

Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
<b>(00101) Normál szoc.otthon</b>	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Kakaó, Grissini	Citromos tea, Soproni, Csészés margarin, Korpás kenyér	Citromos tea, Körözött túró házi, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sült kolbász, Mustár, Tönköly kenyér	Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Brios cukor nélküli	Citromos tea, Tej 3dl, Teljes kiörl. kakaós csiga	Citromos tea, Tojásrántotta, Korpás kenyér	
		Energia: 779,45 Kcal / 3 258,10 KJ	Energia: 826,90 Kcal / 3 456,44 KJ	Energia: 604,14 Kcal / 2 525,31 KJ	Energia: 479,93 Kcal / 2 006,11 KJ	Energia: 874,53 Kcal / 3 655,54 KJ	Energia: 1 083,65 Kcal / 4 529,66 KJ	Energia: 644,26 Kcal / 2 693,01 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	
		23,05 g 19,40 g 10,51 g	25,34 g 31,64 g 11,06 g	29,28 g 13,16 g 7,93 g	29,13 g 28,69 g 7,51 g	24,36 g 9,91 g 6,34 g	26,32 g 25,30 g 16,34 g	26,21 g 23,27 g 4,73 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
	109,09 g 35,41 g 4,10 g	105,71 g 31,97 g 3,79 g	89,30 g 21,34 g 2,88 g	104,82 g 31,12 g 12,77 g	154,83 g 50,85 g 1,72 g	151,46 g 74,76 g 1,40 g	80,17 g 16,64 g 4,72 g		
	<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Kivi	Citromos tea	Műzliszelet, gyümölcsös	Citromos tea	Narancs	Citromos tea	
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 79,18 Kcal / 330,97 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 41,41 Kcal / 173,09 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	1,20 g 2,80 g 1,40 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,60 g 0,20 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	0,00 g 0,00 g 0,00 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	12,20 g 4,20 g 0,08 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g	8,50 g 0,00 g 0,01 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g			
<b>Ebéd</b>	Zöldborsóleves, Bácskai rizseshús, Vágott vegyes savanyú konzerv.	Tarhonyaleves, Vagdalt, Lencsefőzelék, Rozskenyér	Gombaleves, Bolognai spagetti	Francia hagymaleves, Rántott csirkemáj (szezámmagos), Burgonyapüré zelleres, Trópusi gyümölcs konzerv	Erőleves, Székelykáposzta, Kenyér, félbarna	Bakonyi betyárgulyás, Mákos nudli	Fahéjas szilvaleves, Párizsi sertésszelet, Vajas burgonya, Csemege uborka konzerv		
	Energia: 934,34 Kcal / 3 905,54 KJ	Energia: 1 216,55 Kcal / 5 085,18 KJ	Energia: 907,28 Kcal / 3 792,43 KJ	Energia: 1 074,91 Kcal / 4 493,12 KJ	Energia: 674,54 Kcal / 2 819,58 KJ	Energia: 1 053,93 Kcal / 4 405,43 KJ	Energia: 1 117,71 Kcal / 4 672,03 KJ		



Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.20.

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
44,50 g	33,66 g	5,91 g	60,21 g	42,74 g	7,72 g	49,45 g	32,66 g	8,74 g	59,18 g	37,67 g	9,60 g	40,76 g	26,34 g	7,03 g	39,70 g	39,86 g	10,89 g	38,85 g	51,64 g	12,22 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
113,25 g	0,00 g	7,01 g	145,64 g	4,47 g	7,17 g	102,65 g	0,00 g	7,34 g	122,78 g	0,06 g	6,29 g	67,74 g	0,99 g	7,31 g	129,12 g	20,67 g	3,11 g	120,86 g	26,95 g	7,78 g



Vacsora

Citromos tea, Csészes margarin, Kenyér, félbarna, Póréhagyma (kg), Krémjoghurt			Citromos tea, Töki pompos			Citromos tea, Pulykamellsonka, Graham kenyér, Retek jégcsap			Citromos tea, Szendvicsskrém, Kenyér, félbarna, Paradicsom darabos			Citromos tea, Tepertő, Korpás kenyér, Kaliforniai paprika			Citromos tea, Tavaszi rolád, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Túrista felvágott, Kenyér, félbarna, Zöldhagyma db		
Energia: 630,40 Kcal / 2 635,07 KJ			Energia: 1 138,66 Kcal / 4 759,60 KJ			Energia: 540,49 Kcal / 2 259,25 KJ			Energia: 607,82 Kcal / 2 540,69 KJ			Energia: 1 099,18 Kcal / 4 594,57 KJ			Energia: 538,79 Kcal / 2 252,14 KJ			Energia: 506,98 Kcal / 2 119,18 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
21,63 g	13,73 g	5,76 g	34,85 g	56,51 g	27,79 g	27,37 g	6,60 g	1,96 g	20,89 g	20,68 g	8,25 g	24,33 g	68,65 g	25,06 g	19,89 g	14,83 g	5,80 g	29,22 g	7,83 g	2,67 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
102,67 g	15,00 g	3,72 g	103,72 g	20,21 g	2,58 g	86,29 g	17,07 g	3,55 g	83,86 g	16,14 g	3,82 g	92,86 g	16,97 g	1,67 g	81,06 g	15,80 g	3,92 g	79,41 g	15,00 g	2,40 g



(00112) Pépes szoc. otthon

Reggeli

Citromos tea, Kakaó, Tejes kifli			Citromos tea, Kefír, 140 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Körözött túró házi, Kenyér, félbarna			Citromos tea, Daráltvirsli, Mustár, Tönköly kenyér			Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Brios cukor nélküli			Citromos tea, Tej 3dl, Zebra rúd			Citromos tea, Tej 3dl, Tojásrántotta, Zsemle, vizes		
Energia: 570,27 Kcal / 2 383,73 KJ			Energia: 874,02 Kcal / 3 653,40 KJ			Energia: 566,74 Kcal / 2 368,97 KJ			Energia: 429,35 Kcal / 1 794,68 KJ			Energia: 874,53 Kcal / 3 655,54 KJ			Energia: 842,45 Kcal / 3 521,44 KJ			Energia: 817,61 Kcal / 3 417,61 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
20,89 g	7,76 g	3,91 g	16,96 g	11,16 g	4,30 g	28,54 g	12,74 g	7,83 g	26,43 g	23,49 g	8,63 g	24,36 g	9,91 g	6,34 g	24,22 g	18,38 g	7,80 g	37,14 g	27,77 g	7,22 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
100,73 g	33,09 g	1,38 g	105,02 g	37,94 g	1,72 g	83,52 g	19,84 g	3,74 g	94,34 g	31,02 g	10,53 g	154,83 g	50,85 g	1,72 g	145,94 g	45,76 g	1,58 g	101,75 g	16,50 g	5,27 g



Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.20.



	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>Reggeli</b>							
<b>Tízórai</b>	Citromos tea Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ Fehérje: 0,13 g, Zsír: 0,03 g, T.Zsírsvav: 0,00 g Szénhidrát: 15,02 g, Cukor: 15,00 g, Só: 0,00 g	Körte befőtt Energia: 96,71 Kcal / 404,25 KJ Fehérje: 0,30 g, Zsír: 0,00 g, T.Zsírsvav: 0,00 g Szénhidrát: 23,70 g, Cukor: 14,10 g, Só: 0,02 g	Citromos tea Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ Fehérje: 0,13 g, Zsír: 0,03 g, T.Zsírsvav: 0,00 g Szénhidrát: 15,02 g, Cukor: 15,00 g, Só: 0,00 g	Müzliszelet, gyümölcsös Energia: 79,18 Kcal / 330,97 KJ Fehérje: 1,20 g, Zsír: 2,80 g, T.Zsírsvav: 1,40 g Szénhidrát: 12,20 g, Cukor: 4,20 g, Só: 0,08 g	Citromos tea Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ Fehérje: 0,13 g, Zsír: 0,03 g, T.Zsírsvav: 0,00 g Szénhidrát: 15,02 g, Cukor: 15,00 g, Só: 0,00 g	Reszelt alma Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ Fehérje: 0,68 g, Zsír: 0,00 g, T.Zsírsvav: 0,00 g Szénhidrát: 11,90 g, Cukor: 0,00 g, Só: 0,02 g	Citromos tea Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ Fehérje: 0,13 g, Zsír: 0,03 g, T.Zsírsvav: 0,00 g Szénhidrát: 15,02 g, Cukor: 15,00 g, Só: 0,00 g
<b>Ebéd</b>	Csontleves házi betéttel, Vagdalt (diétás), Sárgarépa főzelék *mirelitből Energia: 536,06 Kcal / 2 240,73 KJ Fehérje: 32,01 g, Zsír: 16,41 g, T.Zsírsvav: 3,54 g Szénhidrát: 64,12 g, Cukor: 3,08 g, Só: 9,17 g	Májgaluska leves, Darált csirkehús, Tökfőzelék Energia: 724,81 Kcal / 3 029,71 KJ Fehérje: 53,97 g, Zsír: 28,18 g, T.Zsírsvav: 6,49 g Szénhidrát: 62,62 g, Cukor: 0,94 g, Só: 6,02 g	Olasz zöldségleves, Húspuding, Burgonyapure, Őszibarack befőtt Energia: 943,47 Kcal / 3 943,70 KJ Fehérje: 42,37 g, Zsír: 22,55 g, T.Zsírsvav: 6,98 g Szénhidrát: 139,76 g, Cukor: 17,07 g, Só: 10,60 g	Rizsleves, Darált csirkehús, Vegyes gyümölcsmártáspüré, Tört burgonya Energia: 776,88 Kcal / 3 247,36 KJ Fehérje: 43,61 g, Zsír: 15,02 g, T.Zsírsvav: 2,74 g Szénhidrát: 112,40 g, Cukor: 27,27 g, Só: 6,32 g	Burgonyaleves zöldséges (d), Húspuding, Fin.foz.pure (Mir.vegy.foz.) Energia: 680,69 Kcal / 2 845,28 KJ Fehérje: 41,01 g, Zsír: 18,17 g, T.Zsírsvav: 4,85 g Szénhidrát: 86,40 g, Cukor: 5,24 g, Só: 8,85 g	Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Zöldbabfőzelékpüré *mir.* Energia: 544,39 Kcal / 2 275,55 KJ Fehérje: 33,90 g, Zsír: 16,89 g, T.Zsírsvav: 3,59 g Szénhidrát: 63,36 g, Cukor: 3,08 g, Só: 9,53 g	Kertészleves, Darált sajtos csirkemell, Burgonyapure dietas 300 g. Energia: 840,74 Kcal / 3 514,29 KJ Fehérje: 51,89 g, Zsír: 25,62 g, T.Zsírsvav: 7,92 g Szénhidrát: 91,72 g, Cukor: 0,68 g, Só: 7,45 g

(00112)  
Pépes szoc.  
otthon





### Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(00112)</b> Pépes szoc. otthon	<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Derby tömlősajt 27%Áfa, Kenyér, félbarna, Krémjoghurt	Citromos tea, Tejberizs, kakaós porcukor	Citromos tea, Darált pulykafelv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Szendvicskrém, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tej 3dl, Darált zalai felv., Zsemle, vizes
		Energia: 690,96 Kcal / 2 888,21 KJ	Energia: 690,57 Kcal / 2 886,58 KJ	Energia: 460,81 Kcal / 1 926,19 KJ	Energia: 585,92 Kcal / 2 449,15 KJ	Energia: 471,39 Kcal / 1 970,41 KJ	Energia: 519,59 Kcal / 2 171,89 KJ	Energia: 729,78 Kcal / 3 050,48 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír 21,44 g 27,68 g 15,72 g	Fehérje Zsír T.Zsír 20,97 g 12,18 g 6,24 g	Fehérje Zsír T.Zsír 25,49 g 3,47 g 1,09 g	Fehérje Zsír T.Zsír 19,89 g 20,48 g 8,21 g	Fehérje Zsír T.Zsír 17,39 g 8,73 g 5,26 g	Fehérje Zsír T.Zsír 26,69 g 1,87 g 0,52 g	Fehérje Zsír T.Zsír 33,23 g 20,55 g 8,82 g
		Szénhidrát Cukor Só 87,98 g 15,00 g 3,59 g	Szénhidrát Cukor Só 123,54 g 46,48 g 1,28 g	Szénhidrát Cukor Só 81,14 g 15,00 g 2,40 g	Szénhidrát Cukor Só 79,86 g 16,14 g 3,80 g	Szénhidrát Cukor Só 80,14 g 17,06 g 2,86 g	Szénhidrát Cukor Só 78,42 g 15,32 g 4,48 g	Szénhidrát Cukor Só 100,34 g 16,90 g 3,70 g
<b>(00113)</b> Tej és tejtermékme ntes szoc. ottho	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Májkrem 65 g, 62 g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Soproni, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Miniméz 25g., Mini margarin 10g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sült kolbász, Zsemle, vizes, Mustár	Citromos tea, Párizsi, sertés, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Zala felvágott, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tojásrántotta, Kenyér, félbarna
		Energia: 548,92 Kcal / 2 294,49 KJ	Energia: 702,26 Kcal / 2 935,45 KJ	Energia: 497,82 Kcal / 2 080,89 KJ	Energia: 789,41 Kcal / 3 299,73 KJ	Energia: 642,99 Kcal / 2 687,70 KJ	Energia: 608,82 Kcal / 2 544,87 KJ	Energia: 634,62 Kcal / 2 652,71 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír 20,73 g 15,09 g 5,07 g	Fehérje Zsír T.Zsír 22,98 g 25,90 g 9,53 g	Fehérje Zsír T.Zsír 12,71 g 4,15 g 0,91 g	Fehérje Zsír T.Zsír 27,65 g 27,08 g 6,95 g	Fehérje Zsír T.Zsír 20,63 g 23,53 g 7,12 g	Fehérje Zsír T.Zsír 22,42 g 15,66 g 6,28 g	Fehérje Zsír T.Zsír 26,20 g 22,85 g 4,68 g
		Szénhidrát Cukor Só 81,67 g 15,00 g 3,62 g	Szénhidrát Cukor Só 93,04 g 30,00 g 4,40 g	Szénhidrát Cukor Só 99,76 g 32,70 g 1,54 g	Szénhidrát Cukor Só 105,86 g 32,13 g 5,05 g	Szénhidrát Cukor Só 85,32 g 16,90 g 3,15 g	Szénhidrát Cukor Só 93,68 g 30,40 g 4,16 g	Szénhidrát Cukor Só 80,07 g 15,00 g 5,73 g



Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap													
(00113) Tej és tejtermékmentes szoc. ottho	Tízórai	Citromos tea		Kivi		Citromos tea		Múzliszelet, gyümölcsös		Citromos tea		Narancs		Citromos tea							
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		Energia: 79,18 Kcal / 330,97 KJ		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		Energia: 41,41 Kcal / 173,09 KJ		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ							
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	1,20 g	2,80 g	1,40 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,60 g	0,20 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	0,00 g	0,00 g	0,00 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	12,20 g	4,20 g	0,08 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	8,50 g	0,00 g	0,01 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g
	Ebéd	Csontleves házi betéttel, Majorannás aprópecsenye*L.É., Sárgarépa főzelék *mir.* TM.		Májgaluska leves, Grill csirkecomb, Tökfőzelék tejmentes		Olasz zöldségleves, Natur szelet, Parolt rizskorot 100. g., Őszibarack befőtt		Rizsleves, Roston csirkemell , Vegyes gyümölcs mártás, Tört burgonya		Burgonyaleves zöldséges (d), Csemege sertés karaj, Finomfőzelék tejmentes *mir.*		Daragaluska leves, Grill csirkecomb, Zöldbabfőzelék *mir.* TM.		Kertészleves, Párizsi sertésszelet*TM, Burgonya petrezselymes 400 gr, Almakompot (h) diab							
		Energia: 626,95 Kcal / 2 620,65 KJ		Energia: 567,72 Kcal / 2 373,07 KJ		Energia: 1 036,69 Kcal / 4 333,36 KJ		Energia: 781,31 Kcal / 3 265,88 KJ		Energia: 591,18 Kcal / 2 471,13 KJ		Energia: 571,76 Kcal / 2 389,96 KJ		Energia: 1 154,51 Kcal / 4 825,85 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			
36,74 g		29,07 g	5,57 g	54,06 g	19,02 g	3,88 g	36,10 g	37,86 g	6,26 g	39,85 g	17,18 g	2,00 g	40,86 g	16,20 g	4,19 g	51,05 g	18,39 g	3,28 g	44,40 g	53,92 g	8,54 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
53,50 g	6,07 g	7,10 g	44,20 g	0,00 g	8,19 g	136,25 g	16,80 g	7,39 g	112,42 g	27,27 g	7,15 g	68,89 g	0,00 g	8,34 g	49,64 g	3,08 g	8,62 g	121,50 g	0,80 g	8,11 g	



Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(00113) Tej és tejtermékes szoc. otthon</b>	<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Sonka szalámi, Minimargarin 20g, Kenyér, félbarna, Póréhagyma (kg)	Citromos tea, Tejbenrizs*kókusztej ejes	Citromos tea, Pulykamellisonka, Kenyér, félbarna, Retek jégcsap	Citromos tea, Top löncs, Kenyér, félbarna, Paradicsom darabos	Citromos tea, Tepertő, Zsemle, vizes, Kaliforniai paprika	Citromos tea, Tavaszi rolád, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Túrista felvágott, Kenyér, félbarna, Zöldhagyma db
		Energia: 487,19 Kcal / 2 036,45 KJ	Energia: 460,64 Kcal / 1 925,48 KJ	Energia: 464,44 Kcal / 1 941,36 KJ	Energia: 662,13 Kcal / 2 767,70 KJ	Energia: 1 062,94 Kcal / 4 443,09 KJ	Energia: 538,79 Kcal / 2 252,14 KJ	Energia: 506,98 Kcal / 2 119,18 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír 20,85 g 8,47 g 2,14 g	Fehérje Zsír T.Zsír 14,74 g 86,65 g 76,34 g	Fehérje Zsír T.Zsír 21,93 g 5,27 g 1,65 g	Fehérje Zsír T.Zsír 23,85 g 26,07 g 9,56 g	Fehérje Zsír T.Zsír 22,71 g 68,33 g 25,03 g	Fehérje Zsír T.Zsír 19,89 g 14,83 g 5,80 g	Fehérje Zsír T.Zsír 29,22 g 7,83 g 2,67 g
		Szénhidrát Cukor Só 81,22 g 15,40 g 4,64 g	Szénhidrát Cukor Só 116,00 g 49,97 g 1,13 g	Szénhidrát Cukor Só 80,91 g 16,04 g 4,16 g	Szénhidrát Cukor Só 82,02 g 15,00 g 5,78 g	Szénhidrát Cukor Só 85,97 g 16,50 g 1,54 g	Szénhidrát Cukor Só 81,06 g 15,80 g 3,92 g	Szénhidrát Cukor Só 79,41 g 15,00 g 2,40 g
<b>(00114) Tejmentes pépes szoc. otthon</b>	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Minimargarin 20g, Barackíz, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Miniméz 25g., Mini margarin 10g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Daráltvirsli, Kenyér, félbarna, Mustár	Citromos tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes	Citromos tea, Minijam *, 25 g, Minimargarin 20g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tojásrántotta, Kenyér, félbarna
		Energia: 548,92 Kcal / 2 294,49 KJ	Energia: 653,06 Kcal / 2 729,79 KJ	Energia: 460,42 Kcal / 1 924,56 KJ	Energia: 707,81 Kcal / 2 958,65 KJ	Energia: 597,79 Kcal / 2 498,76 KJ	Energia: 558,40 Kcal / 2 334,11 KJ	Energia: 634,62 Kcal / 2 652,71 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír 20,73 g 15,09 g 5,07 g	Fehérje Zsír T.Zsír 12,32 g 6,26 g 1,26 g	Fehérje Zsír T.Zsír 11,97 g 3,73 g 0,81 g	Fehérje Zsír T.Zsír 26,54 g 22,00 g 8,14 g	Fehérje Zsír T.Zsír 20,63 g 18,53 g 6,22 g	Fehérje Zsír T.Zsír 12,14 g 6,26 g 1,26 g	Fehérje Zsír T.Zsír 26,20 g 22,85 g 4,68 g
		Szénhidrát Cukor Só 81,67 g 15,00 g 3,62 g	Szénhidrát Cukor Só 135,58 g 67,38 g 2,40 g	Szénhidrát Cukor Só 93,98 g 31,20 g 2,40 g	Szénhidrát Cukor Só 100,85 g 30,61 g 5,21 g	Szénhidrát Cukor Só 85,32 g 16,90 g 3,15 g	Szénhidrát Cukor Só 112,15 g 46,29 g 2,41 g	Szénhidrát Cukor Só 80,07 g 15,00 g 5,73 g



Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
<b>(00114)</b> Tejmentes pépes szoc. otthon	<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Körte befőtt	Citromos tea	Reszelt alma	Citromos tea	Őszibarack befőtt	Citromos tea	
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 96,70 Kcal / 404,21 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 87,81 Kcal / 367,05 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
		0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,30 g 0,00 g 0,00 g	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	0,50 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	23,70 g 14,10 g 0,01 g	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	21,20 g 14,00 g 0,01 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g		
	<b>Ebéd</b>	Csontleves házi betéttel, Vagdalt (normál), Sárgarépa-főzelék *mir.* TM.	Májgaluska leves, Darált csirkehús, Tököfőzelék tejmentes	Olasz zöldségleves, Húspuding, Tejmentes burg.pure, Őszibarack befőtt	Rizsleves, Darált csirkehús, Vegyes gyümölcsmártáspüré, Tört burgonya	Burgonyaleves zöldséges (d), Húspuding, Finomfőzelék tejmentes *mir.*	Zabgaluskás leves F*, Vagdalt (diétás), Zöldbabfőzelékpüré *mir.*TM.	Kertészleves, Húspuding, Tejmentes burg.pure, Almakompot (h) diab	
		Energia: 577,99 Kcal / 2 416,00 KJ	Energia: 499,50 Kcal / 2 087,91 KJ	Energia: 854,10 Kcal / 3 570,14 KJ	Energia: 776,88 Kcal / 3 247,36 KJ	Energia: 660,61 Kcal / 2 761,35 KJ	Energia: 509,73 Kcal / 2 130,67 KJ	Energia: 784,04 Kcal / 3 277,29 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	
		33,52 g 17,44 g 3,80 g	49,89 g 13,35 g 3,09 g	37,96 g 22,15 g 5,96 g	43,61 g 15,02 g 2,74 g	41,01 g 18,17 g 4,85 g	32,54 g 15,59 g 3,46 g	39,23 g 22,72 g 6,01 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
	70,69 g 6,07 g 9,27 g	44,16 g 0,00 g 6,47 g	122,93 g 21,24 g 9,29 g	112,40 g 27,27 g 6,32 g	81,40 g 0,24 g 8,85 g	58,72 g 3,00 g 7,30 g	102,80 g 0,24 g 9,43 g		
<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Darált sonka felv., Minimargarin 20g, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Tejbenrizs*kókusztej es	Citromos tea, Darált pulykafelv., Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált top löncs, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Pástétom, Zsemle, vizes	Citromos tea, Darált csirkemell rolád, Kenyér, félbarna	Citromos tea, Darált zalai felv., Kenyér, félbarna, Reszelt alma		
	Energia: 487,19 Kcal / 2 036,45 KJ	Energia: 460,64 Kcal / 1 925,48 KJ	Energia: 460,81 Kcal / 1 926,19 KJ	Energia: 640,23 Kcal / 2 676,16 KJ	Energia: 481,20 Kcal / 2 011,42 KJ	Energia: 519,59 Kcal / 2 171,89 KJ	Energia: 605,93 Kcal / 2 532,79 KJ		
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír		
	20,85 g 8,47 g 2,14 g	14,74 g 86,65 g 76,34 g	25,49 g 3,47 g 1,09 g	22,85 g 25,87 g 9,52 g	15,63 g 7,47 g 0,46 g	26,69 g 1,87 g 0,52 g	22,97 g 16,31 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			
81,22 g 15,40 g 4,64 g	116,00 g 49,97 g 1,13 g	81,14 g 15,00 g 2,40 g	78,02 g 15,00 g 5,76 g	85,03 g 16,50 g 1,54 g	78,42 g 15,32 g 4,48 g	90,56 g 15,40 g 4,18 g			



Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(00115) Folyékony pépes szoc.otthon</b>	<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Tej 2 dl., Tejpép	Citromos tea, Tej 2 dl., Tejpép, Miniméz 25g.	Citromos tea, Kefír, 140 g, Miniméz 25g., Ht darált keksz	Citromos tea, Tej 2 dl., Tejpép, Miniméz 25g.	Citromos tea, Tej 2 dl., Gyümölcs joghurt , Ht darált keksz	Citromos tea, Tej 2 dl., Tejpép, Miniméz 25g.	Citromos tea, Tej 2 dl., Tejpép, Miniméz 25g.
		Energia: 422,99 Kcal / 1 768,10 KJ	Energia: 488,42 Kcal / 2 041,60 KJ	Energia: 484,46 Kcal / 2 025,04 KJ	Energia: 488,42 Kcal / 2 041,60 KJ	Energia: 251,59 Kcal / 1 051,65 KJ	Energia: 488,42 Kcal / 2 041,60 KJ	Energia: 488,42 Kcal / 2 041,60 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír 17,33 g 9,08 g 3,58 g	Fehérje Zsír T.Zsír 17,41 g 9,08 g 3,58 g	Fehérje Zsír T.Zsír 4,41 g 4,51 g 2,94 g	Fehérje Zsír T.Zsír 17,41 g 9,08 g 3,58 g	Fehérje Zsír T.Zsír 10,06 g 3,53 g 2,01 g	Fehérje Zsír T.Zsír 17,41 g 9,08 g 3,58 g	Fehérje Zsír T.Zsír 17,41 g 9,08 g 3,58 g
		Szénhidrát Cukor Só 66,57 g 27,35 g 0,52 g	Szénhidrát Cukor Só 82,77 g 43,55 g 0,52 g	Szénhidrát Cukor Só 37,66 g 37,64 g 0,18 g	Szénhidrát Cukor Só 82,77 g 43,55 g 0,52 g	Szénhidrát Cukor Só 44,37 g 31,25 g 0,35 g	Szénhidrát Cukor Só 82,77 g 43,55 g 0,52 g	Szénhidrát Cukor Só 82,77 g 43,55 g 0,52 g
	<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Gyümölcslé 0,2l- es különféle	Citromos tea	Ivóyoghurt	Citromos tea	Gyümölcs joghurt	Citromos tea
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 102,09 Kcal / 426,74 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 166,11 Kcal / 694,34 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 92,50 Kcal / 386,65 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír 0,00 g 0,00 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír 5,59 g 5,79 g 3,13 g	Fehérje Zsír T.Zsír 0,13 g 0,03 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír 3,13 g 0,50 g 0,38 g	Fehérje Zsír T.Zsír 0,13 g 0,03 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 25,40 g 0,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 22,45 g 12,99 g 0,49 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 18,75 g 16,25 g 0,08 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 15,00 g 0,00 g
	<b>Ebéd</b>	Csontleves házi betéttel, Darált serteshús, Sárgarépa főzelék *mirelitből	Májgaluska leves, Darált serteshús, Tökfőzelék diétás	Olasz zöldségleves, Darált serteshús, Burgonyapure dietas 300 g.	Csirkebecsinált leves, Darált serteshús, Vegyes gyümölcsmártáspür é	Burgonyaleves zöldséges (d), Darált serteshús, Fin.foz.pure (Mir.vegy.foz.)	Daragaluska leves, Darált serteshús, Zöldbabfőzelékpür é *mir.*	Kertészleves, Darált serteshús, Burgonyapure dietas 300 g.
		Energia: 372,67 Kcal / 1 557,76 KJ	Energia: 478,96 Kcal / 2 002,05 KJ	Energia: 604,44 Kcal / 2 526,56 KJ	Energia: 729,74 Kcal / 3 050,31 KJ	Energia: 518,04 Kcal / 2 165,41 KJ	Energia: 394,66 Kcal / 1 649,68 KJ	Energia: 630,74 Kcal / 2 636,49 KJ
Fehérje Zsír T.Zsír 27,81 g 10,42 g 2,79 g		Fehérje Zsír T.Zsír 35,93 g 13,91 g 4,63 g	Fehérje Zsír T.Zsír 31,82 g 17,65 g 5,40 g	Fehérje Zsír T.Zsír 41,43 g 32,51 g 9,27 g	Fehérje Zsír T.Zsír 32,90 g 13,41 g 3,27 g	Fehérje Zsír T.Zsír 30,76 g 11,04 g 2,86 g	Fehérje Zsír T.Zsír 33,37 g 17,82 g 5,44 g	
Szénhidrát Cukor Só 41,16 g 3,05 g 5,67 g		Szénhidrát Cukor Só 44,92 g 0,97 g 5,33 g	Szénhidrát Cukor Só 77,77 g 0,03 g 5,76 g	Szénhidrát Cukor Só 64,82 g 27,27 g 3,88 g	Szénhidrát Cukor Só 65,05 g 5,00 g 4,99 g	Szénhidrát Cukor Só 42,43 g 3,09 g 5,57 g	Szénhidrát Cukor Só 82,40 g 0,03 g 5,21 g	





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																																																																																				
(00115) Folyékony pépes szoc.otthon	Ebéd																																																																																											
	Vacsora	<p>Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Krémjoghurt</p> <p>Energia: 414,42 Kcal / 1 732,28 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>8,93 g</td><td>15,23 g</td><td>3,91 g</td><td>20,97 g</td><td>12,18 g</td><td>6,24 g</td> </tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>58,22 g 15,00 g 0,60 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	8,93 g	15,23 g	3,91 g	20,97 g	12,18 g	6,24 g	<p>Citromos tea, Tejberizs, kakaós porcukor</p> <p>Energia: 690,57 Kcal / 2 886,58 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>20,97 g</td><td>12,18 g</td><td>6,24 g</td><td>15,82 g</td><td>17,32 g</td><td>5,48 g</td> </tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>123,54 g 46,48 g 1,28 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	20,97 g	12,18 g	6,24 g	15,82 g	17,32 g	5,48 g	<p>Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Tehéntúró félzsiros, Ivójoghurt</p> <p>Energia: 522,61 Kcal / 2 184,51 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>15,82 g</td><td>17,32 g</td><td>5,48 g</td><td>22,95 g</td><td>29,37 g</td><td>13,66 g</td> </tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>73,32 g 29,84 g 0,56 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	15,82 g	17,32 g	5,48 g	22,95 g	29,37 g	13,66 g	<p>Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Reszelt sajt, Kefír, 140 g</p> <p>Energia: 865,12 Kcal / 3 616,20 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>22,95 g</td><td>29,37 g</td><td>13,66 g</td><td>14,01 g</td><td>28,33 g</td><td>12,85 g</td> </tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>56,42 g 21,44 g 1,64 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	22,95 g	29,37 g	13,66 g	14,01 g	28,33 g	12,85 g	<p>Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Tejföl 12 % poh. 140 g, Tehéntúró félzsiros</p> <p>Energia: 544,10 Kcal / 2 274,34 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>14,01 g</td><td>28,33 g</td><td>12,85 g</td><td>22,95 g</td><td>29,37 g</td><td>13,66 g</td> </tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>55,49 g 21,47 g 0,21 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	14,01 g	28,33 g	12,85 g	22,95 g	29,37 g	13,66 g	<p>Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Kefír, 140 g, Reszelt sajt</p> <p>Energia: 865,12 Kcal / 3 616,20 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>22,95 g</td><td>29,37 g</td><td>13,66 g</td><td>13,36 g</td><td>12,03 g</td><td>2,73 g</td> </tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>56,42 g 21,44 g 1,64 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	22,95 g	29,37 g	13,66 g	13,36 g	12,03 g	2,73 g	<p>Citromos tea, Bébiétel húsos 200 g., Tehéntúró félzsiros, Gyümölcs joghurt</p> <p>Energia: 449,00 Kcal / 1 876,82 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>13,36 g</td><td>12,03 g</td><td>2,73 g</td><td>69,62 g</td><td>33,10 g</td><td>0,15 g</td> </tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>69,62 g 33,10 g 0,15 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	13,36 g	12,03 g	2,73 g	69,62 g	33,10 g	0,15 g
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																						
	8,93 g	15,23 g	3,91 g	20,97 g	12,18 g	6,24 g																																																																																						
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																							
20,97 g	12,18 g	6,24 g	15,82 g	17,32 g	5,48 g																																																																																							
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																							
15,82 g	17,32 g	5,48 g	22,95 g	29,37 g	13,66 g																																																																																							
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																							
22,95 g	29,37 g	13,66 g	14,01 g	28,33 g	12,85 g																																																																																							
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																							
14,01 g	28,33 g	12,85 g	22,95 g	29,37 g	13,66 g																																																																																							
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																							
22,95 g	29,37 g	13,66 g	13,36 g	12,03 g	2,73 g																																																																																							
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																							
13,36 g	12,03 g	2,73 g	69,62 g	33,10 g	0,15 g																																																																																							
(00121) Epés szoc.otthon	Reggeli	<p>Citromos tea, Kefír, 140 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes</p> <p>Energia: 811,99 Kcal / 3 394,12 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>16,83 g</td><td>11,13 g</td><td>4,30 g</td><td>13,06 g</td><td>6,68 g</td><td>1,86 g</td> </tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>90,00 g 22,94 g 1,72 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	16,83 g	11,13 g	4,30 g	13,06 g	6,68 g	1,86 g	<p>Citromos tea, Barackíz, Csészés margarin, Zsemle, vizes</p> <p>Energia: 696,26 Kcal / 2 910,37 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>13,06 g</td><td>6,68 g</td><td>1,86 g</td><td>28,10 g</td><td>8,90 g</td><td>5,31 g</td> </tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>141,36 g 68,88 g 1,66 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	13,06 g	6,68 g	1,86 g	28,10 g	8,90 g	5,31 g	<p>Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes</p> <p>Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>28,10 g</td><td>8,90 g</td><td>5,31 g</td><td>25,45 g</td><td>20,14 g</td><td>7,84 g</td> </tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>88,26 g 21,20 g 2,68 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	28,10 g	8,90 g	5,31 g	25,45 g	20,14 g	7,84 g	<p>Citromos tea, Főtt virsli, Zsemle, vizes</p> <p>Energia: 699,12 Kcal / 2 922,32 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>25,45 g</td><td>20,14 g</td><td>7,84 g</td><td>15,76 g</td><td>7,15 g</td><td>1,74 g</td> </tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>102,04 g 32,08 g 3,85 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	25,45 g	20,14 g	7,84 g	15,76 g	7,15 g	1,74 g	<p>Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes</p> <p>Energia: 547,49 Kcal / 2 288,51 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>15,76 g</td><td>7,15 g</td><td>1,74 g</td><td>17,76 g</td><td>8,68 g</td><td>4,96 g</td> </tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>102,31 g 32,75 g 1,62 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	15,76 g	7,15 g	1,74 g	17,76 g	8,68 g	4,96 g	<p>Citromos tea, Derby tömlös natur, Zsemle, vizes</p> <p>Energia: 568,82 Kcal / 2 377,67 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>17,76 g</td><td>8,68 g</td><td>4,96 g</td><td>34,79 g</td><td>29,13 g</td><td>16,15 g</td> </tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>102,08 g 34,00 g 1,99 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	17,76 g	8,68 g	4,96 g	34,79 g	29,13 g	16,15 g	<p>Citromos tea, Csészés margarin, Sajt klf. Trappista, Zsemle, vizes</p> <p>Energia: 758,29 Kcal / 3 169,65 Kj</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>34,79 g</td><td>29,13 g</td><td>16,15 g</td><td>84,84 g</td><td>16,50 g</td><td>3,60 g</td> </tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só</p> <p>84,84 g 16,50 g 3,60 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	34,79 g	29,13 g	16,15 g	84,84 g	16,50 g	3,60 g
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																						
	16,83 g	11,13 g	4,30 g	13,06 g	6,68 g	1,86 g																																																																																						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																						
13,06 g	6,68 g	1,86 g	28,10 g	8,90 g	5,31 g																																																																																							
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																							
28,10 g	8,90 g	5,31 g	25,45 g	20,14 g	7,84 g																																																																																							
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																							
25,45 g	20,14 g	7,84 g	15,76 g	7,15 g	1,74 g																																																																																							
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																							
15,76 g	7,15 g	1,74 g	17,76 g	8,68 g	4,96 g																																																																																							
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																							
17,76 g	8,68 g	4,96 g	34,79 g	29,13 g	16,15 g																																																																																							
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																							
34,79 g	29,13 g	16,15 g	84,84 g	16,50 g	3,60 g																																																																																							

Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
<b>(00121) Epés szoc.otthon</b>	<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Körte befőtt	Citromos tea	Zabkeksz	Citromos tea	Hámozott alma	Citromos tea														
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj		Energia: 96,71 Kcal / 404,25 Kj		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj		Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj		Energia: 59,14 Kcal / 247,21 Kj		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,30 g	0,00 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	0,68 g	0,68 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	23,70 g	14,10 g	0,02 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	11,90 g	0,00 g	0,02 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	
	<b>Ebéd</b>	Csontleves házi betéttel, Majorannás aprópecsenye, Sárgarépa főzelék üré *mir.*TM.	Májgaluska leves, Grill csirkecomb, Tökfőzelék tejmentes	Olasz zöldség leves, Svájci sertésborda, Parolt rizskorot 100. g., Őszibarack befőtt	Rizsleves, Roston csirkemell, Vegyes gyümölcsmártás, Tört burgonya	Burgonyaleves zöldséges (d), Húspuding, Finomfőzelék püré	Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Zöldbabfőzelék püré *mir.*TM.	Zöldség leves, Sajtos csirkemell, Burgonya petrezselymes 400 gr, Almakompot (h) diab														
		Energia: 631,09 Kcal / 2 637,96 Kj		Energia: 567,72 Kcal / 2 373,07 Kj		Energia: 1 112,87 Kcal / 4 651,80 Kj		Energia: 781,31 Kcal / 3 265,88 Kj		Energia: 679,35 Kcal / 2 839,68 Kj		Energia: 543,39 Kcal / 2 271,37 Kj		Energia: 1 036,76 Kcal / 4 333,66 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		36,87 g	29,09 g	5,57 g	54,06 g	19,02 g	3,88 g	41,79 g	43,23 g	9,77 g	39,85 g	17,18 g	2,00 g	39,93 g	19,29 g	5,01 g	33,98 g	16,90 g	3,59 g	54,65 g	31,14 g	6,95 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	54,32 g	6,07 g	6,71 g	44,20 g	0,00 g	8,19 g	137,45 g	16,90 g	7,43 g	112,42 g	27,27 g	7,15 g	84,67 g	5,20 g	8,46 g	62,99 g	3,08 g	9,52 g	124,32 g	0,64 g	8,13 g	
<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes, Krémjoghurt	Citromos tea, Tejbenrizs*kókusz tej es	Citromos tea, Pulykamellsonka, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	Citromos tea, Sajtkocka (8 db), Zsemle, vizes	Citromos tea, Csirkemellsonka, Zsemle, vizes	Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes															
	Energia: 608,81 Kcal / 2 544,83 Kj		Energia: 460,64 Kcal / 1 925,48 Kj		Energia: 496,19 Kcal / 2 074,07 Kj		Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 Kj		Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 Kj		Energia: 556,99 Kcal / 2 328,22 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	
	28,39 g	11,09 g	5,25 g	14,74 g	86,65 g	76,34 g	22,23 g	5,65 g	1,74 g	28,10 g	8,90 g	5,31 g	18,13 g	9,15 g	5,36 g	27,43 g	2,29 g	0,62 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		
96,20 g	16,90 g	4,38 g	116,00 g	49,97 g	1,13 g	85,64 g	17,54 g	3,30 g	88,26 g	21,20 g	2,68 g	85,92 g	18,56 g	2,00 g	84,20 g	16,82 g	3,62 g	84,44 g	16,90 g	3,30 g		





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
(00121) Epés szoc.otthon	Vacsora							
(00122) Epés pépes szoc. otthon	Reggeli	Citromos tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Barackíz, Csészés margarin, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	Citromos tea, Daráltvirslis, Zsemle, vizes	Citromos tea, Darált párizsi, Graham kenyér	Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Huskrem, 48 g, 30g, Zsemle, vizes
		Energia: 586,32 Kcal / 2 450,82 KJ	Energia: 696,26 Kcal / 2 910,37 KJ	Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ	Energia: 711,37 Kcal / 2 973,53 KJ	Energia: 733,05 Kcal / 3 064,15 KJ	Energia: 609,52 Kcal / 2 547,79 KJ	Energia: 490,27 Kcal / 2 049,33 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
		21,47 g 15,51 g 5,17 g	13,06 g 6,68 g 1,86 g	28,10 g 8,90 g 5,31 g	26,14 g 21,14 g 8,24 g	29,63 g 20,08 g 6,60 g	15,89 g 7,18 g 1,74 g	18,01 g 6,89 g 2,02 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
87,45 g 16,50 g 2,76 g	141,36 g 68,88 g 1,66 g	88,26 g 21,20 g 2,68 g	102,23 g 32,11 g 3,97 g	101,95 g 16,69 g 3,85 g	117,33 g 47,75 g 1,62 g	86,18 g 16,50 g 1,54 g		
(00122) Epés pépes szoc. otthon	Tízórai	Citromos tea	Körte befőtt	Citromos tea	Zabkeksz	Citromos tea	Reszelt alma	Citromos tea
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 96,70 Kcal / 404,21 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,30 g 0,00 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	0,68 g 0,68 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	23,70 g 14,10 g 0,01 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	11,90 g 0,00 g 0,02 g	15,02 g 15,00 g 0,00 g		
(00122) Epés pépes szoc. otthon	Ebéd	Csontleves házi betéttel, Vagdalt (diétás), Sárgarépa főzelék üre *mir.*TM.	Májgaluska leves, Darált csirkehús, Tökfőzelék tejmentes	Olasz zöldség leves, Húspuding, Burgonyapure diétás 300 g., Őszibarack befőtt	Rizsleves, Darált csirkehús, Vegyes gyümölcsmártáspüré, Tört burgonya	Burgonyaleves zöldséges (d), Húspuding, Finomfőzelékpüré	Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Zöldbabfőzelékpüré *mir.*TM.	Zöldség leves, Darált sajtós csirkemell, Burgonyapure diétás 300 g., Almakompot (h) diab





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
<b>(00125) Epés tejsavmentes szoc. otthon</b>	<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Körte befőtt	Citromos tea	Zabkeksz	Citromos tea	Hámozott alma	Citromos tea														
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		Energia: 96,70 Kcal / 404,21 KJ		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ		Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,30 g	0,00 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	0,68 g	0,68 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	23,70 g	14,10 g	0,01 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	11,90 g	0,00 g	0,02 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	
	<b>Ebéd</b>	Csontleves házi betéttel, Csemege sertés karaj, Sárgarépa-főzelék *mir.* TM.	Májgaluska leves, Grill csirkecomb, Tökfőzelék tejsavmentes	Olasz zöldségleves, Natur szelet, Tejmentes burg.pure, Őszibarack befőtt	Rizsleves, Csemege sertés karaj, Vegyes gyümölcs mártás	Burgonyaleves zöldséges (d), Húspuding, Finomfőzelékpüré	Daragaluska leves, Húspuding, Zöldbabfőzelékpüré *mir.*TM.	Zöldségleves, Roston csirkemell, Burgonya petrezselymes 400 gr, Almakompot (h) diab														
		Energia: 484,72 Kcal / 2 026,13 KJ		Energia: 567,72 Kcal / 2 373,07 KJ		Energia: 845,04 Kcal / 3 532,27 KJ		Energia: 567,25 Kcal / 2 371,11 KJ		Energia: 679,35 Kcal / 2 839,68 KJ		Energia: 549,43 Kcal / 2 296,62 KJ		Energia: 892,83 Kcal / 3 732,03 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		36,66 g	13,56 g	3,80 g	54,06 g	19,02 g	3,88 g	34,81 g	27,94 g	5,78 g	30,36 g	16,01 g	4,05 g	39,93 g	19,29 g	5,01 g	38,78 g	16,02 g	4,51 g	47,38 g	24,94 g	3,06 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	53,09 g	6,07 g	8,86 g	44,20 g	0,00 g	8,19 g	111,02 g	16,80 g	8,94 g	72,02 g	27,27 g	6,46 g	84,67 g	5,20 g	8,46 g	61,48 g	3,32 g	9,72 g	116,55 g	0,00 g	8,61 g	
<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Sonka szalámi, Zsemle, vizes	Citromos tea, Tejbenrizs*kókusztej es	Citromos tea, Pulykamellsonka, Zsemle, vizes	Citromos tea, Minijam *, 25 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes	Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes															
	Energia: 479,39 Kcal / 2 003,85 KJ		Energia: 460,64 Kcal / 1 925,48 KJ		Energia: 496,19 Kcal / 2 074,07 KJ		Energia: 533,77 Kcal / 2 231,16 KJ		Energia: 520,42 Kcal / 2 175,36 KJ		Energia: 556,99 Kcal / 2 328,22 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	
	21,59 g	3,89 g	1,34 g	14,74 g	86,65 g	76,34 g	22,23 g	5,65 g	1,74 g	12,75 g	6,65 g	1,36 g	12,71 g	6,65 g	1,36 g	27,43 g	2,29 g	0,62 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		
87,00 g	16,90 g	3,78 g	116,00 g	49,97 g	1,13 g	85,64 g	17,54 g	3,30 g	102,91 g	32,79 g	1,55 g	99,76 g	32,70 g	1,54 g	84,20 g	16,82 g	3,62 g	84,44 g	16,90 g	3,30 g		





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
	<b>Vacsora</b>							
<b>(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon</b>	<b>Reggeli</b>	Keserű tea, Kefír, 140 g, Grissini	Keserű tea, Soproni, Csészés margarin, Zsemle, vizes	Keserű tea, Körözött túró házi, Korpás zsemle	Keserű tea, Sült kolbász, Korpás zsemle, Mustár	Keserű tea, Párizsi, sertés, Korpás zsemle	Keserű tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes	Keserű tea, Tojásrántotta, Zsemle, vizes
		Energia: 734,95 Kcal / 3 072,09 KJ	Energia: 580,28 Kcal / 2 425,57 KJ	Energia: 194,97 Kcal / 814,97 KJ	Energia: 318,21 Kcal / 1 330,12 KJ	Energia: 188,62 Kcal / 788,43 KJ	Energia: 358,44 Kcal / 1 498,28 KJ	Energia: 523,67 Kcal / 2 188,94 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13,29 g 15,00 g 8,61 g	20,44 g 30,88 g 10,92 g	24,76 g 12,69 g 7,58 g	23,00 g 26,58 g 6,60 g	16,11 g 18,06 g 5,87 g	14,48 g 8,24 g 4,85 g	23,79 g 22,86 g 4,67 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	54,26 g 11,26 g 2,96 g	51,65 g 1,13 g 3,28 g	42,16 g 4,84 g 2,18 g	43,70 g 0,63 g 4,35 g	38,18 g 0,40 g 2,45 g	54,91 g 3,63 g 1,61 g	53,70 g 1,13 g 4,49 g	
	<b>Tízórai</b>	Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Grissini	Keserű tea, Kivi	Keserű tea, Mini margarin 10g, Korpás zsemle	Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Korpás zsemle	Keserű tea, Kefír, 140 g, Korpás zsemle	Keserű tea, Narancs	Keserű tea, Kefír, 140 g
		Energia: 175,90 Kcal / 735,26 KJ	Energia: 0,62 Kcal / 2,59 KJ	Energia: 23,22 Kcal / 97,06 KJ	Energia: 29,07 Kcal / 121,51 KJ	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ	Energia: 42,03 Kcal / 175,69 KJ	Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ
Fehérje Zsír T.Zsírsv		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
5,85 g 7,27 g 4,34 g		0,10 g 0,02 g 0,00 g	2,77 g 2,91 g 0,49 g	3,15 g 0,45 g 0,04 g	6,97 g 4,89 g 2,98 g	0,70 g 0,22 g 0,00 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		
17,12 g 2,64 g 1,16 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	12,14 g 0,00 g 0,28 g	18,43 g 0,00 g 0,31 g	18,58 g 6,44 g 0,46 g	8,50 g 0,00 g 0,00 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g		



Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
<b>(00130) Cukros 180 g CH szoc.otthon</b>	<b>Ebéd</b>	Csontleves házi betéttel, Sertés tokány, Tarhonya koret diab., Csemege uborka konzerv	Májgaluska leves, Grill csirkecomb, Tökfőzelék	Gombaleves , Bolognai spagetti diab.	Francia hagymaleves, Roston csirkemell , Burgonyapüré zelleres	Burgonyaleves zöldséges (d), Rakott karfiol *mirelit*	Daragal.leves diab., Grill csirkecomb, Zöldbabfőzelék *mir*	Erőleves diab., Párizsi sertésszelet, Vajas burgonya, Csemege uborka konzerv	
		Energia: 689,57 Kcal / 2 882,40 KJ	Energia: 785,91 Kcal / 3 285,10 KJ	Energia: 713,25 Kcal / 2 981,39 KJ	Energia: 587,66 Kcal / 2 456,42 KJ	Energia: 690,60 Kcal / 2 886,71 KJ	Energia: 742,33 Kcal / 3 102,94 KJ	Energia: 816,23 Kcal / 3 411,84 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	
		39,05 g 33,65 g 7,04 g	57,78 g 33,78 g 7,28 g	41,78 g 32,02 g 9,17 g	38,60 g 22,78 g 5,28 g	33,89 g 30,73 g 8,89 g	62,61 g 35,66 g 5,58 g	36,14 g 47,22 g 9,69 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
	56,86 g 0,55 g 10,38 g	61,46 g 0,94 g 7,74 g	63,56 g 0,00 g 7,87 g	55,86 g 0,05 g 4,95 g	68,20 g 1,98 g 6,75 g	41,75 g 0,04 g 7,46 g	60,04 g 0,04 g 7,17 g		
	<b>Uzsonna</b>	Alma	Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes	Alma	Kefír, 140 g	Korpovit keksz	Sajt klf. Trappista, Zsemle, vizes	Alma	
		Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 115,39 Kcal / 482,33 KJ	Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ	Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ	Energia: 5,07 Kcal / 21,19 KJ	Energia: 235,69 Kcal / 985,18 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 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	
0,40 g 0,40 g 0,00 g		3,51 g 0,45 g 0,12 g	0,60 g 0,60 g 0,00 g	4,20 g 4,48 g 2,94 g	0,17 g 0,17 g 0,02 g	14,21 g 11,65 g 7,26 g	0,40 g 0,40 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			
7,00 g 0,00 g 0,01 g	23,43 g 0,38 g 0,42 g	10,50 g 0,00 g 0,02 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g	0,72 g 0,07 g 0,02 g	17,78 g 0,38 g 1,36 g	7,00 g 0,00 g 0,01 g			
<b>Vacsora</b>	Keserű tea, Csészés margarin, Korpás zsemle, Póréhagyma (kg), Krémjoghurt	Keserű tea, Töki pompos	Keserű tea, Pulykamellsonka, Zsemle, vizes, Retek jégcsap	Keserű tea, Szendvicsskrém, Zsemle, vizes, Paradicsom darabos	Keserű tea, Tepertő, Zsemle, vizes, Kaliforniai paprika	Keserű tea, Tavaszi rolád, Zsemle, vizes	Keserű tea, Túrista felvágott, Zsemle, vizes, Zöldhagyma db		
	Energia: 181,04 Kcal / 756,75 KJ	Energia: 538,94 Kcal / 2 252,77 KJ	Energia: 353,49 Kcal / 1 477,59 KJ	Energia: 496,87 Kcal / 2 076,92 KJ	Energia: 914,59 Kcal / 3 822,99 KJ	Energia: 427,84 Kcal / 1 788,37 KJ	Energia: 396,03 Kcal / 1 655,41 KJ		





## Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.20.

Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
14,91 g	13,38 g	5,42 g	17,46 g	28,26 g	13,90 g	19,52 g	5,28 g	1,64 g	18,47 g	20,68 g	8,23 g	19,55 g	67,92 g	24,92 g	17,48 g	14,84 g	5,79 g	26,81 g	7,84 g	2,66 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
45,62 g	0,00 g	1,56 g	44,35 g	2,61 g	1,29 g	54,54 g	2,17 g	2,92 g	57,48 g	2,26 g	2,57 g	53,82 g	1,13 g	1,16 g	54,69 g	1,93 g	2,68 g	53,04 g	1,13 g	1,16 g	

**(00139)  
Cukros  
pépes szoc.  
otthon**

**Reggeli**

Keserű tea, Májkrém 65 g, 62 g, Zsemle, vizes			Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes			Keserű tea, Körözött túró házi, Zsemle, vizes			Keserű tea, Daráltvirslis, Korpás zsemle			Keserű tea, Darált párizsi, Zsemle, vizes			Keserű tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes			Keserű tea, Tej 2 dl., Tojásrántotta, Zsemle, vizes			
Energia: 351,03 Kcal / 1 467,31 KJ			Energia: 335,09 Kcal / 1 400,68 KJ			Energia: 368,85 Kcal / 1 541,79 KJ			Energia: 240,17 Kcal / 1 003,91 KJ			Energia: 362,50 Kcal / 1 515,25 KJ			Energia: 358,44 Kcal / 1 498,28 KJ			Energia: 533,79 Kcal / 2 231,24 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	
15,19 g	14,69 g	4,94 g	9,86 g	6,28 g	1,25 g	23,00 g	12,34 g	7,70 g	21,49 g	20,64 g	7,89 g	14,35 g	17,71 g	5,99 g	14,48 g	8,24 g	4,85 g	27,46 g	25,45 g	6,18 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
38,16 g	0,75 g	1,99 g	57,70 g	1,13 g	1,19 g	40,01 g	5,59 g	2,11 g	40,07 g	0,61 g	3,27 g	36,03 g	1,15 g	2,38 g	54,91 g	3,63 g	1,61 g	47,16 g	0,75 g	4,37 g	

**Tízórai**

Keserű tea, Reszelt alma			Keserű tea, Diab. almabefőtt			Keserű tea, Mini margarin 10g, Zsemle, vizes			Keserű tea, Reszelt alma			Keserű tea, Kefír, 140 g			Keserű tea, Reszelt alma			Keserű tea, Diab.minijam * 20 g, Zsemle, vizes			
Energia: 59,76 Kcal / 249,80 KJ			Energia: 45,27 Kcal / 189,23 KJ			Energia: 110,16 Kcal / 460,47 KJ			Energia: 59,76 Kcal / 249,80 KJ			Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ			Energia: 59,76 Kcal / 249,80 KJ			Energia: 116,01 Kcal / 484,92 KJ			
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
0,78 g	0,70 g	0,00 g	0,39 g	0,30 g	0,01 g	3,23 g	2,93 g	0,57 g	0,78 g	0,70 g	0,00 g	4,30 g	4,50 g	2,94 g	0,78 g	0,70 g	0,00 g	3,61 g	0,47 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	
11,90 g	0,00 g	0,02 g	9,84 g	0,00 g	0,26 g	17,14 g	0,38 g	0,39 g	11,90 g	0,00 g	0,02 g	6,44 g	6,44 g	0,18 g	11,90 g	0,00 g	0,02 g	23,43 g	0,38 g	0,42 g	





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
<b>(00139) Cukros pépes szoc. otthon</b>	<b>Ebéd</b>	Csontleves betéttel diab., Vagdalt (diétás), Sárgarépa főz. diab. *mirelitből	Májgaluska leves, Darált csirkehús, Tököfőzelék	Olasz zöldségleves, Darált serteshús, Burgonyapure 200 gr.	Rizsleves, Darált serteshús, Vegyes gyümölcs mártás diab., Tört burgonya	Burgonyaleves zöldséges (d), Húspuding, Fin.föz.püre diab. *mir.*	Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Z.babpürefőzelék diab. *mir.*	Kertészleves, Darált sajtos csirkemell, Burgonyapüré, Almakompot (h) diab	
		Energia: 534,74 Kcal / 2 235,21 KJ	Energia: 614,60 Kcal / 2 569,03 KJ	Energia: 528,65 Kcal / 2 209,76 KJ	Energia: 607,64 Kcal / 2 539,94 KJ	Energia: 615,17 Kcal / 2 571,41 KJ	Energia: 484,80 Kcal / 2 026,46 KJ	Energia: 764,47 Kcal / 3 195,48 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
		30,85 g 20,79 g 4,33 g	51,04 g 23,56 g 5,48 g	31,69 g 18,40 g 5,75 g	28,11 g 14,09 g 3,30 g	39,35 g 17,81 g 4,79 g	32,18 g 16,30 g 3,46 g	48,92 g 26,35 g 8,27 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
	55,05 g 0,05 g 8,89 g	48,68 g 0,66 g 5,26 g	57,74 g 0,03 g 5,98 g	87,94 g 9,29 g 4,68 g	72,68 g 0,24 g 8,31 g	51,60 g 0,09 g 8,68 g	74,11 g 0,68 g 6,74 g		
	<b>Uzsonna</b>	Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Kefír, 140 g	Reszelt alma	Kefír, 140 g	Reszelt alma	Reszelt sajt, Zsemle, vizes	Kefír, 140 g	
		Energia: 136,44 Kcal / 570,32 KJ	Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ	Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ	Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ	Energia: 59,14 Kcal / 247,21 KJ	Energia: 310,06 Kcal / 1 296,05 KJ	Energia: 357,00 Kcal / 1 492,26 KJ	
Fehérje Zsír T.Zsír		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír		
5,88 g 4,16 g 2,57 g		4,20 g 4,48 g 2,94 g	0,68 g 0,68 g 0,00 g	4,20 g 4,48 g 2,94 g	0,68 g 0,68 g 0,00 g	19,75 g 17,27 g 10,84 g	4,20 g 4,48 g 2,94 g		
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
18,32 g 1,41 g 0,62 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g	11,90 g 0,00 g 0,02 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g	11,90 g 0,00 g 0,02 g	18,10 g 0,38 g 1,85 g	6,44 g 6,44 g 0,18 g			
<b>Vacsora</b>	Keserű tea, Darált sonka felv., Zsemle, vizes, Krémjoghurt	Keserű tea, Tejbenrizs*kókusz tej diab.	Keserű tea, Darált pulykafelv., Zsemle, vizes	Keserű tea, Szendvicsskrém, Zsemle, vizes	Keserű tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes	Keserű tea, Darált csirkemell rolád, Zsemle, vizes	Keserű tea, Darált zalai felv., Zsemle, vizes		
	Energia: 460,46 Kcal / 1 924,72 KJ	Energia: 254,24 Kcal / 1 062,72 KJ	Energia: 349,86 Kcal / 1 462,41 KJ	Energia: 388,03 Kcal / 1 621,97 KJ	Energia: 360,44 Kcal / 1 506,64 KJ	Energia: 408,64 Kcal / 1 708,12 KJ	Energia: 348,90 Kcal / 1 458,40 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		
	25,24 g 10,68 g 5,14 g	13,03 g 43,89 g 38,49 g	23,08 g 3,48 g 1,08 g	14,35 g 20,08 g 8,08 g	14,98 g 8,74 g 5,25 g	24,28 g 1,88 g 0,51 g	16,75 g 15,23 g 6,15 g		



Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.20.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64,05 g	1,53 g	4,00 g	61,81 g	19,98 g	0,08 g	54,77 g	1,13 g	1,16 g	36,35 g	1,89 g	2,17 g	53,77 g	3,19 g	1,62 g	52,05 g	1,45 g	3,24 g	35,15 g	1,15 g	2,53 g

<b>Reggeli</b>	Citromos tea, Kefír, 140 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Barackíz, Csészés margarin, Zsemle, vizes	Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes	Citromos tea, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes, Gyümölcs joghurt	Citromos tea, Minijam *, 25 g, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes	Citromos tea, Derby tömlös natur, Zsemle, vizes	Citromos tea, Csészés margarin, Sajt klf. Trappista, Zsemle, vizes
	Energia: 811,99 Kcal / 3 394,12 KJ	Energia: 696,26 Kcal / 2 910,37 KJ	Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ	Energia: 654,72 Kcal / 2 736,73 KJ	Energia: 533,77 Kcal / 2 231,16 KJ	Energia: 568,82 Kcal / 2 377,67 KJ	Energia: 758,29 Kcal / 3 169,65 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
	16,83 g 11,13 g 4,30 g	13,06 g 6,68 g 1,86 g	28,10 g 8,90 g 5,31 g	15,89 g 12,18 g 2,64 g	12,75 g 6,65 g 1,36 g	17,76 g 8,68 g 4,96 g	34,79 g 29,13 g 16,15 g

<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Körte befőtt	Citromos tea	Hámozott alma	Citromos tea	Zabkeksz	Citromos tea
	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 96,70 Kcal / 404,21 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 59,14 Kcal / 247,21 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.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
	0,13 g 0,03 g 0,00 g	0,30 g 0,00 g 0,00 g	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	0,00 g 0,00 g 0,00 g	0,13 g 0,03 g 0,00 g

<b>Ebéd</b>	Csontleves házi betéttel, Panírozott zöldségtallér, Sárgarépa főzelék üre *mir.*TM.	Zöldség leves, Túrófasírt, Tökfőzelék diétás	Olasz zöldség leves, Sajtropogós, Parolt rizskorot 100. g., Őszibarack befőtt	Rizsleves, Burgonyakrokkett, Vegyes gyümölcs mártás	Burgonyaleves zöldséges (d), Panírozott zöldségtallér, Finomfőzelékpüré	Daragaluska leves, Burgonyakrokkett, Zöldbabfőzelékpüré *mir.*TM.	Zöldség leves, Sajt csirkemell, Burgonya petrezselymes 400 gr, Almakompot (h) diab
	Energia: 421,21 Kcal / 1 760,66 KJ	Energia: 708,46 Kcal / 2 961,36 KJ	Energia: 1 395,05 Kcal / 5 831,31 KJ	Energia: 577,47 Kcal / 2 413,82 KJ	Energia: 543,73 Kcal / 2 272,79 KJ	Energia: 490,22 Kcal / 2 049,12 KJ	Energia: 1 036,76 Kcal / 4 333,66 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
	12,75 g 15,35 g 1,66 g	35,62 g 28,50 g 9,30 g	45,09 g 67,41 g 21,29 g	8,25 g 13,67 g 1,82 g	16,83 g 17,97 g 2,05 g	16,52 g 11,71 g 1,62 g	54,65 g 31,14 g 6,95 g



(00143) Epés, húsmentes



Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.20.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57,32 g	6,07 g	5,98 g	69,29 g	5,60 g	6,03 g	149,95 g	16,80 g	8,26 g	101,95 g	27,27 g	3,53 g	77,31 g	5,00 g	5,43 g	78,90 g	3,08 g	6,28 g	124,32 g	0,64 g	8,13 g

Citromos tea, Minimargarin 20g, Minijam *, 25 g, Zsemle, vizes, Krémjoghurt			Citromos tea, Tejbenrizs*kókusztej ejes			Citromos tea, Derby tömlős natur, Zsemle, vizes			Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes			Citromos tea, Sajtkocka (8 db), Zsemle, vizes			Citromos tea, Miniméz 25g., Minimargarin 20g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Harcsapástétom, zöldfűszeres, Zsemle, vizes		
Energia: 708,39 Kcal / 2 961,07 KJ			Energia: 460,64 Kcal / 1 925,48 KJ			Energia: 506,79 Kcal / 2 118,38 KJ			Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ			Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 KJ			Energia: 520,42 Kcal / 2 175,36 KJ			Energia: 409,79 Kcal / 1 712,92 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
19,55 g	18,85 g	6,17 g	14,74 g	86,65 g	76,34 g	17,63 g	8,65 g	4,96 g	28,10 g	8,90 g	5,31 g	18,13 g	9,15 g	5,36 g	12,71 g	6,65 g	1,36 g	12,63 g	1,65 g	0,46 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
112,11 g	32,79 g	2,15 g	116,00 g	49,97 g	1,13 g	87,06 g	19,00 g	1,99 g	88,26 g	21,20 g	2,68 g	85,92 g	18,56 g	2,00 g	99,76 g	32,70 g	1,54 g	83,56 g	16,50 g	1,54 g

(00165)  
Sószegény szoc. otthon

Citromos tea, Kakaó, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes			Citromos tea, Tej 2 dl., Barackíz, Csészés margarin, Zsemle, vizes			Citromos tea, Kefíres túró, Zsemle, vizes			Citromos tea, Főtt virsli, Zsemle, vizes			Citromos tea, Gyümölcs joghurt, Zsemle, vizes			Citromos tea, Tej 3dl, Teljes kiörl. kakaós csiga			Citromos tea, Csészés margarin, Zsemle, vizes, Kefír, 140 g		
Energia: 714,51 Kcal / 2 986,65 KJ			Energia: 793,32 Kcal / 3 316,08 KJ			Energia: 614,23 Kcal / 2 567,48 KJ			Energia: 699,12 Kcal / 2 922,32 KJ			Energia: 502,29 Kcal / 2 099,57 KJ			Energia: 1 083,65 Kcal / 4 529,66 KJ			Energia: 817,79 Kcal / 3 418,36 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
23,57 g	17,02 g	5,21 g	19,86 g	9,68 g	3,49 g	28,10 g	8,90 g	5,31 g	25,45 g	20,14 g	7,84 g	15,76 g	2,15 g	0,84 g	26,32 g	25,30 g	16,34 g	16,83 g	11,13 g	4,80 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
113,87 g	30,49 g	1,94 g	151,96 g	68,88 g	1,93 g	88,26 g	21,20 g	2,68 g	102,04 g	32,08 g	3,85 g	102,31 g	32,75 g	1,62 g	151,46 g	74,76 g	1,40 g	90,00 g	22,94 g	1,84 g



Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap													
<b>(00165)</b> <b>Sószegény</b> <b>szoc. otthon</b>	<b>Tízórai</b>	Citromos tea	Kivi	Citromos tea	Múzliszelet, gyümölcsös	Citromos tea	Narancs	Citromos tea													
		Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 79,18 Kcal / 330,97 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ	Energia: 41,41 Kcal / 173,09 KJ	Energia: 62,03 Kcal / 259,29 KJ													
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	1,20 g	2,80 g	1,40 g	0,13 g	0,03 g	0,00 g	0,60 g	0,20 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	0,00 g	0,00 g	0,00 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	12,20 g	4,20 g	0,08 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g	8,50 g	0,00 g	0,00 g	15,02 g	15,00 g	0,00 g
	<b>Ebéd</b>	Csontleves házi betéttel, Majorannás aprópecsenye, Sárgarépa-főzelék üre *mir.*TM.	Májgaluska leves, Grill csirkecomb, Tökfőzelék tejmentes	Olasz zöldség leves, Svájci sertésborda, Parolt rizskorot 100. g., Őszibarack befőtt	Rizsleves, Roston csirkemell, Vegyes gyümölcsmártás, Tört burgonya	Burgonyaleves zöldséges (d), Húspuding, Finomfőzelékpüré	Daragaluska leves, Vagdalt (diétás), Zöldbabfőzelékpüré *mir.*TM.	Zöldség leves, Sajtos csirkemell, Burgonya petrezselymes 400 gr, Almakompot (h) diab													
		Energia: 631,09 Kcal / 2 637,96 KJ	Energia: 567,72 Kcal / 2 373,07 KJ	Energia: 1 112,87 Kcal / 4 651,80 KJ	Energia: 781,31 Kcal / 3 265,88 KJ	Energia: 679,35 Kcal / 2 839,68 KJ	Energia: 543,39 Kcal / 2 271,37 KJ	Energia: 1 036,76 Kcal / 4 333,66 KJ													
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
36,87 g		29,09 g	5,57 g	54,06 g	19,02 g	3,88 g	41,79 g	43,23 g	9,77 g	39,85 g	17,18 g	2,00 g	39,93 g	19,29 g	5,01 g	33,98 g	16,90 g	3,59 g	54,65 g	31,14 g	6,95 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
54,32 g	6,07 g	6,71 g	44,20 g	0,00 g	8,19 g	137,45 g	16,90 g	7,43 g	112,42 g	27,27 g	7,15 g	84,67 g	5,20 g	8,46 g	62,99 g	3,08 g	9,52 g	124,32 g	0,64 g	8,13 g	
<b>Vacsora</b>	Citromos tea, Sonka szalámi, Minimargarin 20g, Zsemle, vizes, Krémjoghurt	Citromos tea, Tejbenrizs*kókusz tej es	Citromos tea, Pulykamellsonka, Zsemle, vizes, Retek jégcsap	Citromos tea, Kefires túró, Zsemle, vizes, Paradicsom darabos	Citromos tea, Sajt kocka (8 db), Zsemle, vizes, Kaliforniai paprika	Citromos tea, Csirkemell sonka, Zsemle, vizes	Citromos tea, Zala felvágott, Zsemle, vizes														
	Energia: 654,01 Kcal / 2 733,76 KJ	Energia: 460,64 Kcal / 1 925,48 KJ	Energia: 501,84 Kcal / 2 097,69 KJ	Energia: 636,13 Kcal / 2 659,02 KJ	Energia: 521,13 Kcal / 2 178,32 KJ	Energia: 556,99 Kcal / 2 328,22 KJ	Energia: 584,19 Kcal / 2 441,91 KJ														





### Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.20.

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
28,39 g	16,09 g	6,15 g	14,74 g	86,65 g	76,34 g	22,67 g	5,69 g	1,75 g	29,10 g	9,10 g	5,35 g	18,52 g	9,27 g	5,37 g	27,43 g	2,29 g	0,62 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
96,20 g	16,90 g	4,38 g	116,00 g	49,97 g	1,13 g	86,69 g	17,54 g	3,30 g	92,26 g	21,20 g	2,70 g	88,33 g	18,56 g	2,00 g	84,20 g	16,82 g	3,62 g	84,44 g	16,90 g	3,30 g

.....  
élelmezésvezet

.....  
intézményvezet

.....  
érdekképviselői fórum

