserű tea, Pásztor pite | | | Keserű tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes | | | Keserű tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes | | | Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Korpás zsemle | | | Keserű tea, Tej 2 dl., Darált pulykafelv., Zsemle, vizes | | | Keserű tea, Tej 2 dl., Derby tömlős natur, Zsemle, vizes | | | | | |
| | Energia: 147,82 Kcal / 617,89 KJ | | | Energia: 583,87 Kcal / 2 440,58 KJ | | | Energia: 362,50 Kcal / 1 515,25 KJ | | | Energia: 244,10 Kcal / 1 020,34 KJ | | | Energia: 99,62 Kcal / 416,41 KJ | | | Energia: 446,92 Kcal / 1 868,13 KJ | | | Energia: 368,56 Kcal / 1 540,58 KJ | | | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | | | |
| | 22,91 g | 1,82 g | 0,27 g | 30,97 g | 23,10 g | 8,07 g | 14,35 g | 17,71 g | 5,99 g | 15,31 g | 3,07 g | 1,11 g | 13,61 g | 8,68 g | 5,01 g | 29,88 g | 6,48 g | 2,71 g | 18,15 g | 10,83 g | 6,36 g | | | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | | | |
| 37,06 g | 0,32 g | 2,92 g | 61,81 g | 0,07 g | 2,38 g | 36,03 g | 1,15 g | 2,38 g | 37,71 g | 1,15 g | 3,01 g | 38,78 g | 2,06 g | 1,30 g | 65,37 g | 1,13 g | 1,43 g | 48,37 g | 3,25 g | 1,49 g | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Reggeli | Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes | | | Citromos tea, Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Zsemle, vizes | | | Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes | | | Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes | | | Citromos tea, Minijam *, 25 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes | | | Citromos tea, Szeletelt sajt, Csészés margarin, Zsemle, vizes | | | Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes | | | | | |
| | Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 KJ | | | Energia: 582,45 Kcal / 2 434,64 KJ | | | Energia: 409,79 Kcal / 1 712,92 KJ | | | Energia: 568,82 Kcal / 2 377,67 KJ | | | Energia: 533,77 Kcal / 2 231,16 KJ | | | Energia: 736,79 Kcal / 3 079,78 KJ | | | Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 KJ | | | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | | | |
| | 17,63 g | 8,65 g | 4,96 g | 12,84 g | 6,68 g | 1,36 g | 12,63 g | 1,65 g | 0,46 g | 17,76 g | 8,68 g | 4,96 g | 12,75 g | 6,65 g | 1,36 g | 31,35 g | 28,97 g | 16,98 g | 17,63 g | 8,65 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 | | | | |
| 87,06 g | 19,00 g | 1,99 g | 114,78 g | 47,70 g | 1,54 g | 83,56 g | 16,50 g | 1,54 g | 102,08 g | 34,00 g | 1,99 g | 102,91 g | 32,79 g | 1,55 g | 83,56 g | 16,50 g | 3,26 g | 87,06 g | 19,00 g | 1,99 g | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tízórai | Citromos tea | | | Hámozott alma | | | Citromos tea | | | Banán | | | Citromos tea | | | Napolyi szelet, kakaós | | | Citromos tea | | | | | |
| | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | | | Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ | | | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | | | Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ | | | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | | | Energia: 142,89 Kcal / 597,28 KJ | | | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | | | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | | | |
| | 0,13 g | 0,03 g | 0,00 g | 0,68 g | 0,68 g | 0,00 g | 0,13 g | 0,03 g | 0,00 g | 1,95 g | 0,15 g | 0,00 g | 0,13 g | 0,03 g | 0,00 g | 1,71 g | 7,17 g | 0,00 g | 0,13 g | 0,03 g | 0,00 g | | | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

(00143) Epés, húsmentes



Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.13.

| | | 15,02 g | 15,00 g | 0,00 g | 11,90 g | 0,00 g | 0,02 g | 15,02 g | 15,00 g | 0,00 g | 36,30 g | 0,00 g | 0,08 g | 15,02 g | 15,00 g | 0,00 g | 18,99 g | 0,00 g | 0,00 g | 15,02 g | 15,00 g | 0,00 g | | |
|---------------------------------------|--|---|--|------------------------------------|--|---|------------------------------------|--|--|------------------------------------|---|---|------------------------------------|--|---|------------------------------------|--|---------------------------------------|------------------------------------|---|----------|------------|---------|--------|
| Ebéd | Zöldségleves , Rizsfelfújt, Barackíz | | | | Zöldségleves , Panírozott zöldségtallér, Tökfőzelék diétás | | | Tarhonyaleves diétás, Burgonya krokett , Fin.foz.pure (Mir.veg.y.foz.) | | | Csontleves házi betéttel, Panírozott zöldségtallér, Burgonyapure, Őszibarack befőtt | | | Csurgatott tésztaleves, Rántott karfiol, Burgonyafőzelék tejmentes | | | Zöldségleves , Burgonyakrokett, Z.babpürefőzelék *mirelit-ből | | | Zöldségleves , Panírozott zöldségtallér, Burgonyapure, Almabefőtt | | | | |
| | Energia: 977,64 Kcal / 4 086,54 KJ | | Energia: 513,77 Kcal / 2 147,56 KJ | | | Energia: 645,91 Kcal / 2 699,90 KJ | | | Energia: 795,73 Kcal / 3 326,15 KJ | | | Energia: 527,74 Kcal / 2 205,95 KJ | | | Energia: 530,09 Kcal / 2 215,78 KJ | | | Energia: 854,77 Kcal / 3 572,94 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 | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | 25,03 g | 16,63 g | 4,71 g | 13,71 g | 21,20 g | 3,33 g | 15,67 g | 28,18 g | 3,35 g | 21,13 g | 20,04 g | 3,84 g | 14,18 g | 13,65 g | 1,00 g | 16,45 g | 15,70 g | 2,20 g | 20,46 g | 24,64 g | 4,53 g | 20,46 g | 24,64 g | 4,53 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 |
| 180,31 g | 57,88 g | 3,85 g | 59,26 g | 0,97 g | 5,56 g | 80,76 g | 5,00 g | 5,68 g | 130,60 g | 14,11 g | 7,52 g | 84,60 g | 0,00 g | 5,97 g | 79,64 g | 0,00 g | 5,94 g | 135,15 g | 14,63 g | 7,56 g | 135,15 g | 14,63 g | 7,56 g | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Vacsora | Citromos tea, Minimargarin 20g, Minijam *, 25 g, Zsemle, vizes | | | | Citromos tea, Pásztor pite *húsmentes | | | Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes | | | Citromos tea, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes, Ivójoghurt | | | Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes | | | Citromos tea, Minijam *, 25 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes | | | Citromos tea, Gyümölcs joghurt , Minimargarin 20g, Zsemle, vizes | | | | |
| | Energia: 533,77 Kcal / 2 231,16 KJ | | Energia: 533,68 Kcal / 2 230,78 KJ | | | Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ | | | Energia: 621,10 Kcal / 2 596,20 KJ | | | Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 KJ | | | Energia: 533,77 Kcal / 2 231,16 KJ | | | Energia: 547,49 Kcal / 2 288,51 KJ | | | | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | 12,75 g | 6,65 g | 1,36 g | 13,19 g | 20,07 g | 8,48 g | 28,10 g | 8,90 g | 5,31 g | 18,22 g | 12,44 g | 4,49 g | 18,13 g | 9,15 g | 5,36 g | 12,75 g | 6,65 g | 1,36 g | 15,76 g | 7,15 g | 1,74 g | 15,76 g | 7,15 g | 1,74 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 |
| 102,91 g | 32,79 g | 1,55 g | 73,71 g | 15,07 g | 2,66 g | 88,26 g | 21,20 g | 2,68 g | 106,01 g | 29,49 g | 2,03 g | 85,92 g | 18,56 g | 2,00 g | 102,91 g | 32,79 g | 1,55 g | 102,31 g | 32,75 g | 1,62 g | 102,31 g | 32,75 g | 1,62 g | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| (00165) Sószegény szoc. otthon | Reggeli | Citromos tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes | Citromos tea, Tej 2 dl., Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Zsemle, vizes | | | Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Graham kenyér | | | Citromos tea, Főtt krinolin, Zsemle, vizes | | | Citromos tea, Tej 2 dl., Kalács kakaós 500g | | | Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes | | | Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes | | | | | | |
| | | Energia: 556,99 Kcal / 2 328,22 KJ | | Energia: 679,51 Kcal / 2 840,35 KJ | | | Energia: 384,04 Kcal / 1 605,29 KJ | | | Energia: 710,82 Kcal / 2 971,23 KJ | | | Energia: 508,09 Kcal / 2 123,82 KJ | | | Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ | | | Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 KJ | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | | |



Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.13.

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|---------|--------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|
| 27,43 g | 2,29 g | 0,62 g | 19,64 g | 9,68 g | 2,99 g | 14,46 g | 2,14 g | 0,56 g | 25,76 g | 21,28 g | 7,46 g | 18,59 g | 8,31 g | 5,01 g | 28,10 g | 8,90 g | 5,31 g | 15,63 g | 7,47 g | 0,46 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 84,20 g | 16,82 g | 3,62 g | 125,38 g | 47,70 g | 1,81 g | 71,80 g | 15,86 g | 1,49 g | 101,48 g | 32,00 g | 3,60 g | 80,12 g | 18,54 g | 1,12 g | 88,26 g | 21,20 g | 2,68 g | 85,03 g | 16,50 g | 1,54 g |



Tízórai

| Citromos tea | | | Alma | | | Citromos tea | | | Banán | | | Citromos tea | | | Napolyi szelet, kakaós | | | Citromos tea | | |
|---------------------------------|---------|----------|---------------------------------|--------|----------|---------------------------------|---------|----------|----------------------------------|--------|----------|---------------------------------|---------|----------|----------------------------------|--------|----------|---------------------------------|---------|----------|
| Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | | | Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ | | | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | | | Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ | | | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | | | Energia: 142,89 Kcal / 597,28 KJ | | | Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| 0,13 g | 0,03 g | 0,00 g | 0,40 g | 0,40 g | 0,00 g | 0,13 g | 0,03 g | 0,00 g | 1,95 g | 0,15 g | 0,00 g | 0,13 g | 0,03 g | 0,00 g | 1,71 g | 7,17 g | 0,00 g | 0,13 g | 0,03 g | 0,00 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 15,02 g | 15,00 g | 0,00 g | 7,00 g | 0,00 g | 0,01 g | 15,02 g | 15,00 g | 0,00 g | 36,30 g | 0,00 g | 0,08 g | 15,02 g | 15,00 g | 0,00 g | 18,99 g | 0,00 g | 0,00 g | 15,02 g | 15,00 g | 0,00 g |

Ebéd

| Húsgaluskaleves, Rizsfelfújt, Barackíz | | | Zöldségleves, Natur szelet, Tökfőzelék diétás | | | Tarhonyaleves diétás, Grill csirkecomb, Fin.foz.pure (Mir.veg.y.foz.) | | | Csontleves házi betéttel, Köményes sertéssült, Burgonyapure, Almabefőtt | | | Csurgatott tésztaleves, Csemege sertés karaj, Burgonyafőzelék tejmentes | | | Zöldségleves, Natur szelet, Z.babpürefőzelék *mirelit-ből | | | Zöldségleves, Zöldfűszeres sült csirkecomb, Burgonyapure, Almabefőtt | | |
|--|---------|----------|---|---------|----------|---|---------|----------|---|---------|----------|---|---------|----------|---|---------|----------|--|---------|----------|
| Energia: 1 011,24 Kcal / 4 226,98 KJ | | | Energia: 699,86 Kcal / 2 925,41 KJ | | | Energia: 668,41 Kcal / 2 793,95 KJ | | | Energia: 1 323,71 Kcal / 5 533,11 KJ | | | Energia: 581,05 Kcal / 2 428,79 KJ | | | Energia: 638,43 Kcal / 2 668,64 KJ | | | Energia: 1 044,65 Kcal / 4 366,64 KJ | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| 35,90 g | 20,28 g | 6,36 g | 39,09 g | 28,81 g | 6,53 g | 45,78 g | 22,36 g | 3,61 g | 37,26 g | 73,29 g | 24,11 g | 37,22 g | 17,07 g | 4,46 g | 39,91 g | 27,42 g | 5,49 g | 51,64 g | 26,53 g | 6,24 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 169,56 g | 57,93 g | 3,18 g | 62,88 g | 0,97 g | 8,67 g | 69,34 g | 5,00 g | 8,96 g | 125,73 g | 11,79 g | 10,55 g | 67,98 g | 0,00 g | 8,97 g | 56,75 g | 0,00 g | 9,07 g | 133,97 g | 15,90 g | 9,01 g |



Vacsora

| Citromos tea, Sajt klf. Trappista, Minimargarin 20g, Tönköly kenyér | | | Citromos tea, Pásztor pite, Csemege uborka konzerv | | | Citromos tea, Párizsi, sertés, Kenyér, félbarna, Paradicsom darabos | | | Citromos tea, Csészés margarin, Zsemle, vizes, Ivójoghurt | | | Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes | | | Citromos tea, Pulykamellsonka, Zsemle, vizes, Zöldhagyma db | | | Citromos tea, Kefír, 140 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes | | |
|---|--|--|--|--|--|---|--|--|---|--|--|--|--|--|---|--|--|---|--|--|
| Energia: 436,63 Kcal / 1 825,11 KJ | | | Energia: 659,05 Kcal / 2 754,83 KJ | | | Energia: 582,29 Kcal / 2 433,97 KJ | | | Energia: 652,40 Kcal / 2 727,03 KJ | | | Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 KJ | | | Energia: 502,65 Kcal / 2 101,08 KJ | | | Energia: 811,99 Kcal / 3 394,12 KJ | | |





Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.13.

| 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 |
|------------|---------|---------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|
| 33,94 g | 30,20 g | 16,04 g | 31,60 g | 23,21 g | 8,07 g | 20,89 g | 18,31 g | 6,16 g | 18,22 g | 14,94 g | 5,69 g | 18,13 g | 9,15 g | 5,36 g | 22,60 g | 5,69 g | 1,75 g | 16,83 g | 11,13 g | 4,30 g |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 72,55 g | 15,41 g | 9,66 g | 79,43 g | 15,07 g | 4,78 g | 83,54 g | 15,40 g | 4,03 g | 106,01 g | 29,49 g | 2,21 g | 85,92 g | 18,56 g | 2,00 g | 87,11 g | 17,54 g | 3,30 g | 90,00 g | 22,94 g | 1,72 g |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

.....
élelmezésvezet

.....
intézményvezet

.....
érdekképviselési fórum

