

Heti étlap 2021.07.19. - 2021.07.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Reggeli	(00300) Könnyű vegyes B Kard.	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Szlovák pástétom 50 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Szeletsajt 3 db, Mini margarin 10 gr 35 %zsír	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Zöldpaprika , Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Zala felvágott 0,06	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kockasajt 25 gr	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Tömlős sajt 50 gr	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini jam 25 gr 35 % gyüm, Mini margarin 10 gr 35 %zsír	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.párizsi 50 gr
		Energia: 621,58 Kcal / 2 598,20 KJ	Energia: 711,94 Kcal / 2 975,91 KJ	Energia: 727,21 Kcal / 3 039,74 KJ	Energia: 609,70 Kcal / 2 548,55 KJ	Energia: 717,16 Kcal / 2 997,73 KJ	Energia: 629,23 Kcal / 2 630,18 KJ	Energia: 661,70 Kcal / 2 765,91 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 25,36 g 12,54 g 4,44 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 29,72 g 20,97 g 14,16 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 32,48 g 17,07 g 7,64 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 22,97 g 12,36 g 6,24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 29,57 g 21,81 g 11,12 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 21,71 g 8,61 g 3,27 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 26,32 g 16,61 g 9,00 g
		Szénhidrát Cukor Só 90,86 g 0,00 g 3,12 g	Szénhidrát Cukor Só 90,57 g 0,00 g 4,03 g	Szénhidrát Cukor Só 92,25 g 0,00 g 4,11 g	Szénhidrát Cukor Só 90,89 g 0,00 g 3,00 g	Szénhidrát Cukor Só 89,74 g 0,00 g 4,23 g	Szénhidrát Cukor Só 105,09 g 12,27 g 2,85 g	Szénhidrát Cukor Só 90,39 g 0,00 g 3,83 g
Ebéd	(00300) Könnyű vegyes B Kard.	Gombaleves , Rakott karfiol , K	Müzliszelet gyüm. 25 gr, Zöldborsó leves , Töltött paprika diab.	Sárgaborsó leves, Párizsi s.szelet, Párolt békirépa féladag, Párolt rizs féladag, Mini majonéz 15 gr	Karalábé leves magyaros, Rakott tök FRISS	Karfiol leves magyaros, Őszibarack/Nektarin, Tejfölös s.szelet, Tészta köret	Húsgaluska leves, Parajfőzelék , Sajttal töltött pmell , Burgonya féladag	Zellerleves magyaros, Gombás csirkecomb, Sárgarépás rizs
		Energia: 681,41 Kcal / 2 848,29 KJ	Energia: 959,04 Kcal / 4 008,79 KJ	Energia: 986,74 Kcal / 4 124,57 KJ	Energia: 673,31 Kcal / 2 814,44 KJ	Energia: 916,29 Kcal / 3 830,09 KJ	Energia: 592,57 Kcal / 2 476,94 KJ	Energia: 929,37 Kcal / 3 884,77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 33,98 g 33,06 g 10,60 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 36,05 g 31,06 g 6,36 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 46,79 g 37,42 g 6,40 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 25,65 g 29,43 g 9,28 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 43,61 g 23,64 g 6,93 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 43,75 g 10,89 g 2,35 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 67,39 g 25,09 g 5,75 g
		Szénhidrát Cukor Só 67,62 g 0,00 g 1,44 g	Szénhidrát Cukor Só 133,91 g 8,03 g 2,91 g	Szénhidrát Cukor Só 132,27 g 0,00 g 3,19 g	Szénhidrát Cukor Só 80,62 g 0,00 g 1,45 g	Szénhidrát Cukor Só 131,81 g 0,00 g 2,46 g	Szénhidrát Cukor Só 76,88 g 0,00 g 1,82 g	Szénhidrát Cukor Só 129,06 g 0,00 g 2,75 g





Heti étlap 2021.07.19. - 2021.07.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Vacsora	(00300) Könnyű vegyes B Kard.	Pajti túró magyaros 100 gr, Gabona keksz 40 gr, Kigyóuborka	Csirkemell sonka 0,06, Banán, Mini margarin 10 gr 35 %zsír	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Körözött 50 gr, Gyümölcslé 2 dl 100 %	Halpástétom 50gr, Zöldhagyma, Gyüm.joghurt 125 gr , Mini margarin 10 gr 35 %zsír	Alma, Májkrém 62-65 gr, Paradicsom	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Múzliszelet gyüm. 25 gr, Szeletsajt 4 db	Krémsajt 100 gr, Gyümölcslé 2 dl 100 %
		Energia: 337,32 Kcal / 1 410,00 KJ	Energia: 319,05 Kcal / 1 333,63 KJ	Energia: 324,04 Kcal / 1 354,49 KJ	Energia: 651,71 Kcal / 2 724,15 KJ	Energia: 280,11 Kcal / 1 170,86 KJ	Energia: 386,79 Kcal / 1 616,78 KJ	Energia: 116,38 Kcal / 486,47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		20,56 g 15,68 g 9,00 g	13,09 g 5,39 g 1,50 g	12,30 g 15,50 g 8,75 g	11,44 g 19,21 g 6,52 g	10,45 g 10,60 g 6,60 g	13,76 g 25,58 g 15,47 g	16,64 g 26,40 g 15,71 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
25,08 g 2,00 g 4,03 g	53,38 g 0,00 g 1,30 g	33,04 g 2,40 g 1,11 g	84,63 g 18,00 g 0,61 g	39,46 g 0,00 g 0,77 g	25,48 g 8,00 g 1,70 g	29,70 g 0,00 g 2,81 g		

Vezet dietetikus





Heti étlap 2021.07.19. - 2021.07.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Reggeli	(00301) Könnyű vegyes A Kard	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Szlovák pástétom 50 gr, Kenyér félbarna 1 kg	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Kenyér félbarna 1 kg, Szeletsajt 3 db, Mini margarin 10 gr 35 %zsír	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zöldpaprika , Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kenyér félbarna 1 kg, Zala felvágott 0,06	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kockasajt 25 gr, Kenyér félbarna 1 kg	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kenyér félbarna 1 kg, Tömlős sajt 50 gr	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Mini jam 25 gr 35 % gyüm, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kenyér félbarna 1 kg	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.párizsi 50 gr, Kenyér félbarna 1 kg
		Energia: 600,96 Kcal / 2 512,01 KJ	Energia: 691,32 Kcal / 2 889,72 KJ	Energia: 706,59 Kcal / 2 953,55 KJ	Energia: 589,08 Kcal / 2 462,35 KJ	Energia: 696,54 Kcal / 2 911,54 KJ	Energia: 608,61 Kcal / 2 543,99 KJ	Energia: 641,08 Kcal / 2 679,71 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
		23,88 g 12,45 g 4,30 g	28,24 g 20,88 g 14,02 g	31,00 g 16,98 g 7,50 g	21,49 g 12,27 g 6,10 g	28,09 g 21,72 g 10,98 g	20,23 g 8,52 g 3,13 g	24,84 g 16,52 g 8,86 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
92,10 g 0,00 g 2,97 g	91,81 g 0,00 g 3,88 g	93,49 g 0,00 g 3,96 g	92,13 g 0,00 g 2,85 g	90,98 g 0,00 g 4,08 g	106,33 g 12,27 g 2,70 g	91,63 g 0,00 g 3,68 g		
Ebéd	(00301) Könnyű vegyes A Kard	Gombaleves , Vagdalt egybesült, Finomfőzelék	Zöldborsó leves , Müzliszelet gyüm. 25 gr, Hentes tokány, Burgonya petrezselymes	Sárgaborsó leves, Párolt rizsköret , Párizsi s.szelet, Cékla saláta készen	Karalábé leves magyaros, Sertés pörkölt, Tejfölös burgonya főzelék	Őszibarack/Nektari n, Tojás leves, Brokkolis-csirkés penne	Húsgaluskaleves, Parajfőzelék , Sajttal töltött pmell , Burgonya féladag	Zellerleves magyaros, Gombás csirkecomb, Sárgarépás rizs
		Energia: 956,60 Kcal / 3 998,59 KJ	Energia: 1 112,51 Kcal / 4 650,29 KJ	Energia: 1 076,98 Kcal / 4 501,78 KJ	Energia: 756,18 Kcal / 3 160,83 KJ	Energia: 923,48 Kcal / 3 860,15 KJ	Energia: 592,57 Kcal / 2 476,94 KJ	Energia: 929,37 Kcal / 3 884,77 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
		43,27 g 33,27 g 8,21 g	44,96 g 51,75 g 11,56 g	50,98 g 30,92 g 5,56 g	30,45 g 32,74 g 9,97 g	47,58 g 24,83 g 7,87 g	43,75 g 10,89 g 2,35 g	67,39 g 25,09 g 5,75 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
122,69 g 0,00 g 2,51 g	135,15 g 8,03 g 3,31 g	162,46 g 0,09 g 1,24 g	82,64 g 0,00 g 1,31 g	122,87 g 0,00 g 1,09 g	76,88 g 0,00 g 1,82 g	129,06 g 0,00 g 2,75 g		





Heti étlap 2021.07.19. - 2021.07.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Vacsora	(00301) Könnyű vegyes A Kard	Pajti túró magyaros 100 gr, Gabona keksz 40 gr, Kigyóuborka	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csirkemell sonka 0,06, Banán, K	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Körözött 50 gr, Gyümölcslé 2 dl 100 %	Halpástétom 50gr, Zöldhagyma, Gyüm.joghurt 125 gr , Mini margarin 10 gr 35 %zsír	Alma, Májkrém 62-65 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Paradicsom	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Múzliszelet gyüm. 25 gr, Szeletsajt 4 db	Krémsajt 100 gr, Gyümölcslé 2 dl 100 %
		Energia: 337,32 Kcal / 1 410,00 KJ	Energia: 319,05 Kcal / 1 333,63 KJ	Energia: 324,04 Kcal / 1 354,49 KJ	Energia: 651,71 Kcal / 2 724,15 KJ	Energia: 312,41 Kcal / 1 305,87 KJ	Energia: 386,79 Kcal / 1 616,78 KJ	Energia: 116,38 Kcal / 486,47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,56 g 15,68 g 9,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,09 g 5,39 g 1,50 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,30 g 15,50 g 8,75 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,44 g 19,21 g 6,52 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,61 g 14,10 g 7,55 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 13,76 g 25,58 g 15,47 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,64 g 26,40 g 15,71 g
		Szénhidrát Cukor Só 25,08 g 2,00 g 4,03 g	Szénhidrát Cukor Só 55,38 g 0,00 g 1,30 g	Szénhidrát Cukor Só 33,04 g 2,40 g 1,11 g	Szénhidrát Cukor Só 84,63 g 18,00 g 0,61 g	Szénhidrát Cukor Só 39,50 g 0,00 g 0,87 g	Szénhidrát Cukor Só 25,48 g 8,00 g 1,70 g	Szénhidrát Cukor Só 29,70 g 0,00 g 2,81 g

Vezet
dietetikus





Heti étlap 2021.07.19. - 2021.07.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Reggeli	(00302) Diabetikus Kard.	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Szlovák pástétom 50 gr	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Szeletsajt 3 db, Mini margarin 10 gr 35 %zsír	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Zöldpaprika , Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Zala felvágott 0,06	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kockasajt 25 gr	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Tömlős sajt 50 gr	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Diab minijam 20 gr 35 % gyüm, Mini margarin 10 gr 35 %zsír	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.párizsi 50 gr
		Energia: 603,17 Kcal / 2 521,25 KJ	Energia: 693,53 Kcal / 2 898,96 KJ	Energia: 708,80 Kcal / 2 962,78 KJ	Energia: 591,29 Kcal / 2 471,59 KJ	Energia: 698,75 Kcal / 2 920,78 KJ	Energia: 553,58 Kcal / 2 313,96 KJ	Energia: 643,29 Kcal / 2 688,95 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 25,48 g 12,40 g 4,30 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 29,84 g 20,83 g 14,02 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 32,60 g 16,93 g 7,50 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 23,09 g 12,22 g 6,10 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 29,69 g 21,67 g 10,98 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 21,44 g 8,47 g 3,13 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 26,44 g 16,47 g 8,86 g
		Szénhidrát Cukor Só 87,56 g 0,00 g 2,97 g	Szénhidrát Cukor Só 87,27 g 0,00 g 3,88 g	Szénhidrát Cukor Só 88,95 g 0,00 g 3,96 g	Szénhidrát Cukor Só 87,59 g 0,00 g 2,85 g	Szénhidrát Cukor Só 86,44 g 0,00 g 4,08 g	Szénhidrát Cukor Só 87,96 g 0,00 g 2,68 g	Szénhidrát Cukor Só 87,09 g 0,00 g 3,68 g
Ebéd	(00302) Diabetikus Kard.	Gombaleves , Rakott karfiol	Zöldborsó leves , Töltött paprika diab., Múzliszelet DIAB	Sárgaborsó leves, Párizsi s.szelet, Párolt bécirépa féladag, Párolt rizs féladag, Mini majonéz 15 gr	Karalábé leves magyaros, Rakott tök FRISS	Karfiol leves magyaros, Tejfölös s.szelet, Tészta köret, Őszibarack/Nektarin	Húsgaluska leves, Parajfőzelék , Sajttal töltött pmell , Burgonya féladag	Zellerleves magyaros, Gombás csirkecomb, Sárgarépás rizs
		Energia: 681,41 Kcal / 2 848,29 KJ	Energia: 805,51 Kcal / 3 367,03 KJ	Energia: 986,74 Kcal / 4 124,57 KJ	Energia: 673,31 Kcal / 2 814,44 KJ	Energia: 916,29 Kcal / 3 830,09 KJ	Energia: 592,57 Kcal / 2 476,94 KJ	Energia: 929,37 Kcal / 3 884,77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 31,98 g 33,06 g 10,60 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 35,35 g 26,00 g 6,52 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 46,79 g 37,42 g 6,40 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 25,65 g 29,43 g 9,28 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 43,61 g 23,64 g 6,93 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 43,75 g 10,89 g 2,35 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 67,39 g 25,09 g 5,75 g
		Szénhidrát Cukor Só 65,62 g 0,00 g 1,44 g	Szénhidrát Cukor Só 124,71 g 0,03 g 2,93 g	Szénhidrát Cukor Só 132,27 g 0,00 g 3,19 g	Szénhidrát Cukor Só 80,62 g 0,00 g 1,45 g	Szénhidrát Cukor Só 131,81 g 0,00 g 2,46 g	Szénhidrát Cukor Só 76,88 g 0,00 g 1,82 g	Szénhidrát Cukor Só 129,06 g 0,00 g 2,75 g





Heti étlap 2021.07.19. - 2021.07.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Vacsora	(00302) Diabetikus Kard.	Pajti túró magyaros 100 gr, Diab házt. keksz, Kigyóuborka	Csirkemell sonka 0,06, Banán, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, K	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Körözött 50 gr, Gyümölcslé 2 dl 100 %	Halpástétom 50gr, Zöldhagyma, Diab gyümölcs joghurt 150 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír	Alma, Májkrém 62-65 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Paradicsom	Korpvit keksz, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Szeletsajt 4 db	Krémsajt 100 gr, Gyümölcslé 2 dl 100 %
		Energia: 386,54 Kcal / 1 615,74 KJ	Energia: 319,05 Kcal / 1 333,63 KJ	Energia: 324,04 Kcal / 1 354,49 KJ	Energia: 606,49 Kcal / 2 535,13 KJ	Energia: 312,41 Kcal / 1 305,87 KJ	Energia: 368,91 Kcal / 1 542,04 KJ	Energia: 116,38 Kcal / 486,47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,15 g 16,05 g 5,94 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,09 g 5,39 g 1,50 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,30 g 15,50 g 8,75 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,94 g 16,96 g 3,93 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,61 g 14,10 g 7,55 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14,51 g 23,88 g 15,87 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,64 g 26,40 g 15,71 g
		Szénhidrát Cukor Só 38,60 g 9,25 g 4,02 g	Szénhidrát Cukor Só 55,38 g 0,00 g 1,30 g	Szénhidrát Cukor Só 33,04 g 2,40 g 1,11 g	Szénhidrát Cukor Só 75,63 g 0,00 g 0,34 g	Szénhidrát Cukor Só 39,50 g 0,00 g 0,87 g	Szénhidrát Cukor Só 23,13 g 1,35 g 2,02 g	Szénhidrát Cukor Só 29,70 g 0,00 g 2,81 g

.....
Vezet
dietetikus





Heti étlap 2021.07.19. - 2021.07.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Reggeli	(00304) Kímélő Kard	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Szlovák pástétom 50 gr	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Szeletsajt 3 db, Mini margarin 10 gr 35 %zsír	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Zöldpaprika , Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Zala felvágott 0,06	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kockasajt 25 gr	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Tömlős sajt 50 gr	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini jam 25 gr 35 % gyüm, Mini margarin 10 gr 35 %zsír	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.párizsi 50 gr
		Energia: 621,58 Kcal / 2 598,20 KJ	Energia: 711,94 Kcal / 2 975,91 KJ	Energia: 727,21 Kcal / 3 039,74 KJ	Energia: 609,70 Kcal / 2 548,55 KJ	Energia: 717,16 Kcal / 2 997,73 KJ	Energia: 629,23 Kcal / 2 630,18 KJ	Energia: 661,70 Kcal / 2 765,91 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 25,36 g 12,54 g 4,44 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 29,72 g 20,97 g 14,16 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 32,48 g 17,07 g 7,64 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 22,97 g 12,36 g 6,24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 29,57 g 21,81 g 11,12 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 21,71 g 8,61 g 3,27 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 26,32 g 16,61 g 9,00 g
		Szénhidrát Cukor Só 90,86 g 0,00 g 3,12 g	Szénhidrát Cukor Só 90,57 g 0,00 g 4,03 g	Szénhidrát Cukor Só 92,25 g 0,00 g 4,11 g	Szénhidrát Cukor Só 90,89 g 0,00 g 3,00 g	Szénhidrát Cukor Só 89,74 g 0,00 g 4,23 g	Szénhidrát Cukor Só 105,09 g 12,27 g 2,85 g	Szénhidrát Cukor Só 90,39 g 0,00 g 3,83 g
Ebéd	(00304) Kímélő Kard	Vagdalt egybesült, Finomfőzelékpüré , Őszibarack befőtt, Gulyás leves	Csontleves , Múzliszelet gyüm. 25 gr, Töltött paprika diab.	Tojás leves, Párizsi s.szelet, Párolt rizsköret , Cékla saláta készen, Mini majonéz 15 gr	Csontleves , Rakott tök FRISS	Tészta köret, Tejfölös s.szelet, Őszibarack/Nektarin, Tojás leves	Húsgaluskaleves, Parajfőzelék , Sajttal töltött pmell , Burgonya féladag	Zellerleves magyaros, Grill cs.comb/felsőcomb /, Sárgarépas rizs
		Energia: 1 190,86 Kcal / 4 977,79 KJ	Energia: 878,61 Kcal / 3 672,59 KJ	Energia: 963,23 Kcal / 4 026,30 KJ	Energia: 636,48 Kcal / 2 660,49 KJ	Energia: 936,53 Kcal / 3 914,70 KJ	Energia: 592,57 Kcal / 2 476,94 KJ	Energia: 742,75 Kcal / 3 104,70 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 48,75 g 50,82 g 13,78 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 32,26 g 30,01 g 6,08 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 44,77 g 35,33 g 6,50 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 26,77 g 28,82 g 9,14 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 44,57 g 26,11 g 7,70 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 43,75 g 10,89 g 2,35 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 58,98 g 17,15 g 3,25 g
		Szénhidrát Cukor Só 131,26 g 14,00 g 2,26 g	Szénhidrát Cukor Só 127,51 g 8,00 g 2,23 g	Szénhidrát Cukor Só 144,85 g 0,09 g 1,26 g	Szénhidrát Cukor Só 82,21 g 0,00 g 1,77 g	Szénhidrát Cukor Só 126,78 g 0,00 g 1,82 g	Szénhidrát Cukor Só 76,88 g 0,00 g 1,82 g	Szénhidrát Cukor Só 109,21 g 0,00 g 2,21 g





Heti étlap 2021.07.19. - 2021.07.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
Vacsora	(00304) Kímélő Kard	Pajti túró magyaros 100 gr, Gabona keksz 40 gr	Csirkemell sonka 0,06, Banán, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, K	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Körözött 50 gr, Gyümölcslé 2 dl 100 %	Halpástétom 50gr, Gyüm.joghurt 125 gr , Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Zöldség	Alma, Májkrém 62-65 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Paradicsom	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Múzliszelet gyüm. 25 gr, Szeletsajt 4 db	Krémsajt 100 gr, Gyümölcslé 2 dl 100 %	
		Energia: 325,56 Kcal / 1 360,84 KJ	Energia: 319,05 Kcal / 1 333,63 KJ	Energia: 324,04 Kcal / 1 354,49 KJ	Energia: 651,71 Kcal / 2 724,15 KJ	Energia: 312,41 Kcal / 1 305,87 KJ	Energia: 386,79 Kcal / 1 616,78 KJ	Energia: 116,38 Kcal / 486,47 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	
		19,56 g 15,58 g 9,00 g	15,09 g 5,39 g 1,50 g	12,30 g 15,50 g 8,75 g	11,44 g 19,21 g 6,52 g	10,61 g 14,10 g 7,55 g	13,76 g 25,58 g 15,47 g	16,64 g 26,40 g 15,71 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
23,38 g 2,00 g 4,00 g	55,38 g 0,00 g 1,30 g	33,04 g 2,40 g 1,11 g	84,63 g 18,00 g 0,61 g	39,50 g 0,00 g 0,87 g	25,48 g 8,00 g 1,70 g	29,70 g 0,00 g 2,81 g			

Vezet
dietetikus





Heti étlap 2021.07.19. - 2021.07.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
Reggeli	(00305) Tejmentes Kard.	Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Szlovák pástétom 50 gr	Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Csom.párizsi 50 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Gyümölcslé 2 dl 100 %	Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Zöldpaprika , Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Zala felvágott 0,06	Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.zala 50 gr	Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Halpástétom 50gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír	Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini jam 25 gr 35 % gyüm, Mini margarin 10 gr 35 %zsír	Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.párizsi 50 gr		
		Energia: 500,25 Kcal / 2 091,05 KJ	Energia: 656,75 Kcal / 2 745,22 KJ	Energia: 605,88 Kcal / 2 532,58 KJ	Energia: 539,36 Kcal / 2 254,52 KJ	Energia: 554,89 Kcal / 2 319,44 KJ	Energia: 507,90 Kcal / 2 123,02 KJ	Energia: 540,37 Kcal / 2 258,75 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	
		16,86 g 8,79 g 2,40 g	17,96 g 12,86 g 6,96 g	23,98 g 13,32 g 5,60 g	17,92 g 12,86 g 4,14 g	19,60 g 13,67 g 3,67 g	13,21 g 4,86 g 1,23 g	17,82 g 12,86 g 6,96 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	
77,61 g 0,00 g 2,79 g	105,14 g 0,00 g 3,51 g	79,00 g 0,00 g 3,78 g	77,29 g 0,00 g 3,65 g	77,73 g 0,00 g 2,61 g	91,84 g 12,27 g 2,52 g	77,14 g 0,00 g 3,50 g				
Ebéd	(00305) Tejmentes Kard.	Gombaleves , Finomfőzelék tej0, Vagdalt egybesült, Őszibarack befőtt	Zöldborsó leves , Töltött paprika diab., Müzliszelet gyüm. 25 gr	Sárgaborsó leves, Párizsi s.szelet, Párolt rizsköret , Cékla saláta készen	Karalábé leves magyaros, Burgonya főzelék tej0, Sertés pörkölt	Karfiol leves magyaros, Natur csirkemell, Párolt brokkoli féladag, Burg. püre tejmentes, Őszibarack/Nektarin	Húsgaluskaleves, Parajfőzelék tej 0 , Natur csirkemell, Burgonya féladag	Zellerleves magyaros, Sárgarépas rizs, Grill cs.comb/felsőcomb /		
		Energia: 967,40 Kcal / 4 043,73 KJ	Energia: 959,04 Kcal / 4 008,79 KJ	Energia: 1 076,98 Kcal / 4 501,78 KJ	Energia: 732,98 Kcal / 3 063,86 KJ	Energia: 559,50 Kcal / 2 338,71 KJ	Energia: 609,84 Kcal / 2 549,13 KJ	Energia: 742,75 Kcal / 3 104,70 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		
		40,17 g 32,33 g 7,80 g	36,05 g 31,06 g 6,36 g	50,98 g 30,92 g 5,56 g	28,47 g 35,99 g 9,20 g	44,15 g 5,95 g 0,67 g	44,15 g 10,06 g 0,79 g	58,98 g 17,15 g 3,25 g		
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
129,84 g 14,00 g 2,45 g	133,91 g 8,03 g 2,91 g	162,46 g 0,09 g 1,24 g	72,00 g 0,00 g 1,31 g	83,63 g 0,00 g 1,61 g	83,04 g 0,00 g 2,11 g	109,21 g 0,00 g 2,21 g				



Heti étlap 2021.07.19. - 2021.07.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Ebéd	(00305) Tejmentes Kard.							
Vacsora	(00305) Tejmentes Kard.							
		K, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Gyümölcslé 2 dl 100 %, Csom.zala 50 gr	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csirkemell sonka 0,06, Banán, K	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.sonka 50 gr, Gyümölcslé 2 dl 100 %	Halpástétom 50gr, Zöldhagyma, Keks háztartási, Mini margarin 10 gr 35 %zsír	Alma, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Paradicsom, Főtt tojás	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Múzliszelet gyüm. 25 gr, Csom.zala 50 gr	Gyümölcslé 2 dl 100 %, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Tömlős sonka 0,06
		Energia: 248,15 Kcal / 1 037,27 KJ	Energia: 319,05 Kcal / 1 333,63 KJ	Energia: 193,90 Kcal / 810,50 KJ	Energia: 728,57 Kcal / 3 045,42 KJ	Energia: 228,78 Kcal / 956,30 KJ	Energia: 285,30 Kcal / 1 192,55 KJ	Energia: 228,86 Kcal / 956,63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 7,40 g 11,50 g 3,86 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,09 g 5,39 g 1,50 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7,50 g 4,60 g 1,48 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,84 g 18,71 g 4,38 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7,63 g 9,54 g 2,29 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7,66 g 17,10 g 3,86 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9,36 g 7,82 g 1,50 g
		Szénhidrát Cukor Só 31,69 g 0,00 g 1,26 g	Szénhidrát Cukor Só 55,38 g 0,00 g 1,30 g	Szénhidrát Cukor Só 29,54 g 0,00 g 1,11 g	Szénhidrát Cukor Só 104,13 g 9,25 g 0,83 g	Szénhidrát Cukor Só 31,89 g 0,00 g 0,29 g	Szénhidrát Cukor Só 24,89 g 8,00 g 1,25 g	Szénhidrát Cukor Só 28,94 g 0,00 g 1,43 g

.....
Vezet
dietetikus





Heti étlap 2021.07.19. - 2021.07.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
Reggeli	(00306) Diab Kimélő Kard.	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Szlovák pástétom 50 gr, Kenyér félbarna 1 kg	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Kenyér félbarna 1 kg, Szeletsajt 3 db, Mini margarin 10 gr 35 %zsír	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Zöldpaprika , Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kenyér félbarna 1 kg, Zala felvágott 0,06	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kockasajt 25 gr, Kenyér félbarna 1 kg	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kenyér félbarna 1 kg, Tömlős sajt 50 gr	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Diab minijam 20 gr 35 % gyüm, Kenyér félbarna 1 kg	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.párizsi 50 gr, Kenyér félbarna 1 kg	
		Energia: 582,55 Kcal / 2 435,06 KJ	Energia: 672,91 Kcal / 2 812,76 KJ	Energia: 688,18 Kcal / 2 876,59 KJ	Energia: 570,67 Kcal / 2 385,40 KJ	Energia: 678,13 Kcal / 2 834,58 KJ	Energia: 532,96 Kcal / 2 227,77 KJ	Energia: 622,67 Kcal / 2 602,76 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 24,00 g 12,31 g 4,16 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 28,36 g 20,74 g 13,88 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 31,12 g 16,84 g 7,36 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 21,61 g 12,13 g 5,96 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 28,21 g 21,58 g 10,84 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,96 g 8,38 g 2,99 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 24,96 g 16,38 g 8,72 g	
		Szénhidrát Cukor Só 88,80 g 0,00 g 2,82 g	Szénhidrát Cukor Só 88,51 g 0,00 g 3,73 g	Szénhidrát Cukor Só 90,19 g 0,00 g 3,81 g	Szénhidrát Cukor Só 88,83 g 0,00 g 2,70 g	Szénhidrát Cukor Só 87,68 g 0,00 g 3,93 g	Szénhidrát Cukor Só 89,20 g 0,00 g 2,53 g	Szénhidrát Cukor Só 88,33 g 0,00 g 3,53 g	
Ebéd	(00306) Diab Kimélő Kard.	Vagdalt egybesült, Finomfőzelékpüré , Diab.meggy befőtt, Gulyás leves	Csontleves , Töltött paprika diab., Múzliszelet DIAB	Tojás leves, Párizsi s.szelet, Párolt rizsköret , Cékla saláta készen, Mini majonéz 15 gr	Tejfölös burgonya főzelék, Sertés pörkölt, Csontleves	Tészta köret, Tejfölös s.szelet, Gyümölcsle 2 dl 100 %, Tojás leves, Őszibarack/Nektarin	Húsgaluscaleves, Parajfőzelék , Sajttal töltött pmell , Burgonya féladag	Zellerleves magyaros, Grill cs.comb/felsőcomb /, Sárgarépas rizs	
		Energia: 1 173,59 Kcal / 4 905,61 KJ	Energia: 725,08 Kcal / 3 030,83 KJ	Energia: 963,23 Kcal / 4 026,30 KJ	Energia: 719,35 Kcal / 3 006,88 KJ	Energia: 1 052,91 Kcal / 4 401,16 KJ	Energia: 592,57 Kcal / 2 476,94 KJ	Energia: 742,75 Kcal / 3 104,70 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 48,93 g 51,25 g 13,79 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 31,56 g 24,95 g 6,24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 44,77 g 35,33 g 6,50 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 31,57 g 32,13 g 9,83 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 44,71 g 26,11 g 7,70 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 43,75 g 10,89 g 2,35 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 58,98 g 17,15 g 3,25 g	
		Szénhidrát Cukor Só 125,56 g 0,00 g 2,58 g	Szénhidrát Cukor Só 118,31 g 0,00 g 2,25 g	Szénhidrát Cukor Só 144,85 g 0,09 g 1,26 g	Szénhidrát Cukor Só 84,23 g 0,00 g 1,63 g	Szénhidrát Cukor Só 154,78 g 0,00 g 1,83 g	Szénhidrát Cukor Só 76,88 g 0,00 g 1,82 g	Szénhidrát Cukor Só 109,21 g 0,00 g 2,21 g	





Heti étlap 2021.07.19. - 2021.07.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Vacsora	(00306) Diab Kimélő Kard.	Pajti túró magyaros 100 gr, Diab házt. keksz, Kigyóborka	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csirkemell sonka 0,06, Gyümölcspép 100 gr 100 %	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Körözött 50 gr, Gyümölcslé 2 dl 100 %	Halpástétom 50gr, Diab gyümölcs joghurt 150 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Zöldhagyma	Alma, Májkrém 62-65 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Paradicsom	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Korpovit keksz, Szeletsajt 4 db	Krémsajt 100 gr, Gyümölcslé 2 dl 100 %
		Energia: 386,54 Kcal / 1 615,74 KJ	Energia: 151,62 Kcal / 633,77 KJ	Energia: 324,04 Kcal / 1 354,49 KJ	Energia: 606,49 Kcal / 2 535,13 KJ	Energia: 312,41 Kcal / 1 305,87 KJ	Energia: 368,91 Kcal / 1 542,04 KJ	Energia: 116,38 Kcal / 486,47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,15 g 16,05 g 5,94 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,89 g 5,58 g 1,50 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,30 g 15,50 g 8,75 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,94 g 16,96 g 3,93 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,61 g 14,10 g 7,55 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14,51 g 23,88 g 15,87 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,64 g 26,40 g 15,71 g
		Szénhidrát Cukor Só 38,60 g 9,25 g 4,02 g	Szénhidrát Cukor Só 14,08 g 0,00 g 1,19 g	Szénhidrát Cukor Só 33,04 g 2,40 g 1,11 g	Szénhidrát Cukor Só 75,63 g 0,00 g 0,34 g	Szénhidrát Cukor Só 39,50 g 0,00 g 0,87 g	Szénhidrát Cukor Só 23,13 g 1,35 g 2,02 g	Szénhidrát Cukor Só 29,70 g 0,00 g 2,81 g

.....
Vezet
dietetikus





Heti étlap 2021.07.19. - 2021.07.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
Reggeli	(00308) Gyerek könnyű vegyes Kard.	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Szlovák pástétom 50 gr, Margarin csészés (20 gr), Kenyér félbarna 1 kg	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Kenyér félbarna 1 kg, Margarin csészés (20 gr), Szeletsajt 3 db	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zöldpaprika, Margarin csészés (20 gr), Kenyér félbarna 1 kg, Zala felvágott 0,06	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Kockasajt 25 gr, Margarin csészés (20 gr), Kenyér félbarna 1 kg	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Margarin csészés (20 gr), Kenyér félbarna 1 kg, Tömlős sajt 50 gr	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Mini jam 25 gr 35 % gyüm., Margarin csészés (20 gr), Kenyér félbarna 1 kg	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Csom.párizsi 50 gr, Margarin csészés (20 gr), Kenyér félbarna 1 kg	
		Energia: 656,66 Kcal / 2 744,84 KJ	Energia: 747,02 Kcal / 3 122,54 KJ	Energia: 762,29 Kcal / 3 186,37 KJ	Energia: 644,78 Kcal / 2 695,18 KJ	Energia: 752,24 Kcal / 3 144,36 KJ	Energia: 664,31 Kcal / 2 776,82 KJ	Energia: 696,78 Kcal / 2 912,54 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	
		23,88 g 18,55 g 7,15 g	28,24 g 26,98 g 16,87 g	31,00 g 23,08 g 10,35 g	21,49 g 18,37 g 8,95 g	28,09 g 27,82 g 13,83 g	20,23 g 14,62 g 5,98 g	24,84 g 22,62 g 11,71 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
92,14 g 0,00 g 3,07 g	91,85 g 0,00 g 3,98 g	93,53 g 0,00 g 4,06 g	92,17 g 0,00 g 2,95 g	91,02 g 0,00 g 4,18 g	106,37 g 12,27 g 2,80 g	91,67 g 0,00 g 3,78 g			
Ebéd	(00308) Gyerek könnyű vegyes Kard.	Gombaleves, Rakott karfiol, Őszibarack befőtt	Zöldborsó leves, Müzliszelet gyüm., 25 gr, Töltött paprika	Párizsi s.szelet, Sárgaborsó leves, Párolt rizsköret, Cékla saláta készen, Mini majonéz 15 gr	Karalábé leves magyaros, Tejfölös burgonya főzelék, Sertés pörkölt	Tojás leves, Őszibarack/Nektarin, Tejfölös s.szelet, Tészta köret	Húsgaluska leves, Parajfőzelék, Sajttal töltött pmell, Burgonya féladag	Zellerleves magyaros, Sárgarépás rizs, Gombás csirkecomb	
		Energia: 771,84 Kcal / 3 226,29 KJ	Energia: 1 094,57 Kcal / 4 575,30 KJ	Energia: 1 076,98 Kcal / 4 501,78 KJ	Energia: 756,18 Kcal / 3 160,83 KJ	Energia: 936,53 Kcal / 3 914,70 KJ	Energia: 592,57 Kcal / 2 476,94 KJ	Energia: 929,37 Kcal / 3 884,77 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		32,48 g 33,06 g 10,60 g	36,34 g 31,11 g 6,36 g	51,07 g 37,07 g 6,35 g	30,45 g 32,74 g 9,97 g	44,57 g 26,11 g 7,70 g	43,75 g 10,89 g 2,35 g	67,39 g 25,09 g 5,75 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
86,82 g 14,00 g 1,45 g	166,73 g 38,00 g 2,91 g	162,46 g 0,09 g 1,25 g	82,64 g 0,00 g 1,31 g	126,78 g 0,00 g 1,82 g	76,88 g 0,00 g 1,82 g	129,06 g 0,00 g 2,75 g			





Heti étlap 2021.07.19. - 2021.07.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Vacsora	(00308) Gyerek könnyű vegyes Kard.	Gabona keksz 40 gr, Vajkrém 20 gr, Csom.zala 50 gr, Kigyóuborka	Banán, Csirkemell sonka 0,06, Vajkrém 20 gr	Margarin csészés (20 gr), Körözött 50 gr, Gyümölcslé 2 dl 100 %	Zöldhagyma, Gyüm.joghurt 125 gr , Halpástétom 50gr, Margarin csészés (20 gr)	Alma, Vajkrém 20 gr, Paradicsom, Főtt tojás	Múzliszelet gyüm. 25 gr, Margarin csészés (20 gr), Szeletsajt 4 db	Gyümölcslé 2 dl 100 %, Tömlős sajt 50 gr, Tömlős sonka 0,06
		Energia: 328,01 Kcal / 1 371,08 KJ	Energia: 340,75 Kcal / 1 424,34 KJ	Energia: 379,74 Kcal / 1 587,31 KJ	Energia: 707,41 Kcal / 2 956,97 KJ	Energia: 250,48 Kcal / 1 047,01 KJ	Energia: 442,49 Kcal / 1 849,61 KJ	Energia: 352,50 Kcal / 1 473,45 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 13,06 g 18,38 g 6,96 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 13,73 g 7,09 g 0,55 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,30 g 21,60 g 11,60 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,44 g 25,31 g 9,37 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8,27 g 11,24 g 1,34 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 13,76 g 31,68 g 18,32 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,45 g 17,52 g 8,40 g
		Szénhidrát Cukor Só 24,23 g 2,00 g 1,77 g	Szénhidrát Cukor Só 54,34 g 0,00 g 1,29 g	Szénhidrát Cukor Só 33,08 g 2,40 g 1,21 g	Szénhidrát Cukor Só 84,67 g 18,00 g 0,71 g	Szénhidrát Cukor Só 32,85 g 0,00 g 0,28 g	Szénhidrát Cukor Só 25,52 g 8,00 g 1,80 g	Szénhidrát Cukor Só 29,75 g 0,00 g 2,73 g

Vezet
dietetikus



Heti étlap 2021.07.19. - 2021.07.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
Reggeli	(00310) Műtétés pépes Kard	Tartós tej 2,5 dl, Kefir 150 gr zsír 3,5 %, Kenyér félbarna 1 kg	Tartós tej 2,5 dl, Kefir 150 gr zsír 3,5 %, Kenyér félbarna 1 kg	Tartós tej 2,5 dl, Kefir 150 gr zsír 3,5 %, Kenyér félbarna 1 kg	Tartós tej 2,5 dl, Kefir 150 gr zsír 3,5 %, Kenyér félbarna 1 kg	Tartós tej 2,5 dl, Kefir 150 gr zsír 3,5 %, Kenyér félbarna 1 kg	Tartós tej 2,5 dl, Kefir 150 gr zsír 3,5 %, Kenyér félbarna 1 kg	Tartós tej 2,5 dl, Kefir 150 gr zsír 3,5 %, Kenyér félbarna 1 kg	
		Energia: 462,76 Kcal / 1 934,34 Kj	Energia: 462,76 Kcal / 1 934,34 Kj	Energia: 462,76 Kcal / 1 934,34 Kj	Energia: 462,76 Kcal / 1 934,34 Kj	Energia: 462,76 Kcal / 1 934,34 Kj	Energia: 462,76 Kcal / 1 934,34 Kj	Energia: 462,76 Kcal / 1 934,34 Kj	Energia: 462,76 Kcal / 1 934,34 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,45 g 9,52 g 2,09 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,45 g 9,52 g 2,09 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,45 g 9,52 g 2,09 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,45 g 9,52 g 2,09 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,45 g 9,52 g 2,09 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,45 g 9,52 g 2,09 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,45 g 9,52 g 2,09 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,45 g 9,52 g 2,09 g
		Szénhidrát Cukor Só 71,29 g 0,00 g 1,73 g	Szénhidrát Cukor Só 71,29 g 0,00 g 1,73 g	Szénhidrát Cukor Só 71,29 g 0,00 g 1,73 g	Szénhidrát Cukor Só 71,29 g 0,00 g 1,73 g	Szénhidrát Cukor Só 71,29 g 0,00 g 1,73 g	Szénhidrát Cukor Só 71,29 g 0,00 g 1,73 g	Szénhidrát Cukor Só 71,29 g 0,00 g 1,73 g	Szénhidrát Cukor Só 71,29 g 0,00 g 1,73 g
		 	 	 	 	 	 	 	 
Ebéd	(00310) Műtétés pépes Kard	Diab.almabefőtt, Csontleves betét O, Reszelt sajt 40 gr, Burg. püre	Burg. püre, Csontleves betét O, Reszelt sajt 40 gr, Diab.almabefőtt	Burg. püre, Reszelt sajt 40 gr, Diab.almabefőtt, Csontleves betét O	Burg. püre, Reszelt sajt 40 gr, Csontleves betét O, Diab.almabefőtt	Burg. püre, Reszelt sajt 40 gr, Csontleves betét O, Diab.almabefőtt	Burg. püre, Reszelt sajt 40 gr, Csontleves betét O, Diab.almabefőtt	Burg. püre, Csontleves betét O, Reszelt sajt 40 gr, Diab.almabefőtt	
		Energia: 646,40 Kcal / 2 701,95 Kj	Energia: 646,40 Kcal / 2 701,95 Kj	Energia: 646,40 Kcal / 2 701,95 Kj	Energia: 646,40 Kcal / 2 701,95 Kj	Energia: 646,40 Kcal / 2 701,95 Kj	Energia: 646,40 Kcal / 2 701,95 Kj	Energia: 646,40 Kcal / 2 701,95 Kj	Energia: 646,40 Kcal / 2 701,95 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 44,39 g 19,52 g 10,24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 44,39 g 19,52 g 10,24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 44,39 g 19,52 g 10,24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 44,39 g 19,52 g 10,24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 44,39 g 19,52 g 10,24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 44,39 g 19,52 g 10,24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 44,39 g 19,52 g 10,24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 44,39 g 19,52 g 10,24 g
		Szénhidrát Cukor Só 76,99 g 0,00 g 3,04 g	Szénhidrát Cukor Só 76,99 g 0,00 g 3,04 g	Szénhidrát Cukor Só 76,99 g 0,00 g 3,04 g	Szénhidrát Cukor Só 76,99 g 0,00 g 3,04 g	Szénhidrát Cukor Só 76,99 g 0,00 g 3,04 g	Szénhidrát Cukor Só 76,99 g 0,00 g 3,04 g	Szénhidrát Cukor Só 76,99 g 0,00 g 3,04 g	Szénhidrát Cukor Só 76,99 g 0,00 g 3,04 g
		   	   	   	   	   	   	   	   
Vacsora	(00310) Műtétés pépes Kard	Gyümölcslé 2 dl 100 %, Diab tejbendara	Diab tejbendara, Gyümölcspép 100 gr 100 %	Diab tejbendara, Gyümölcslé 2 dl 100 %	Gyümölcslé 2 dl 100 %, Diab tejbendara	Diab tejbendara, Gyümölcspép 100 gr 100 %	Gyümölcslé 2 dl 100 %, Diab tejbendara	Diab tejbendara, Gyümölcspép 100 gr 100 %	
		Energia: 487,75 Kcal / 2 038,80 Kj	Energia: 424,37 Kcal / 1 773,87 Kj	Energia: 487,75 Kcal / 2 038,80 Kj	Energia: 487,75 Kcal / 2 038,80 Kj	Energia: 424,37 Kcal / 1 773,87 Kj	Energia: 487,75 Kcal / 2 038,80 Kj	Energia: 424,37 Kcal / 1 773,87 Kj	Energia: 424,37 Kcal / 1 773,87 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,40 g 7,90 g 4,07 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,79 g 8,30 g 4,07 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,40 g 7,90 g 4,07 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,40 g 7,90 g 4,07 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,79 g 8,30 g 4,07 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,40 g 7,90 g 4,07 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,40 g 7,90 g 4,07 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,79 g 8,30 g 4,07 g
		Szénhidrát Cukor Só 82,36 g 0,00 g 1,66 g	Szénhidrát Cukor Só 65,88 g 0,00 g 1,66 g	Szénhidrát Cukor Só 82,36 g 0,00 g 1,66 g	Szénhidrát Cukor Só 82,36 g 0,00 g 1,66 g	Szénhidrát Cukor Só 65,88 g 0,00 g 1,66 g	Szénhidrát Cukor Só 82,36 g 0,00 g 1,66 g	Szénhidrát Cukor Só 82,36 g 0,00 g 1,66 g	Szénhidrát Cukor Só 65,88 g 0,00 g 1,66 g
									





Heti étlap 2021.07.19. - 2021.07.25.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Vacsora	  	  	  	  	  	  	  

.....
Vezet
dietetikus





Heti étlap 2021.07.19. - 2021.07.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
Reggeli	(00312) Pépes könnyű vegyes Kard	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Szlovák pástétom 50 gr, Kenyér félbarna 1 kg	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Szeletsajt 3 db, Kenyér félbarna 1 kg, Margarin csészés (20 gr)	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Zala felvágott 0,06, Kenyér félbarna 1 kg	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kockasajt 25 gr, Kenyér félbarna 1 kg	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Tömlős sajt 50 gr, Kenyér félbarna 1 kg	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Mini jam 25 gr 35 % gyüm, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kenyér félbarna 1 kg	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Csom.párizsi 50 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kenyér félbarna 1 kg	
		Energia: 600,96 Kcal / 2 512,01 KJ	Energia: 747,02 Kcal / 3 122,54 KJ	Energia: 686,49 Kcal / 2 869,53 KJ	Energia: 589,08 Kcal / 2 462,35 KJ	Energia: 696,54 Kcal / 2 911,54 KJ	Energia: 608,61 Kcal / 2 543,99 KJ	Energia: 641,08 Kcal / 2 679,71 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	
		23,88 g 12,45 g 4,30 g	28,24 g 26,98 g 16,87 g	29,80 g 16,68 g 7,50 g	21,49 g 12,27 g 6,10 g	28,09 g 21,72 g 10,98 g	20,23 g 8,52 g 3,13 g	24,84 g 16,52 g 8,86 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
92,10 g 0,00 g 2,97 g	91,85 g 0,00 g 3,98 g	90,49 g 0,00 g 3,95 g	92,13 g 0,00 g 2,85 g	90,98 g 0,00 g 4,08 g	106,33 g 12,27 g 2,70 g	91,63 g 0,00 g 3,68 g			
Ebéd	(00312) Pépes könnyű vegyes Kard	Csontleves betét O, Reszelt sajt 40 gr, Burg. püre, Almabefőtt	Csontleves betét O, Reszelt sajt 40 gr, Burg. püre, Almabefőtt	Csontleves betét O, Reszelt sajt 40 gr, Burg. püre, Öszibarack befőtt	Csontleves betét O, Reszelt sajt 40 gr, Burg. püre, Almabefőtt	Csontleves betét O, Reszelt sajt 40 gr, Burg. püre, Almabefőtt	Csontleves betét O, Reszelt sajt 40 gr, Burg. püre, Almabefőtt	Csontleves betét O, Reszelt sajt 40 gr, Burg. püre, Almabefőtt	
		Energia: 676,98 Kcal / 2 829,78 KJ	Energia: 676,98 Kcal / 2 829,78 KJ	Energia: 681,02 Kcal / 2 846,66 KJ	Energia: 676,98 Kcal / 2 829,78 KJ	Energia: 676,98 Kcal / 2 829,78 KJ	Energia: 676,98 Kcal / 2 829,78 KJ	Energia: 676,98 Kcal / 2 829,78 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		44,33 g 19,47 g 10,23 g	44,33 g 19,47 g 10,23 g	44,53 g 19,17 g 10,23 g	44,33 g 19,47 g 10,23 g	44,33 g 19,47 g 10,23 g	44,33 g 19,47 g 10,23 g	44,33 g 19,47 g 10,23 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
84,89 g 14,60 g 2,71 g	84,89 g 14,60 g 2,71 g	85,89 g 14,00 g 2,72 g	84,89 g 14,60 g 2,71 g	84,89 g 14,60 g 2,71 g	84,89 g 14,60 g 2,71 g	84,89 g 14,60 g 2,71 g			



Heti étlap 2021.07.19. - 2021.07.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Vacsora	(00312) Pépes könnyű vegyes Kard	K, Gabona keksz 40 gr, Vajkrém 20 gr, Csom.zala 50 gr	Csirkemell sonka 0,06, Banán, Vajkrém 20 gr	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Körözött 50 gr, Gyümölcslé 2 dl 100 %	Gyüm.joghurt 125 gr , Halpástétom 50gr, Zöldhagyma, Margarin csészés (20 gr)	Alma, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Paradicsom, Főtt tojás	Múzliszelet gyüm. 25 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Szeletsajt 4 db	Gyümölcslé 2 dl 100 %, Tömlős sajt 50 gr, Tömlős sonka 0,06
		Energia: 316,25 Kcal / 1 321,93 Kj	Energia: 304,02 Kcal / 1 270,80 Kj	Energia: 324,04 Kcal / 1 354,49 Kj	Energia: 707,41 Kcal / 2 956,97 Kj	Energia: 228,78 Kcal / 956,30 Kj	Energia: 386,79 Kcal / 1 616,78 Kj	Energia: 352,50 Kcal / 1 473,45 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 14,06 g 18,28 g 6,96 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 13,28 g 7,06 g 0,55 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,30 g 15,50 g 8,75 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,44 g 25,31 g 9,37 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7,63 g 9,54 g 2,29 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 13,76 g 25,58 g 15,47 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,45 g 17,52 g 8,40 g
		Szénhidrát Cukor Só 24,53 g 2,00 g 1,74 g	Szénhidrát Cukor Só 45,87 g 0,00 g 1,27 g	Szénhidrát Cukor Só 33,04 g 2,40 g 1,11 g	Szénhidrát Cukor Só 84,67 g 18,00 g 0,71 g	Szénhidrát Cukor Só 31,89 g 0,00 g 0,29 g	Szénhidrát Cukor Só 25,48 g 8,00 g 1,70 g	Szénhidrát Cukor Só 29,75 g 0,00 g 2,73 g

.....
Vezet
dietetikus





Heti étlap 2021.07.19. - 2021.07.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Reggeli	(00313) Folyópépes Kard	Tartós tej 2,5 dl, Joghurt 150 gr 3,5 %, Reszelt sajt 40 gr, Kenyér félbarna 1 kg	Tartós tej 2,5 dl, Kefires túró 100 gr, Kenyér félbarna 1 kg	Tartós tej 2,5 dl, Joghurt 150 gr 3,5 %, Reszelt zala, Kenyér félbarna 1 kg	Tartós tej 2,5 dl, Kefir 150 gr zsír 3,5 %, Halpástétom 50gr, Kenyér félbarna 1 kg	Tartós tej 2,5 dl, Halpástétom 50gr, Kefir 150 gr zsír 3,5 %, Kenyér félbarna 1 kg	Tartós tej 2,5 dl, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kefir 150 gr zsír 3,5 %, Kenyér félbarna 1 kg, Reszelt párizsi	Tartós tej 2,5 dl, Májkrém 62-65 gr, Joghurt 150 gr 3,5 %, Kenyér félbarna 1 kg
		Energia: 717,96 Kcal / 3 001,07 KJ	Energia: 581,78 Kcal / 2 431,84 KJ	Energia: 828,40 Kcal / 3 462,71 KJ	Energia: 700,24 Kcal / 2 927,00 KJ	Energia: 700,24 Kcal / 2 927,00 KJ	Energia: 863,54 Kcal / 3 609,60 KJ	Energia: 738,24 Kcal / 3 085,84 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		34,87 g 19,78 g 13,45 g	27,40 g 9,91 g 5,24 g	40,55 g 23,51 g 13,23 g	30,73 g 18,72 g 4,53 g	30,73 g 18,72 g 4,53 g	34,21 g 35,41 g 9,92 g	32,60 g 19,51 g 12,51 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
97,23 g 0,00 g 3,87 g	92,76 g 3,70 g 2,47 g	97,16 g 0,00 g 5,15 g	98,65 g 0,00 g 2,54 g	98,65 g 0,00 g 2,54 g	96,80 g 0,00 g 4,59 g	104,42 g 0,00 g 3,76 g		
Ebéd	(00313) Folyópépes Kard	Finomfőzelékpüré , Csontleves , Öszibarack befőtt, Reszelt sajt 40 gr	Csontleves betét O, Darált s.hús, Öszibarack befőtt, Kapormártás, Burg. püre	Zöldbabfőzelékpüré , Öszibarack befőtt, Tojás leves, Darált s.hús	Almabefőtt, Darált s.hús, Csontleves , Burgonyafőzelék püre	Almabefőtt, Darált s.hús, Húsleves, Brokkoli főzelékpüre	Almabefőtt, Parajfőzelék , Csontleves , Darált s.hús	Csontleves betét O, Almabefőtt, Srépa főzelékpüré , Darált s.hús
		Energia: 690,39 Kcal / 2 885,83 KJ	Energia: 902,21 Kcal / 3 771,24 KJ	Energia: 568,35 Kcal / 2 375,70 KJ	Energia: 609,51 Kcal / 2 547,75 KJ	Energia: 569,47 Kcal / 2 380,38 KJ	Energia: 617,92 Kcal / 2 582,91 KJ	Energia: 671,86 Kcal / 2 808,37 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		32,28 g 23,69 g 9,20 g	56,96 g 26,62 g 7,59 g	32,12 g 18,18 g 5,17 g	31,45 g 14,05 g 4,13 g	36,47 g 11,93 g 3,07 g	37,65 g 14,74 g 3,71 g	49,96 g 23,18 g 5,46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
101,47 g 14,00 g 2,70 g	114,69 g 14,40 g 2,22 g	66,59 g 14,00 g 0,29 g	97,44 g 14,60 g 1,64 g	76,54 g 14,60 g 3,14 g	93,78 g 14,60 g 2,20 g	71,12 g 14,60 g 2,51 g		





Heti étlap 2021.07.19. - 2021.07.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Vacsora	(00313) Foly- pépes Kard	Pajti túró magyaros 100 gr, Gyümölcslé 2 dl 100 %, Kefir 150 gr zsír 3,5 %	Bébiétel beteg 163 gr, Reszelt zala, Banán	Reszelt sajt 40 gr, Tejföl poharas 12 %, Gyümölcslé 2 dl 100 %	Tejbendara, Mini jam 25 gr 35 % gyüm, Gyüm.joghurt 125 gr	Bébiétel beteg 163 gr, Reszelt FŐTT TOJÁS, Gyümölcspép 100 gr 100 %	Gyümölcslé 2 dl 100 %, Diab gyümölcs joghurt 150 gr, Diab tejbendara	Krémsajt 100 gr, Gyümölcspép 100 gr 100 %, Tejbendara
		Energia: 375,62 Kcal / 1 570,09 Kj	Energia: 548,64 Kcal / 2 293,32 Kj	Energia: 559,58 Kcal / 2 339,04 Kj	Energia: 695,48 Kcal / 2 907,11 Kj	Energia: 221,22 Kcal / 924,70 Kj	Energia: 578,18 Kcal / 2 416,79 Kj	Energia: 544,82 Kcal / 2 277,35 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 18,49 g 15,50 g 5,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 23,30 g 17,79 g 8,32 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 14,96 g 33,87 g 27,72 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 25,15 g 11,80 g 7,20 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 10,65 g 9,67 g 2,40 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 26,40 g 9,55 g 4,61 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 37,29 g 34,70 g 19,78 g
		Szénhidrát Cukor Só 39,00 g 0,00 g 3,51 g	Szénhidrát Cukor Só 59,42 g 0,00 g 2,82 g	Szénhidrát Cukor Só 33,92 g 0,00 g 0,85 g	Szénhidrát Cukor Só 120,03 g 60,24 g 1,94 g	Szénhidrát Cukor Só 22,28 g 0,00 g 0,75 g	Szénhidrát Cukor Só 92,86 g 0,00 g 1,66 g	Szénhidrát Cukor Só 97,55 g 29,97 g 4,46 g

.....
Vezet
dietetikus



Heti étlap 2021.07.19. - 2021.07.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Reggeli	(00314) Pépes Kard	Tartós tej 2,5 dl, Kenyér félbarna 1 kg, Gyüm.joghurt 125 gr , Szlovák pástétom 50 gr	Tartós tej 2,5 dl, Kefires túró 100 gr, Kenyér félbarna 1 kg	Tartós tej 2,5 dl, Kenyér félbarna 1 kg, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Reszelt zala	Tartós tej 2,5 dl, Kenyér félbarna 1 kg, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kefir 150 gr zsír 3,5 %, Kockasajt 25 gr	Tartós tej 2,5 dl, Halpástétom 50gr, Kenyér félbarna 1 kg, Mini margarin 10 gr 35 %zsír	Tartós tej 2,5 dl, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Mini jam 25 gr 35 % gyüm, Kenyér félbarna 1 kg, Kefir 150 gr zsír 3,5 %	Tartós tej 2,5 dl, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kenyér félbarna 1 kg, Májkrém 62-65 gr
		Energia: 684,79 Kcal / 2 862,42 KJ	Energia: 581,78 Kcal / 2 431,84 KJ	Energia: 764,24 Kcal / 3 194,52 KJ	Energia: 666,02 Kcal / 2 783,96 KJ	Energia: 636,08 Kcal / 2 658,81 KJ	Energia: 685,55 Kcal / 2 865,60 KJ	Energia: 674,08 Kcal / 2 817,65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 27,54 g 12,74 g 6,34 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 27,40 g 9,91 g 5,24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 35,76 g 22,01 g 10,27 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 25,76 g 17,16 g 6,01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 25,94 g 17,22 g 5,43 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 24,50 g 13,41 g 3,04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 27,81 g 18,01 g 9,55 g
		Szénhidrát Cukor Só 110,53 g 18,00 g 2,99 g	Szénhidrát Cukor Só 92,76 g 3,70 g 2,47 g	Szénhidrát Cukor Só 89,70 g 0,00 g 4,65 g	Szénhidrát Cukor Só 98,60 g 0,00 g 2,70 g	Szénhidrát Cukor Só 91,19 g 0,00 g 2,64 g	Szénhidrát Cukor Só 112,80 g 12,27 g 2,55 g	Szénhidrát Cukor Só 96,96 g 0,00 g 3,26 g
Ebéd	(00314) Pépes Kard	Gombaleves , Vagdalt egybesült, Finomfőzelékpüré , Őszibarack befőtt	Zöldborsó leves , Müzliszelet gyüm. 25 gr, Húsgombóc , Paradicsom mártás . diab, Burgonya féladag	Tojás leves, Húspuding, Zöldbabfőzelékpüré , Őszibarack befőtt	Karalábé leves magyaros, Sertés pörkölt, Burgonyafőzelék püre	Húsleves, Darált s.hús, Brokkoli főzelékpüre , Őszibarack/Nektarin	Húsgaluskaleves, Parajfőzelék , Tojásomlett, Almabefőtt, Burgonya féladag	Almabefőtt, Srépa-főzelékpüré , Zellerleves magyaros, Sajtkrémes palacsinta
		Energia: 1 032,06 Kcal / 4 314,01 KJ	Energia: 996,27 Kcal / 4 164,41 KJ	Energia: 831,58 Kcal / 3 476,00 KJ	Energia: 744,48 Kcal / 3 111,93 KJ	Energia: 583,66 Kcal / 2 439,70 KJ	Energia: 865,78 Kcal / 3 618,96 KJ	Energia: 536,31 Kcal / 2 241,78 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 41,82 g 37,67 g 8,74 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 35,53 g 35,67 g 6,95 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 33,82 g 35,09 g 9,63 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 30,13 g 32,70 g 9,97 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 36,39 g 15,08 g 4,69 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 30,58 g 22,43 g 4,89 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14,13 g 20,05 g 2,85 g
		Szénhidrát Cukor Só 132,34 g 14,00 g 2,52 g	Szénhidrát Cukor Só 133,14 g 8,03 g 2,84 g	Szénhidrát Cukor Só 91,92 g 14,00 g 0,36 g	Szénhidrát Cukor Só 80,33 g 0,00 g 1,31 g	Szénhidrát Cukor Só 72,49 g 0,00 g 3,10 g	Szénhidrát Cukor Só 130,13 g 14,60 g 1,96 g	Szénhidrát Cukor Só 79,66 g 14,60 g 1,92 g





Heti étlap 2021.07.19. - 2021.07.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Vacsora	(00314) Pépes Kard	Pajti túró magyaros 100 gr, Gyümölcslé 2 dl 100 %, Kefir 150 gr zsír 3,5 %	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Banán, Reszelt zala, Kefir 150 gr zsír 3,5 %	Reszelt sajt 40 gr, Körözött 50 gr, Gyümölcslé 2 dl 100 %	Halpástétom 50gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Zöldhagyma, Gyüm.joghurt 125 gr	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Reszelt FŐTT TOJÁS, Gyümölcspép 100 gr 100 %	Gyümölcslé 2 dl 100 %, Vaniliás krémtúró 100 g, Diab gyümölcs joghurt 150 gr	Krémsajt 100 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Babapiskóta kg.
		Energia: 375,62 Kcal / 1 570,09 Kj	Energia: 555,62 Kcal / 2 322,49 Kj	Energia: 424,46 Kcal / 1 774,24 Kj	Energia: 651,71 Kcal / 2 724,15 Kj	Energia: 157,98 Kcal / 660,36 Kj	Energia: 206,81 Kcal / 864,47 Kj	Energia: 237,28 Kcal / 991,83 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		18,49 g 15,50 g 5,00 g	23,99 g 22,28 g 8,28 g	23,06 g 21,87 g 15,30 g	11,44 g 19,21 g 6,52 g	6,71 g 9,18 g 2,31 g	19,24 g 12,33 g 6,26 g	21,26 g 32,05 g 17,28 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
39,00 g 0,00 g 3,51 g	50,49 g 0,00 g 2,32 g	33,67 g 2,40 g 1,85 g	84,63 g 18,00 g 0,61 g	11,90 g 0,00 g 0,26 g	57,82 g 9,99 g 0,05 g	43,34 g 18,70 g 2,97 g		

.....
Vezet
dietetikus



Heti étlap 2021.07.19. - 2021.07.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Reggeli	(00316) Syncumar Kard.	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.zala 50 gr	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Szeletsajt 3 db, Mini margarin 10 gr 35 %zsír	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Zöldpaprika , Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Zala felvágott 0,06	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kockasajt 25 gr	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Tömlős sajt 50 gr	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini jam 25 gr 35 % gyüm, Mini margarin 10 gr 35 %zsír	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.párizsi 50 gr
		Energia: 642,28 Kcal / 2 684,73 KJ	Energia: 693,53 Kcal / 2 898,96 KJ	Energia: 708,80 Kcal / 2 962,78 KJ	Energia: 591,29 Kcal / 2 471,59 KJ	Energia: 698,75 Kcal / 2 920,78 KJ	Energia: 610,82 Kcal / 2 553,23 KJ	Energia: 643,29 Kcal / 2 688,95 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 26,54 g 16,47 g 6,04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 29,84 g 20,83 g 14,02 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 32,60 g 16,93 g 7,50 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 23,09 g 12,22 g 6,10 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 29,69 g 21,67 g 10,98 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 21,83 g 8,47 g 3,13 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 26,44 g 16,47 g 8,86 g
		Szénhidrát Cukor Só 87,24 g 0,00 g 3,83 g	Szénhidrát Cukor Só 87,27 g 0,00 g 3,88 g	Szénhidrát Cukor Só 88,95 g 0,00 g 3,96 g	Szénhidrát Cukor Só 87,59 g 0,00 g 2,85 g	Szénhidrát Cukor Só 86,44 g 0,00 g 4,08 g	Szénhidrát Cukor Só 101,79 g 12,27 g 2,70 g	Szénhidrát Cukor Só 87,09 g 0,00 g 3,68 g
Ebéd	(00316) Syncumar Kard.	Gombaleves , Vagdalt egybesült, Finomfőzelék , Őszibarack befőtt	Zöldborsó leves , Múzliszelet gyüm. 25 gr, Töltött paprika diab.	Tojás leves, Párizsi s.szelet, Párolt rizsköret , Cékla saláta készen, Mini majonéz 15 gr	Karalábé leves magyaros, Tejfölös burgonya főzelék, Sertés pörkölt	Tészta köret, Tejfölös s.szelet, Őszibarack/Nektarin, Tojás leves	Húsgaluskaleves, Sajttal töltött pmell , Burgonya petrezselymes , Csemege uborka édesítő	Zellerleves magyaros, Sárgarépás rizs, Gombás csirkecomb
		Energia: 1 047,03 Kcal / 4 376,59 KJ	Energia: 959,04 Kcal / 4 008,79 KJ	Energia: 963,23 Kcal / 4 026,30 KJ	Energia: 756,18 Kcal / 3 160,83 KJ	Energia: 936,53 Kcal / 3 914,70 KJ	Energia: 594,29 Kcal / 2 484,13 KJ	Energia: 929,37 Kcal / 3 884,77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 43,77 g 33,27 g 8,21 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 36,05 g 31,06 g 6,36 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 44,77 g 35,33 g 6,50 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 30,45 g 32,74 g 9,97 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 44,57 g 26,11 g 7,70 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 44,08 g 14,30 g 2,28 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 67,39 g 25,09 g 5,75 g
		Szénhidrát Cukor Só 143,89 g 14,00 g 2,52 g	Szénhidrát Cukor Só 133,91 g 8,03 g 2,91 g	Szénhidrát Cukor Só 144,85 g 0,09 g 1,26 g	Szénhidrát Cukor Só 82,64 g 0,00 g 1,31 g	Szénhidrát Cukor Só 126,78 g 0,00 g 1,82 g	Szénhidrát Cukor Só 88,95 g 0,00 g 2,74 g	Szénhidrát Cukor Só 129,06 g 0,00 g 2,75 g





Heti étlap 2021.07.19. - 2021.07.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
Vacsora	(00316) Syncumar Kard.	Gabona keksz 40 gr, Kigyóuborka, Pajti túró natúr 100 gr	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csirkemell sonka 0,06, Banán, K	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Körözött 50 gr, Gyümölcslé 2 dl 100 %	Halpástétom 50gr, Gyüm.joghurt 125 gr , Mini margarin 10 gr 35 %zsír	Alma, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Paradicsom, Főtt tojás	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Múzliszelet gyüm. 25 gr, Szeletsajt 4 db	Krémsajt 100 gr, Gyümölcslé 2 dl 100 %														
		Energia: 554,35 Kcal / 2 317,18 Kj	Energia: 319,05 Kcal / 1 333,63 Kj	Energia: 324,04 Kcal / 1 354,49 Kj	Energia: 282,95 Kcal / 1 182,73 Kj	Energia: 228,78 Kcal / 956,30 Kj	Energia: 386,79 Kcal / 1 616,78 Kj	Energia: 116,38 Kcal / 486,47 Kj														
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
		9,66 g	45,18 g	23,38 g	15,09 g	5,39 g	1,50 g	12,30 g	15,50 g	8,75 g	11,44 g	16,21 g	6,52 g	7,63 g	9,54 g	2,29 g	13,76 g	25,58 g	15,47 g	16,64 g	26,40 g	15,71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23,58 g	2,00 g	0,54 g	55,38 g	0,00 g	1,30 g	33,04 g	2,40 g	1,11 g	21,63 g	18,00 g	0,48 g	31,89 g	0,00 g	0,29 g	25,48 g	8,00 g	1,70 g	29,70 g	0,00 g	2,81 g		

Vezet
dietetikus



Heti étlap 2021.07.19. - 2021.07.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
Reggeli	(00318) Roboráló Kard.	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Szlovák pástétom 50 gr, Gyüm.joghurt 125 gr	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Csom.párizsi 50 gr, Szeletsajt 3 db, Mini margarin 10 gr 35 %zsír	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Tömlős sajt 50 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Zöldpaprika , Zala felvágott 0,06	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kockasajt 25 gr, Tejföl poharas 12 %	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Halpástétom 50gr, Tömlős sajt 50 gr	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini jam 25 gr 35 % gyüm, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.sonka 50 gr	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Joghurt 150 gr 3,5 %, Csom.párizsi 50 gr	
		Energia: 757,23 Kcal / 3 165,22 KJ	Energia: 812,42 Kcal / 3 395,92 KJ	Energia: 883,15 Kcal / 3 691,57 KJ	Energia: 920,18 Kcal / 3 846,35 KJ	Energia: 832,16 Kcal / 3 478,43 KJ	Energia: 674,45 Kcal / 2 819,20 KJ	Energia: 758,16 Kcal / 3 169,11 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		29,86 g 16,44 g 7,57 g	34,72 g 28,97 g 19,89 g	40,73 g 30,27 g 15,49 g	26,87 g 36,36 g 26,46 g	36,35 g 30,62 g 13,56 g	28,91 g 9,71 g 3,80 g	31,27 g 21,61 g 12,91 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
110,36 g 18,00 g 3,39 g	92,07 g 0,00 g 5,03 g	93,10 g 0,00 g 5,51 g	96,14 g 0,00 g 3,00 g	91,83 g 0,00 g 4,34 g	106,59 g 12,27 g 3,85 g	97,89 g 0,00 g 4,43 g			
Ebéd	(00318) Roboráló Kard.	Gombaleves , Rakott karfiol , Vagdalt egybesült, Őszibarack befőtt	Múzliszelet gyüm. 25 gr, Zöldborsó leves , Töltött paprika diab., Húsgombóc	Sárgaborsó leves, Párizsi s.szelet, Párolt rizs féladag, Párolt békirepa féladag, Rántott gomba	Karalábé leves magyaros, Tejfölös burgonya főzelék, Sertés pörkölt, Natur s.borda szelet	Brokkolis-csirkés penne, Őszibarack/Nektarin, Natur s.borda szelet, Tojás leves	Húsgaluskaleves, Parajfőzelék , Sajttal töltött pmell , Tojásomlett, Burgonya féladag	Zellerleves magyaros, Sárgarépás rizs, Sajtkrémes palacsinta , Grill cs.comb/felsőcomb /	
		Energia: 1 187,78 Kcal / 4 964,92 KJ	Energia: 1 256,62 Kcal / 5 252,67 KJ	Energia: 1 682,28 Kcal / 7 031,93 KJ	Energia: 952,86 Kcal / 3 982,95 KJ	Energia: 1 120,16 Kcal / 4 682,27 KJ	Energia: 777,00 Kcal / 3 247,86 KJ	Energia: 805,07 Kcal / 3 365,19 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		50,69 g 55,86 g 17,41 g	49,15 g 50,80 g 12,20 g	68,64 g 70,90 g 10,45 g	52,79 g 41,01 g 12,87 g	69,92 g 33,10 g 10,77 g	49,98 g 24,19 g 6,04 g	58,98 g 24,04 g 4,04 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
119,00 g 14,00 g 2,43 g	150,34 g 8,03 g 3,04 g	192,15 g 0,00 g 4,17 g	90,82 g 0,00 g 2,01 g	131,05 g 0,00 g 1,79 g	86,42 g 0,00 g 1,95 g	109,21 g 0,00 g 2,21 g			



Heti étlap 2021.07.19. - 2021.07.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap											
Ebéd	(00318) Roboráló Kard.																		
Vacsora	(00318) Roboráló Kard.	Pajti túró magyaros 100 gr, Gabona keksz 40 gr, Kigýóuborka, Csom.zala 50 gr		Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csirkemell sonka 0,06, Banán, K		Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Körözött 50 gr, Gyümölcsle 2 dl 100 %		Halpástétom 50gr, Zöldhagyma, Gyüm.joghurt 125 gr , Mini margarin 10 gr 35 %zsír		Alma, Májkrém 62-65 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Paradicsom, Főtt tojás		Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Múzliszelet gyüm. 25 gr, Szeletsajt 4 db, Joghurt 150 gr 3,5 %		Krémsajt 100 gr, Gyümölcsle 2 dl 100 %					
		Energia: 436,79 Kcal / 1 825,78 KJ		Energia: 319,05 Kcal / 1 333,63 KJ		Energia: 324,04 Kcal / 1 354,49 KJ		Energia: 651,71 Kcal / 2 724,15 KJ		Energia: 381,78 Kcal / 1 595,84 KJ		Energia: 483,25 Kcal / 2 019,99 KJ		Energia: 116,38 Kcal / 486,47 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		25,66 g	23,68 g	11,91 g	15,09 g	5,39 g	1,50 g	12,30 g	15,50 g	8,75 g	11,44 g	19,21 g	6,52 g	16,28 g	19,14 g	8,85 g	18,71 g	30,58 g	19,38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26,73 g	2,00 g	5,18 g	55,38 g	0,00 g	1,30 g	33,04 g	2,40 g	1,11 g	84,63 g	18,00 g	0,61 g	39,75 g	0,00 g	1,02 g	32,98 g	8,00 g	2,30 g		

Vezet
dietetikus





Heti étlap 2021.07.19. - 2021.07.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap												
Reggeli	(00320) Epekímélő Kard.	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Szlovák pástétom 50 gr		Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini Szeletsajt 3 db, Mini margarin 10 gr 35 %zsír		Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Zala felvágott 0,06		Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kockasajt 25 gr		Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Tömlős sajt 50 gr		Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini jam 25 gr 35 % gyüm, Mini margarin 10 gr 35 %zsír		Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.párizsi 50 gr						
		Energia: 621,58 Kcal / 2 598,20 KJ		Energia: 711,94 Kcal / 2 975,91 KJ		Energia: 707,11 Kcal / 2 955,72 KJ		Energia: 609,70 Kcal / 2 548,55 KJ		Energia: 717,16 Kcal / 2 997,73 KJ		Energia: 629,23 Kcal / 2 630,18 KJ		Energia: 661,70 Kcal / 2 765,91 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	
		25,36 g	12,54 g	4,44 g	29,72 g	20,97 g	14,16 g	31,28 g	16,77 g	7,64 g	22,97 g	12,36 g	6,24 g	29,57 g	21,81 g	11,12 g	21,71 g	8,61 g	3,27 g	26,32 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90,86 g	0,00 g	3,12 g	90,57 g	0,00 g	4,03 g	89,25 g	0,00 g	4,10 g	90,89 g	0,00 g	3,00 g	89,74 g	0,00 g	4,23 g	105,09 g	12,27 g	2,85 g	90,39 g	0,00 g	3,83 g
Ebéd	(00320) Epekímélő Kard.	Csontleves , Finomfőzelékpüré , Őszibarack befőtt, Natur s.borda szelet		Csontleves , Müzliszelet gyüm. 25 gr, Natur s.borda szelet, Kapormártás, Burgonya féladag		Húsleves, Zöldbabfőzelékpüré , Grill cs.comb/felsőcomb /		Csontleves , Natur s.karaj, Tejfölös burgonya főzelék		Natur csirkemell, Húsleves, Brokkoli főzelék, Őszibarack/Nektarin		Húsgaluscaleves, Parajfőzelék , Natur csirkemell, Burgonya féladag		Almabefőtt, Grill cs.comb/felsőcomb /, Sárgarépa főzelék , Zellerleves magyaros						
		Energia: 754,35 Kcal / 3 153,18 KJ		Energia: 868,11 Kcal / 3 628,70 KJ		Energia: 534,12 Kcal / 2 232,62 KJ		Energia: 638,65 Kcal / 2 669,56 KJ		Energia: 610,42 Kcal / 2 551,56 KJ		Energia: 597,92 Kcal / 2 499,31 KJ		Energia: 718,72 Kcal / 3 004,25 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	
		43,70 g	22,09 g	4,60 g	42,84 g	27,80 g	5,65 g	53,12 g	17,25 g	4,50 g	37,17 g	18,85 g	5,09 g	45,84 g	9,84 g	2,64 g	43,38 g	7,44 g	0,86 g	56,90 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
108,98 g	14,00 g	2,56 g	123,47 g	8,40 g	2,34 g	40,26 g	0,00 g	1,55 g	88,32 g	0,00 g	2,25 g	81,49 g	0,00 g	3,67 g	86,23 g	0,00 g	2,28 g	86,41 g	14,60 g	2,64 g





Heti étlap 2021.07.19. - 2021.07.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
Vacsora	(00320) Epekímélő Kard.	Pajti túró natúr 100 gr, Gabona keksz 40 gr, Kigyóuborka	Csirkemell sonka 0,06, Banán, Mini margarin 10 gr 35 %zsír	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Sajt trappista 0,06, Gyümölcslé 2 dl 100 %	Gyüm.joghurt 125 gr , Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Zöldhagyma, Halpástétom 50gr	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Alma, Paradicsom, Csom.sonka 50 gr	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Múzliszelet gyüm. 25 gr, Szeletsajt 4 db	Babapiskóta kg., Tömlős sonka 0,06, Mini margarin 10 gr 35 %zsír														
		Energia: 554,35 Kcal / 2 317,18 KJ	Energia: 319,05 Kcal / 1 333,63 KJ	Energia: 338,28 Kcal / 1 414,01 KJ	Energia: 651,71 Kcal / 2 724,15 KJ	Energia: 204,63 Kcal / 855,35 KJ	Energia: 386,79 Kcal / 1 616,78 KJ	Energia: 317,46 Kcal / 1 326,98 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			
		9,66 g	45,18 g	23,38 g	13,09 g	5,39 g	1,50 g	15,90 g	17,60 g	11,67 g	11,44 g	19,21 g	6,52 g	9,16 g	5,60 g	1,52 g	13,76 g	25,58 g	15,47 g	13,82 g	9,97 g	2,12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23,58 g	2,00 g	0,54 g	53,38 g	0,00 g	1,30 g	29,00 g	0,00 g	1,31 g	84,63 g	18,00 g	0,61 g	33,14 g	0,00 g	1,14 g	25,48 g	8,00 g	1,70 g	42,54 g	18,70 g	1,49 g		

Vezet
dietetikus





Heti étlap 2021.07.19. - 2021.07.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Reggeli	(00321) Epekímélő Diab Kard.	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Szlovák pástétom 50 gr, Kenyér félbarna 1 kg	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Kenyér félbarna 1 kg, Szeletsajt 3 db, Mini margarin 10 gr 35 %zsír	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kenyér félbarna 1 kg, Zala felvágott 0,06	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kockasajt 25 gr, Kenyér félbarna 1 kg	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kenyér félbarna 1 kg, Tömlős sajt 50 gr	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Diab minijam 20 gr 35 % gyüm, Kenyér félbarna 1 kg	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Csom.párizsi 50 gr, Kenyér félbarna 1 kg, Mini margarin 10 gr 35 %zsír
		Energia: 620,47 Kcal / 2 593,56 KJ	Energia: 710,83 Kcal / 2 971,27 KJ	Energia: 706,00 Kcal / 2 951,08 KJ	Energia: 608,59 Kcal / 2 543,91 KJ	Energia: 716,05 Kcal / 2 993,09 KJ	Energia: 570,88 Kcal / 2 386,28 KJ	Energia: 660,59 Kcal / 2 761,27 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
		24,56 g 12,57 g 4,44 g	28,92 g 21,00 g 14,16 g	30,48 g 16,80 g 7,64 g	22,17 g 12,39 g 6,24 g	28,77 g 21,84 g 11,12 g	20,52 g 8,64 g 3,27 g	25,52 g 16,64 g 9,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
93,13 g 0,00 g 3,12 g	92,84 g 0,00 g 4,03 g	91,52 g 0,00 g 4,10 g	93,16 g 0,00 g 3,00 g	92,01 g 0,00 g 4,23 g	93,53 g 0,00 g 2,83 g	92,66 g 0,00 g 3,83 g		
Ebéd	(00321) Epekímélő Diab Kard.	Csontleves , Finomfőzelékpüré , Natur s.borda szelet, Diab.meggy befőtt	Csontleves , Natur s.borda szelet, Kapormártás, Burgonya féladag , Múzliszelet DIAB	Húsleves, Zöldbabfőzelékpüré , Grill cs.comb/felsőcomb /	Csontleves , Natur s.karaj, Tejfölös burgonya főzelék	Natur csirkemell, Húsleves, Brokkoli főzelék, Őszibarack/Nektarin	Húsgaluskaleves, Parajfőzelék , Natur csirkemell, Burgonya féladag	Diab.almabefőtt, Grill cs.comb/felsőcomb /, Sárgarépa főzelék , Zellerleves magyaros
		Energia: 737,08 Kcal / 3 080,99 KJ	Energia: 714,58 Kcal / 2 986,94 KJ	Energia: 534,12 Kcal / 2 232,62 KJ	Energia: 638,65 Kcal / 2 669,56 KJ	Energia: 610,42 Kcal / 2 551,56 KJ	Energia: 597,92 Kcal / 2 499,31 KJ	Energia: 688,14 Kcal / 2 876,43 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		43,88 g 22,52 g 4,61 g	42,14 g 22,74 g 5,81 g	53,12 g 17,25 g 4,50 g	37,17 g 18,85 g 5,09 g	45,84 g 9,84 g 2,64 g	43,38 g 7,44 g 0,86 g	56,96 g 18,24 g 4,07 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
103,28 g 0,00 g 2,88 g	114,27 g 0,40 g 2,36 g	40,26 g 0,00 g 1,55 g	88,32 g 0,00 g 2,25 g	81,49 g 0,00 g 3,67 g	86,23 g 0,00 g 2,28 g	78,51 g 0,00 g 2,97 g		





Heti étlap 2021.07.19. - 2021.07.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
Vacsora	(00321) Epekímélő Diab Kard.	Pajti túró natúr 100 gr, Diab házt. keksz, Kigyóuborka	Csirkemell sonka 0,06, Banán, Mini margarin 10 gr 35 %zsír	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Sajt trappista 0,06, Gyümölcsle 2 dl 100 %	Diab gyümölcs joghurt 150 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Zöldhagyma, Halpástétom 50gr	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Alma, Paradicsom, Csom.sonka 50 gr	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Korpovit keksz, Szeletsajt 4 db	Korpovit keksz, Tömlős sonka 0,06, Mini margarin 10 gr 35 %zsír														
		Energia: 603,57 Kcal / 2 522,92 Kj	Energia: 319,05 Kcal / 1 333,63 Kj	Energia: 338,28 Kcal / 1 414,01 Kj	Energia: 606,49 Kcal / 2 535,13 Kj	Energia: 204,63 Kcal / 855,35 Kj	Energia: 368,91 Kcal / 1 542,04 Kj	Energia: 248,13 Kcal / 1 037,18 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			
		9,25 g	45,55 g	20,32 g	13,09 g	5,39 g	1,50 g	15,90 g	17,60 g	11,67 g	12,94 g	16,96 g	3,93 g	9,16 g	5,60 g	1,52 g	14,51 g	23,88 g	15,87 g	12,37 g	11,72 g	1,90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37,10 g	9,25 g	0,53 g	53,38 g	0,00 g	1,30 g	29,00 g	0,00 g	1,31 g	75,63 g	0,00 g	0,34 g	33,14 g	0,00 g	1,14 g	23,13 g	1,35 g	2,02 g	21,79 g	1,35 g	1,74 g		

.....
Vezet
dietetikus





Heti étlap 2021.07.19. - 2021.07.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Reggeli	(00322) Energiaszegény Kard	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Joghurt 150 gr 3,5 %, Kockasajt 25 gr	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Kefires túró 100 gr	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Zöldpaprika , Zala felvágott 0,06	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Kockasajt 25 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Tömlős sajt 50 gr	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Kockasajt 25 gr, Diab minijam 20 gr 35 % gyüm	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Joghurt 150 gr 3,5 %, Csom.párizsi 50 gr
		Energia: 637,04 Kcal / 2 662,83 KJ	Energia: 585,10 Kcal / 2 445,72 KJ	Energia: 658,09 Kcal / 2 750,82 KJ	Energia: 572,88 Kcal / 2 394,64 KJ	Energia: 648,04 Kcal / 2 708,81 KJ	Energia: 551,35 Kcal / 2 304,64 KJ	Energia: 689,04 Kcal / 2 880,19 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28,00 g 13,58 g 8,92 g	29,80 g 9,83 g 5,24 g	32,56 g 13,29 g 6,41 g	23,21 g 12,08 g 5,96 g	29,65 g 18,03 g 9,89 g	23,05 g 8,58 g 5,01 g	31,35 g 17,83 g 11,68 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
91,75 g 0,00 g 3,20 g	85,95 g 3,70 g 2,47 g	85,61 g 0,00 g 3,71 g	84,29 g 0,00 g 2,70 g	83,10 g 0,00 g 3,83 g	86,62 g 0,00 g 2,60 g	91,25 g 0,00 g 4,03 g		
Ebéd	(00322) Energiaszegény Kard	Gombaleves , Vagdalt egybesült, Párolt vegyesköret	Diab.almabefőtt, Csontleves , Töltött paprika diab.	Húsleves, Párolt bébirépa, Grill cs.comb/felsőcomb /	Karalábé leves magyaros, Párolt karfiol , Natur s.karaj	Zöldségleves, Gyümölcslé 2 dl 100 %, Natur s.borda szelet, Párolt brokkoli	Húsgaluskaleves, Parajfőzelék , Natur csirkemell	Grill cs.comb/felsőcomb /, Párolt rizs féladag, Párolt sárgarépa , Zellerleves magyaros
		Energia: 866,67 Kcal / 3 622,68 KJ	Energia: 780,89 Kcal / 3 264,12 KJ	Energia: 494,53 Kcal / 2 067,14 KJ	Energia: 488,43 Kcal / 2 041,64 KJ	Energia: 536,32 Kcal / 2 241,82 KJ	Energia: 559,43 Kcal / 2 338,42 KJ	Energia: 734,86 Kcal / 3 071,71 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
		43,58 g 27,76 g 7,31 g	30,22 g 24,76 g 6,09 g	50,65 g 12,47 g 2,88 g	38,57 g 16,66 g 3,78 g	40,48 g 13,40 g 3,37 g	45,27 g 9,67 g 1,46 g	56,13 g 18,34 g 3,49 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
108,65 g 0,00 g 3,44 g	116,61 g 0,00 g 2,56 g	46,94 g 0,00 g 2,82 g	52,18 g 0,00 g 2,69 g	66,32 g 0,02 g 3,77 g	72,88 g 0,00 g 2,55 g	93,56 g 0,00 g 4,82 g		





Heti étlap 2021.07.19. - 2021.07.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Vacsora	(00322) Energiaszegény Kard	Korpovit keksz, Csom.zala 50 gr, Kigyóuborka	Csirkemell sonka 0,06, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Alma	Joghurt 150 gr 3,5 %, Sajt trappista 0,06, Gyümölcsle 2 dl 100 %	Párizsi 0,06, Zöldhagyma, Diab gyümölcs joghurt 150 gr	Alma, Paradicsom, Főtt tojás	Korpovit keksz, Szeletsajt 4 db, Kefir 150 gr zsír 3,5 %	Gyümölcsle 2 dl 100 %, Tömlős sonka 0,06
		Energia: 246,88 Kcal / 1 031,96 KJ	Energia: 202,62 Kcal / 846,95 KJ	Energia: 402,44 Kcal / 1 682,20 KJ	Energia: 606,79 Kcal / 2 536,38 KJ	Energia: 196,48 Kcal / 821,29 KJ	Energia: 433,07 Kcal / 1 810,23 KJ	Energia: 196,56 Kcal / 821,62 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 9,25 g 12,00 g 3,31 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,16 g 5,98 g 1,50 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,69 g 19,10 g 14,63 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,06 g 17,85 g 4,67 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7,47 g 6,04 g 1,34 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,30 g 25,38 g 14,97 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9,20 g 4,32 g 0,55 g
		Szénhidrát Cukor Só 24,20 g 1,35 g 1,50 g	Szénhidrát Cukor Só 30,16 g 0,00 g 1,20 g	Szénhidrát Cukor Só 36,46 g 0,00 g 1,81 g	Szénhidrát Cukor Só 73,62 g 0,00 g 1,37 g	Szénhidrát Cukor Só 31,85 g 0,00 g 0,19 g	Szénhidrát Cukor Só 30,59 g 1,35 g 1,92 g	Szénhidrát Cukor Só 28,90 g 0,00 g 1,33 g

.....
Vezet
dietetikus





Heti étlap 2021.07.19. - 2021.07.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
Reggeli	(00323) Fehérjeszegény Kard	Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Szlovák pástétom 50 gr	Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Zöldségpástétom 100 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír	Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Zöldpaprika , Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Zala felvágott 0,06	Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kockasajt 25 gr	Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Tömlős sajt 50 gr	Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini jam 25 gr 35 % gyüm, Mini margarin 10 gr 35 %zsír	Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %	
		Energia: 500,25 Kcal / 2 091,05 KJ	Energia: 674,00 Kcal / 2 817,32 KJ	Energia: 605,88 Kcal / 2 532,58 KJ	Energia: 488,37 Kcal / 2 041,39 KJ	Energia: 595,83 Kcal / 2 490,57 KJ	Energia: 507,90 Kcal / 2 123,02 KJ	Energia: 536,35 Kcal / 2 241,94 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	
		16,86 g 8,79 g 2,40 g	15,52 g 25,26 g 3,23 g	23,98 g 13,32 g 5,60 g	14,47 g 8,61 g 4,20 g	21,07 g 18,06 g 9,08 g	13,21 g 4,86 g 1,23 g	17,77 g 9,86 g 5,14 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
77,61 g 0,00 g 2,79 g	85,34 g 0,00 g 3,47 g	79,00 g 0,00 g 3,78 g	77,64 g 0,00 g 2,67 g	76,49 g 0,00 g 3,90 g	91,84 g 12,27 g 2,52 g	83,14 g 0,00 g 3,10 g			
Ebéd	(00323) Fehérjeszegény Kard	Gombaleves , Finomfőzelék , Burgonya krokett , Őszibarack befőtt	Zöldborsó leves , Müzliszelet gyüm. 25 gr, Hentes tokány, Burgonya petrezselymes	Húsleves, Párizsi s.szelet, Párolt bécirépa féladag, Párolt rizs féladag	Karalábé leves magyaros, Főtt tojás, Tejfölös burgonya főzelék	Tészta köret, Tejfölös s.szelet, Őszibarack/Nektarin, Karfiol leves magyaros	Parajfőzelék , Csontleves , Tojásomlett, Burgonya féladag	Zellerleves magyaros, Sárgarépás rizs, Sajtkrémes palacsinta	
		Energia: 1 068,89 Kcal / 4 467,96 KJ	Energia: 1 112,51 Kcal / 4 650,29 KJ	Energia: 788,39 Kcal / 3 295,47 KJ	Energia: 513,61 Kcal / 2 146,89 KJ	Energia: 916,29 Kcal / 3 830,09 KJ	Energia: 627,04 Kcal / 2 621,03 KJ	Energia: 536,86 Kcal / 2 244,07 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	
		28,03 g 42,54 g 5,56 g	44,96 g 51,75 g 11,56 g	36,87 g 24,62 g 4,77 g	19,14 g 12,96 g 3,26 g	43,61 g 23,64 g 6,93 g	24,81 g 19,03 g 4,49 g	17,07 g 13,58 g 1,41 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
142,71 g 14,00 g 1,60 g	135,15 g 8,03 g 3,31 g	108,52 g 0,00 g 3,91 g	77,81 g 0,00 g 1,30 g	131,81 g 0,00 g 2,46 g	96,07 g 0,00 g 1,89 g	107,80 g 0,00 g 1,49 g			





Heti étlap 2021.07.19. - 2021.07.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
Vacsora	(00323) Fehérjeszegény Kard	Pajti túró magyaros 100 gr, Gabona keksz 40 gr, Kigyóuborka	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csirkemell sonka 0,06, Banán	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Zöldségpástétom 100 gr, Gyümölcslé 2 dl 100 %	Halpástétom 50gr, Zöldhagyma, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Keksz háztartási	Alma, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Paradicsom, Főtt tojás	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Múzliszelet gyüm. 25 gr, Szeletsajt 4 db	Krémsajt 100 gr, Gyümölcslé 2 dl 100 %														
		Energia: 337,32 Kcal / 1 410,00 Kj	Energia: 319,05 Kcal / 1 333,63 Kj	Energia: 382,79 Kcal / 1 600,06 Kj	Energia: 728,57 Kcal / 3 045,42 Kj	Energia: 228,78 Kcal / 956,30 Kj	Energia: 386,79 Kcal / 1 616,78 Kj	Energia: 116,38 Kcal / 486,47 Kj														
		Fehérje 20,56 g	Zsír 15,68 g	T.Zsírsvav 9,00 g	Fehérje 13,09 g	Zsír 5,39 g	T.Zsírsvav 1,50 g	Fehérje 3,00 g	Zsír 23,90 g	T.Zsírsvav 2,95 g	Fehérje 11,84 g	Zsír 18,71 g	T.Zsírsvav 4,38 g	Fehérje 7,63 g	Zsír 9,54 g	T.Zsírsvav 2,29 g	Fehérje 13,76 g	Zsír 25,58 g	T.Zsírsvav 15,47 g	Fehérje 16,64 g	Zsír 26,40 g	T.Zsírsvav 15,71 g
		Szénhidrát 25,08 g	Cukor 2,00 g	Só 4,03 g	Szénhidrát 53,38 g	Cukor 0,00 g	Só 1,30 g	Szénhidrát 37,74 g	Cukor 0,00 g	Só 1,08 g	Szénhidrát 104,13 g	Cukor 9,25 g	Só 0,83 g	Szénhidrát 31,89 g	Cukor 0,00 g	Só 0,29 g	Szénhidrát 25,48 g	Cukor 8,00 g	Só 1,70 g	Szénhidrát 29,70 g	Cukor 0,00 g	Só 2,81 g

.....
Vezet
dietetikus





Heti étlap 2021.07.19. - 2021.07.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Reggeli	(00324) Gluténmentes Kard.	Tartós tej 2,5 dl, Joghurt 150 gr 3,5 %, Csom.zala 50 gr, Gluténmentes kenyér 1 db	Tartós tej 2,5 dl, Gluténmentes kenyér 1 db, Szeletsajt 3 db, Mini margarin 10 gr 35 %zsír	Tartós tej 2,5 dl, Zöldpaprika , Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Gluténmentes kenyér 1 db, Zala felvágott 0,06	Tartós tej 2,5 dl, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kockasajt 25 gr, Gluténmentes kenyér 1 db	Tartós tej 2,5 dl, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Gluténmentes kenyér 1 db, Tömlős sajt 50 gr	Tartós tej 2,5 dl, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Mini jam 25 gr 35 % gyüm, Puffasztott rizs 100 gr	Tartós tej 2,5 dl, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Abonett kukoricás 100 gr, Csom.párizsi 50 gr
		Energia: 1 347,31 Kcal / 5 631,76 KJ	Energia: 1 334,40 Kcal / 5 577,79 KJ	Energia: 1 349,67 Kcal / 5 641,62 KJ	Energia: 1 232,16 Kcal / 5 150,43 KJ	Energia: 1 339,62 Kcal / 5 599,61 KJ	Energia: 596,42 Kcal / 2 493,04 KJ	Energia: 600,76 Kcal / 2 511,18 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
		38,22 g 38,93 g 14,26 g	36,73 g 41,79 g 19,28 g	39,49 g 37,89 g 12,76 g	29,98 g 33,18 g 11,36 g	36,58 g 42,63 g 16,24 g	17,05 g 9,05 g 6,40 g	28,66 g 18,55 g 12,25 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
188,46 g 0,06 g 2,79 g	181,03 g 0,06 g 2,34 g	182,71 g 0,06 g 2,42 g	181,35 g 0,06 g 1,31 g	180,20 g 0,06 g 2,54 g	106,49 g 12,27 g 0,45 g	74,79 g 1,00 g 2,43 g		
Ebéd	(00324) Gluténmentes Kard.	Párolt sárgarépa , Burgonya petrezselymes , Natur s.borda liszt0, Gombaleves LÉ	Öszibarack befőtt, Zöldborsóleves LÉ., Natur csirkemell L.É., Petr. burgonya féladag, Párolt s.répa féladag	Csontleves Gluténmentes, Párolt rizs féladag, Párolt bóbirepa féladag, Grill cs.comb/felsőcomb /	Almabefőtt, Csontleves Gluténmentes, Burgonya főzelék liszt0, Sertés pörkölt LISZT0	Karfiolleves LÉ, Burgonya petrezselymes , Paprikás szelet liszt0 tej0, K	Csontleves Gluténmentes, Natur csirkemell L.É., Parajfőzelék liszt0, Burgonya féladag	Zellerleves magyaros lisztm, Sárgarépás rizs, Grill cs.comb/felsőcomb /
		Energia: 665,44 Kcal / 2 781,54 KJ	Energia: 797,61 Kcal / 3 334,01 KJ	Energia: 752,02 Kcal / 3 143,44 KJ	Energia: 935,09 Kcal / 3 908,68 KJ	Energia: 633,29 Kcal / 2 647,15 KJ	Energia: 613,56 Kcal / 2 564,68 KJ	Energia: 711,48 Kcal / 2 973,99 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
		41,17 g 20,39 g 4,19 g	46,90 g 20,55 g 2,50 g	53,00 g 24,38 g 4,94 g	35,68 g 49,22 g 16,12 g	56,75 g 24,50 g 4,51 g	40,18 g 16,51 g 2,79 g	57,92 g 17,04 g 3,25 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
91,28 g 0,00 g 2,81 g	118,25 g 14,03 g 4,98 g	84,59 g 2,80 g 6,11 g	82,24 g 17,40 g 2,83 g	103,39 g 0,00 g 0,93 g	70,75 g 2,80 g 4,22 g	102,83 g 0,00 g 2,20 g		





Heti étlap 2021.07.19. - 2021.07.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
Vacsora	(00324) Gluténmentes Kard.	Pajti túró magyaros 100 gr, Gyümölcslé 2 dl 100 %, Kigyóborka	Csirkemell sonka 0,06, Banán, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, K	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Körözött 50 gr, Gyümölcslé 2 dl 100 %	Halpástétom 50gr, Gyüm.joghurt 125 gr , Zöldhagyma, Mini margarin 10 gr 35 %zsír	Alma, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Paradicsom, Főtt tojás	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.zala 50 gr, K, Túró rudi 30 gr	Gyümölcslé 2 dl 100 %, Krémsajt 100 gr	
		Energia: 290,92 Kcal / 1 216,05 Kj	Energia: 319,05 Kcal / 1 333,63 Kj	Energia: 324,04 Kcal / 1 354,49 Kj	Energia: 651,71 Kcal / 2 724,15 Kj	Energia: 228,78 Kcal / 956,30 Kj	Energia: 240,07 Kcal / 1 003,49 Kj	Energia: 116,38 Kcal / 486,47 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	
		14,54 g 10,60 g 4,95 g	15,09 g 5,39 g 1,50 g	12,30 g 15,50 g 8,75 g	11,44 g 19,21 g 6,52 g	7,63 g 9,54 g 2,29 g	28,46 g 16,90 g 8,86 g	16,64 g 26,40 g 15,71 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
33,20 g 0,00 g 3,54 g	55,38 g 0,00 g 1,30 g	33,04 g 2,40 g 1,11 g	84,63 g 18,00 g 0,61 g	31,89 g 0,00 g 0,29 g	33,69 g 10,20 g 1,25 g	29,70 g 0,00 g 2,81 g			

.....
Vezet
dietetikus





Heti étlap 2021.07.19. - 2021.07.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
Reggeli	(00326) Transz A protokoll Kard	Tartós kenyér 250g félbarna, Tej 2dl UHT 1,5 %, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Joghurt 150 gr 3,5 %, Szlovák pástétom 50 gr	Tartós kenyér 250g félbarna, Tej 2dl UHT 1,5 %, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Szeletsajt 8 db	K, Tartós kenyér 250g félbarna, Tömlős sajt 50 gr, Tej 2dl UHT 1,5 %, Mini margarin 10 gr 35 %zsír	Tartós kenyér 250g félbarna, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.zala 50 gr, Tej 2dl UHT 1,5 %, Kockasajt 25 gr	K, Tartós kenyér 250g félbarna, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Szeletsajt 8 db, Tej 2dl UHT 1,5 %	Tartós kenyér 250g félbarna, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Diab minijam 20 gr 35 % gyüm, Tej 2dl UHT 1,5 %, Szlovák pástétom 50 gr	K, Tartós kenyér 250g félbarna, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Joghurt 150 gr 3,5 %, Tej 2dl UHT 1,5 %, Csom.párizsi 50 gr	
		Energia: 1 159,75 Kcal / 4 847,76 KJ	Energia: 1 404,85 Kcal / 5 872,27 KJ	Energia: 1 158,87 Kcal / 4 844,08 KJ	Energia: 1 150,88 Kcal / 4 810,68 KJ	Energia: 1 404,85 Kcal / 5 872,27 KJ	Energia: 1 074,06 Kcal / 4 489,57 KJ	Energia: 1 199,87 Kcal / 5 015,46 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
		40,75 g 35,53 g 7,66 g	54,16 g 59,56 g 31,62 g	60,01 g 39,80 g 10,43 g	38,51 g 38,35 g 8,46 g	74,16 g 59,56 g 31,62 g	35,80 g 30,53 g 3,75 g	61,71 g 39,60 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	Szénhidrát Cukor Só		
161,51 g 0,00 g 4,26 g	156,52 g 0,00 g 6,57 g	172,89 g 0,00 g 4,77 g	155,69 g 0,00 g 4,69 g	176,52 g 0,00 g 6,57 g	156,38 g 0,00 g 3,66 g	181,04 g 0,00 g 4,97 g			
Ebéd	(00326) Transz A protokoll Kard	Vagdalt egybesült, Finomfőzelék , Gulyás leves	Csontleves , Múzliszelet DIAB, Töltött paprika diab.	Tojás leves, Párizsi s.szelet, Párolt rizs féladag, Párolt békabíró féladag	Karalábé leves magyaros, Sertés pörkölt, Tejfölös burgonya főzelék	Brokkolis-csirkes penne, Gabona keksz DIAB 40 gr, Tojás leves	Húsgaluskafeles, Natur csirkemell, Parajfőzelék , Sajttal töltött pmell , Burgonya féladag	Zellerleves magyaros, Grill cs.comb/felsőcomb /, Sárgarépás rizs	
		Energia: 1 115,40 Kcal / 4 662,37 KJ	Energia: 725,08 Kcal / 3 030,83 KJ	Energia: 872,99 Kcal / 3 649,10 KJ	Energia: 756,18 Kcal / 3 160,83 KJ	Energia: 960,19 Kcal / 4 013,59 KJ	Energia: 746,74 Kcal / 3 121,37 KJ	Energia: 742,75 Kcal / 3 104,70 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	
		50,20 g 46,42 g 13,25 g	31,56 g 24,95 g 6,24 g	40,40 g 29,53 g 5,76 g	30,45 g 32,74 g 9,97 g	46,32 g 29,63 g 7,87 g	70,03 g 12,13 g 2,61 g	58,98 g 17,15 g 3,25 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
121,61 g 0,00 g 2,25 g	118,31 g 0,00 g 2,25 g	114,66 g 0,00 g 3,19 g	82,64 g 0,00 g 1,31 g	132,87 g 0,00 g 1,08 g	86,23 g 0,00 g 2,56 g	109,21 g 0,00 g 2,21 g			





Heti étlap 2021.07.19. - 2021.07.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
Vacsora	(00326) Transz A protokoll Kard	Pajti túró natúr 100 gr, Csom.zala 50 gr, Gabona keksz DIAB 40 gr	Csom.sonka 50 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Banán	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Körözött 50 gr, Gyümölcslé 2 dl 100 %	Halpástétom 50gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Diab gyümölcs joghurt 150 gr	Májkrém 62-65 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Gyümölcspép 100 gr 100 %	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Diab gyümölcs joghurt 150 gr, Szeletsajt 8 db	Krémsajt 100 gr, Gyümölcspép 100 gr 100 %	
		Energia: 598,28 Kcal / 2 500,81 Kj	Energia: 287,46 Kcal / 1 201,58 Kj	Energia: 324,04 Kcal / 1 354,49 Kj	Energia: 237,73 Kcal / 993,71 Kj	Energia: 238,30 Kcal / 996,09 Kj	Energia: 524,65 Kcal / 2 193,04 Kj	Energia: 53,00 Kcal / 221,54 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	
		7,74 g 53,00 g 22,24 g	9,96 g 4,80 g 1,48 g	12,30 g 15,50 g 8,75 g	12,94 g 13,96 g 3,93 g	9,34 g 13,50 g 7,51 g	28,56 g 38,11 g 30,53 g	17,03 g 26,80 g 15,71 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
31,65 g 0,00 g 1,17 g	49,94 g 0,00 g 1,21 g	33,04 g 2,40 g 1,11 g	12,63 g 0,00 g 0,21 g	19,42 g 0,00 g 0,84 g	15,02 g 0,00 g 3,30 g	13,22 g 0,00 g 2,81 g			

.....
Vezet
dietetikus





Heti étlap 2021.07.19. - 2021.07.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
Reggeli	(00327) Diab purinszegény	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Joghurt 150 gr 3,5 %, Kockasajt 25 gr	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Szeletsajt 3 db, Mini margarin 10 gr 35 %zsír	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Zöldpaprika , Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Zala felvágott 0,06	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kockasajt 25 gr	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Tömlős sajt 50 gr	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Alma, Diab minijam 20 gr 35 % gyüm	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.párizsi 50 gr	
		Energia: 673,86 Kcal / 2 816,73 KJ	Energia: 711,94 Kcal / 2 975,91 KJ	Energia: 727,21 Kcal / 3 039,74 KJ	Energia: 609,70 Kcal / 2 548,55 KJ	Energia: 717,16 Kcal / 2 997,73 KJ	Energia: 675,99 Kcal / 2 825,64 KJ	Energia: 661,70 Kcal / 2 765,91 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 27,76 g 13,86 g 9,20 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 29,72 g 20,97 g 14,16 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 32,48 g 17,07 g 7,64 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 22,97 g 12,36 g 6,24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 29,57 g 21,81 g 11,12 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 22,12 g 9,41 g 3,27 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 26,32 g 16,61 g 9,00 g	
		Szénhidrát Cukor Só 98,35 g 0,00 g 3,50 g	Szénhidrát Cukor Só 90,57 g 0,00 g 4,03 g	Szénhidrát Cukor Só 92,25 g 0,00 g 4,11 g	Szénhidrát Cukor Só 90,89 g 0,00 g 3,00 g	Szénhidrát Cukor Só 89,74 g 0,00 g 4,23 g	Szénhidrát Cukor Só 118,86 g 0,00 g 2,85 g	Szénhidrát Cukor Só 90,39 g 0,00 g 3,83 g	
Ebéd	(00327) Diab purinszegény	Zöldségleves, Vagdalt egybesült, Finomfőzelék , Diab.meggy befőtt	Múzliszelet DIAB, Csontleves , Töltött paprika diab.	Tojás leves, Párizsi s.szelet, Párolt békirépa féladag, Párolt rizs féladag	Karalábé leves magyaros, Főtt tojás, Tejfölös burgonya főzelék	Brokkolis-csirkés penne, Tojás leves, Őszibarack/Nektarin	Burgonya petrezselymes , Csemege uborka édesítő, Zöldségleves, Tojásomlett	Diab.almabefőtt, Zellerleves magyaros, Sajtkrémes palacsinta , Sárgarépás rizs	
		Energia: 1 002,04 Kcal / 4 188,53 KJ	Energia: 725,08 Kcal / 3 030,83 KJ	Energia: 872,99 Kcal / 3 649,10 KJ	Energia: 513,61 Kcal / 2 146,89 KJ	Energia: 923,48 Kcal / 3 860,15 KJ	Energia: 659,49 Kcal / 2 756,67 KJ	Energia: 592,67 Kcal / 2 477,36 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 40,18 g 33,67 g 8,26 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 31,56 g 24,95 g 6,24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 40,40 g 29,53 g 5,76 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,14 g 12,96 g 3,26 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 47,58 g 24,83 g 7,87 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 23,62 g 23,46 g 4,69 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,43 g 13,93 g 1,42 g	
		Szénhidrát Cukor Só 133,96 g 0,02 g 3,66 g	Szénhidrát Cukor Só 118,31 g 0,00 g 2,25 g	Szénhidrát Cukor Só 114,66 g 0,00 g 3,19 g	Szénhidrát Cukor Só 77,81 g 0,00 g 1,30 g	Szénhidrát Cukor Só 122,87 g 0,00 g 1,09 g	Szénhidrát Cukor Só 103,27 g 0,02 g 3,31 g	Szénhidrát Cukor Só 120,10 g 0,00 g 1,82 g	





Heti étlap 2021.07.19. - 2021.07.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
Vacsora	(00327) Diab purinszegény	Pajti túró magyaros 100 gr, Diab házt. keksz, Kigyóuborka	Banán, K, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kockasajt 2db	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Körözött 50 gr, Gyümölcslé 2 dl 100 %	Zöldhagyma, Körözött 50 gr, Diab gyümölcs joghurt 150 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír	Alma, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Főtt tojás, Paradicsom	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Korpovit keksz, Szeletsajt 4 db	Krémsajt 100 gr, Gyümölcslé 2 dl 100 %	
		Energia: 386,54 Kcal / 1 615,74 KJ	Energia: 349,69 Kcal / 1 461,70 KJ	Energia: 324,04 Kcal / 1 354,49 KJ	Energia: 666,85 Kcal / 2 787,43 KJ	Energia: 228,78 Kcal / 956,30 KJ	Energia: 368,91 Kcal / 1 542,04 KJ	Energia: 116,38 Kcal / 486,47 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		20,15 g 16,05 g 5,94 g	8,19 g 11,21 g 6,89 g	12,30 g 15,50 g 8,75 g	18,16 g 20,15 g 9,29 g	7,63 g 9,54 g 2,29 g	14,51 g 23,88 g 15,87 g	16,64 g 26,40 g 15,71 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
38,60 g 9,25 g 4,02 g	56,86 g 0,00 g 0,56 g	33,04 g 2,40 g 1,11 g	78,54 g 2,40 g 1,23 g	31,89 g 0,00 g 0,29 g	23,13 g 1,35 g 2,02 g	29,70 g 0,00 g 2,81 g			

.....
Vezet
dietetikus





Heti étlap 2021.07.19. - 2021.07.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
Reggeli	(00328) Transz D protokoll Kard.	Tartós kenyér 250g félbarna, Tej 2dl UHT 1,5 %, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Joghurt 150 gr 3,5 %, Szlovák pástétom 50 gr	Tartós kenyér 250g félbarna, Tej 2dl UHT 1,5 %, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Szeletsajt 8 db	K, Tartós kenyér 250g félbarna, Tömlős sajt 50 gr, Tej 2dl UHT 1,5 %, Mini margarin 10 gr 35 %zsír	K, Tartós kenyér 250g félbarna, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.zala 50 gr, Tej 2dl UHT 1,5 %	K, Tartós kenyér 250g félbarna, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Szeletsajt 8 db, Tej 2dl UHT 1,5 %	K, Tartós kenyér 250g félbarna, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Diab minijam 20 gr 35 % gyüm, Tej 2dl UHT 1,5 %, Szlovák pástétom 50 gr	K, Tartós kenyér 250g félbarna, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Joghurt 150 gr 3,5 %, Tej 2dl UHT 1,5 %, Csom.párizsi 50 gr	
		Energia: 1 159,75 Kcal / 4 847,76 KJ	Energia: 1 404,85 Kcal / 5 872,27 KJ	Energia: 1 158,87 Kcal / 4 844,08 KJ	Energia: 1 102,40 Kcal / 4 608,03 KJ	Energia: 1 404,85 Kcal / 5 872,27 KJ	Energia: 1 074,06 Kcal / 4 489,57 KJ	Energia: 1 199,87 Kcal / 5 015,46 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		40,75 g 35,53 g 7,66 g	54,16 g 59,56 g 31,62 g	60,01 g 39,80 g 10,43 g	56,86 g 34,60 g 5,49 g	74,16 g 59,56 g 31,62 g	55,80 g 30,53 g 3,75 g	61,71 g 39,60 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	Szénhidrát Cukor Só		
161,51 g 0,00 g 4,26 g	156,52 g 0,00 g 6,57 g	172,89 g 0,00 g 4,77 g	173,69 g 0,00 g 4,52 g	176,52 g 0,00 g 6,57 g	176,38 g 0,00 g 3,66 g	181,04 g 0,00 g 4,97 g			
Ebéd	(00328) Transz D protokoll Kard.	Gulyás leves , Vagdalt egybesült, Finomfőzelék	Müzliszelet DIAB, Zöldborsó leves , Töltött paprika diab.	Párolt rizs féladag, Párolt bóbirepa féladag, Párizsi s.szelet, Sárgaborsó leves	Karalábé leves magyaros, Sertés pörkölt, Tejfölös burgonya főzelék	Karfiol leves magyaros, Gabona keksz DIAB 40 gr, Brokkolis-csirkés penne	Húsgaluskafeves, Natur csirkemell, Parajfőzelék , Sajttal töltött pmell , Burgonya féladag	Zellerleves magyaros, Sárgarépás rizs, Gombás csirkecomb	
		Energia: 1 115,40 Kcal / 4 662,37 KJ	Energia: 805,51 Kcal / 3 367,03 KJ	Energia: 986,74 Kcal / 4 124,57 KJ	Energia: 756,18 Kcal / 3 160,83 KJ	Energia: 939,95 Kcal / 3 928,99 KJ	Energia: 746,74 Kcal / 3 121,37 KJ	Energia: 929,37 Kcal / 3 884,77 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	
		50,20 g 46,42 g 13,25 g	35,35 g 26,00 g 6,52 g	46,70 g 31,27 g 5,61 g	30,45 g 32,74 g 9,97 g	45,36 g 27,16 g 7,10 g	70,03 g 12,13 g 2,61 g	67,39 g 25,09 g 5,75 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
121,61 g 0,00 g 2,25 g	124,71 g 0,03 g 2,93 g	132,27 g 0,00 g 3,18 g	82,64 g 0,00 g 1,31 g	137,90 g 0,00 g 1,72 g	86,23 g 0,00 g 2,56 g	129,06 g 0,00 g 2,75 g			





Heti étlap 2021.07.19. - 2021.07.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Vacsora	(00328) Transz D protokoll Kard.	Csom.zala 50 gr, Gabona keksz DIAB 40 gr, Pajti túró magyaros 100 gr	Csom.sonka 50 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Banán	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Gyümölcslé 2 dl 100 %, Körözött 50 gr	Halpástétom 50gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Diab gyümölcs joghurt 150 gr	Májkrém 62-65 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Gyümölcspép 100 gr 100 %	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Diab gyümölcs joghurt 150 gr, Szeletsajt 8 db	Krémsajt 100 gr, Gyümölcspép 100 gr 100 %
		Energia: 381,25 Kcal / 1 593,63 KJ	Energia: 261,22 Kcal / 1 091,90 KJ	Energia: 324,04 Kcal / 1 354,49 KJ	Energia: 237,73 Kcal / 993,71 KJ	Energia: 238,30 Kcal / 996,09 KJ	Energia: 524,65 Kcal / 2 193,04 KJ	Energia: 53,00 Kcal / 221,54 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,64 g 23,50 g 7,86 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9,64 g 4,78 g 1,48 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,30 g 15,50 g 8,75 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,94 g 13,96 g 3,93 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9,34 g 13,50 g 7,51 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 28,56 g 38,11 g 30,53 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,03 g 26,80 g 15,71 g
		Szénhidrát Cukor Só 33,15 g 0,00 g 4,66 g	Szénhidrát Cukor Só 43,89 g 0,00 g 1,20 g	Szénhidrát Cukor Só 33,04 g 2,40 g 1,11 g	Szénhidrát Cukor Só 12,63 g 0,00 g 0,21 g	Szénhidrát Cukor Só 19,42 g 0,00 g 0,84 g	Szénhidrát Cukor Só 15,02 g 0,00 g 3,30 g	Szénhidrát Cukor Só 13,22 g 0,00 g 2,81 g

.....
Vezet
dietetikus



Heti étlap 2021.07.19. - 2021.07.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
Reggeli	(00329) Transz gluténmentes Kard	Joghurt 150 gr 3,5 %, Puffasztott rizs 100 gr, Tej 2dl UHT 1,5 %, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.párizsi 50 gr	Puffasztott rizs 100 gr, Tej 2dl UHT 1,5 %, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Szeletsajt 8 db	Puffasztott rizs 100 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Tej 2dl UHT 1,5 %, Tömlős sajt 50 gr	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Abonett kukoricás 100 gr, Tej 2dl UHT 1,5 %, Csom.zala 50 gr	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Abonett kukoricás 100 gr, Tej 2dl UHT 1,5 %, Tömlős sajt 50 gr	Puffasztott rizs 100 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Diab minijam 20 gr 35 % gyüm, Tej 2dl UHT 1,5 %, Szlovák pástétom 50 gr	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Puffasztott rizs 100 gr, Csom.párizsi 50 gr, K, Tej 2dl UHT 1,5 %	
		Energia: 720,58 Kcal / 3 012,02 KJ	Energia: 925,56 Kcal / 3 868,84 KJ	Energia: 679,58 Kcal / 2 840,64 KJ	Energia: 594,98 Kcal / 2 487,02 KJ	Energia: 651,45 Kcal / 2 723,06 KJ	Energia: 594,77 Kcal / 2 486,14 KJ	Energia: 624,12 Kcal / 2 608,82 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		24,71 g 23,90 g 15,63 g	37,16 g 43,86 g 35,03 g	23,01 g 24,10 g 13,84 g	26,86 g 20,40 g 9,02 g	30,01 g 25,60 g 13,96 g	18,80 g 14,83 g 7,16 g	39,76 g 18,90 g 11,72 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		
96,04 g 0,00 g 1,97 g	91,52 g 0,00 g 3,57 g	87,89 g 0,00 g 1,77 g	71,69 g 1,00 g 2,52 g	70,89 g 1,00 g 2,77 g	91,38 g 0,00 g 0,66 g	108,54 g 0,00 g 1,37 g			
Ebéd	(00329) Transz gluténmentes Kard	Csontleves Gluténmentes, Natur s.borda liszt0, Párolt sárgarépa , Burgonya petrezselymes	Zöldborsóleves LÉ., Natur csirkemell L.É., Burgonya féladag , Párolt s.répa féladag	Csontleves Gluténmentes, Párolt rizs féladag, Párolt békirépa féladag, Grill cs.comb/felsőcomb /	Burgonya főzelék liszt0, K, Pulykaraguleves LÉ., Sült virsli	Karfiolleves LÉ, Burgonya petrezselymes , Paprikás szelet liszt0 tej0	Csontleves Gluténmentes, Natur csirkemell L.É., Parajfőzelék liszt0, Burgonya féladag	Zellerleves magyaros lisztm, Sárgarépás rizs, Grill cs.comb/felsőcomb /	
		Energia: 599,04 Kcal / 2 503,99 KJ	Energia: 660,81 Kcal / 2 762,19 KJ	Energia: 752,02 Kcal / 3 143,44 KJ	Energia: 535,94 Kcal / 2 240,23 KJ	Energia: 633,29 Kcal / 2 647,15 KJ	Energia: 613,56 Kcal / 2 564,68 KJ	Energia: 711,48 Kcal / 2 973,99 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		33,99 g 21,25 g 5,02 g	44,11 g 15,35 g 1,97 g	53,00 g 24,38 g 4,94 g	29,23 g 24,38 g 6,21 g	36,75 g 24,50 g 4,51 g	40,18 g 16,51 g 2,79 g	57,92 g 17,04 g 3,25 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
77,15 g 2,80 g 4,22 g	89,06 g 0,03 g 4,97 g	84,59 g 2,80 g 6,11 g	59,45 g 0,00 g 2,19 g	83,39 g 0,00 g 0,93 g	70,75 g 2,80 g 4,22 g	102,83 g 0,00 g 2,20 g			



Heti étlap 2021.07.19. - 2021.07.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Vacsora	(00329) Transz gluténmentes Kard	Pajti túró magyaros 100 gr, Csom.zala 50 gr, Gyümölcspép 100 gr 100 %	Csom.sonka 50 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Banán	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Gyümölcslé 2 dl 100 %, Körözött 50 gr	Gyümölcspép 100 gr 100 %, Halpástétom 50gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír	Csom.sonka 50 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Gyümölcspép 100 gr 100 %	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Diab gyümölcs joghurt 150 gr, Szeletsajt 8 db	Krémsajt 100 gr, Gyümölcspép 100 gr 100 %
		Energia: 315,25 Kcal / 1 317,75 Kj	Energia: 261,22 Kcal / 1 091,90 Kj	Energia: 324,04 Kcal / 1 354,49 Kj	Energia: 200,30 Kcal / 837,25 Kj	Energia: 130,52 Kcal / 545,57 Kj	Energia: 524,65 Kcal / 2 193,04 Kj	Energia: 53,00 Kcal / 221,54 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
		19,03 g 18,90 g 7,86 g	9,64 g 4,78 g 1,48 g	12,30 g 15,50 g 8,75 g	7,47 g 12,71 g 3,39 g	7,89 g 5,00 g 1,48 g	28,56 g 38,11 g 30,53 g	17,03 g 26,80 g 15,71 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
16,67 g 0,00 g 4,66 g	43,89 g 0,00 g 1,20 g	33,04 g 2,40 g 1,11 g	13,65 g 0,00 g 0,22 g	13,06 g 0,00 g 1,11 g	15,02 g 0,00 g 3,30 g	13,22 g 0,00 g 2,81 g		

.....
Vezet
dietetikus





Heti étlap 2021.07.19. - 2021.07.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
Reggeli	(00330) Transz tejmentes Kard.	Tartós kenyér 250g félbarna, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.párizsi 50 gr, Gyümölcslé 2 dl 100 %	Tartós kenyér 250g félbarna, Májkrém 62-65 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír	Tartós kenyér 250g félbarna, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Zöldségpástétom 100 gr, Gyümölcslé 2 dl 100 %	Tartós kenyér 250g félbarna, Csom.zala 50 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Gyümölcslé 2 dl 100 %	Tartós kenyér 250g félbarna, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Diab mini méz 20 gr virág, Halpástétom 50gr, K	Tartós kenyér 250g félbarna, Diab minijam 20 gr 35 % gyüm, Szlovák pástétom 50 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Gyümölcslé 2 dl 100 %	Tartós kenyér 250g félbarna, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.párizsi 50 gr, Gyümölcslé 2 dl 100 %	
		Energia: 1 103,23 Kcal / 4 611,50 KJ	Energia: 1 039,37 Kcal / 4 344,57 KJ	Energia: 1 236,86 Kcal / 5 170,07 KJ	Energia: 1 102,22 Kcal / 4 607,28 KJ	Energia: 1 029,82 Kcal / 4 304,65 KJ	Energia: 1 073,88 Kcal / 4 488,82 KJ	Energia: 1 103,23 Kcal / 4 611,50 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	
		30,30 g 29,00 g 6,68 g	33,81 g 30,60 g 7,51 g	28,00 g 41,40 g 2,95 g	30,40 g 29,00 g 3,86 g	52,32 g 29,85 g 3,39 g	29,34 g 24,93 g 2,12 g	30,30 g 29,00 g 6,68 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
171,54 g 0,00 g 4,11 g	149,90 g 0,00 g 3,83 g	179,74 g 0,00 g 4,08 g	171,69 g 0,00 g 4,26 g	170,42 g 0,00 g 3,24 g	174,38 g 0,00 g 3,40 g	171,54 g 0,00 g 4,11 g			
Ebéd	(00330) Transz tejmentes Kard.	Csontleves , Natur s.borda szelet, Finomfőzelékpüré tejmentes	Csontleves , Natur s.borda szelet, Párolt s.répa féladag, Burg. püre tejmentes	Párolt rizs féladag, Párolt békabíró féladag, Húsleves, Grill cs.comb/felsőcomb /	Burgonya főzelék tejO, Karalábé leves magyaros, Sertés pörkölt	Natur csirkemell, Burg. püre tejmentes, Húsleves, Gabona keksz DIAB 40 gr	Húsgaluskaleves, Natur csirkemell, Parajfőzelék tej 0, Burgonya féladag	Zellerleves magyaros, Grill cs.comb/felsőcomb /, Sárgarépás rizs	
		Energia: 642,42 Kcal / 2 685,32 KJ	Energia: 510,16 Kcal / 2 132,47 KJ	Energia: 731,45 Kcal / 3 057,46 KJ	Energia: 732,98 Kcal / 3 063,86 KJ	Energia: 582,30 Kcal / 2 434,01 KJ	Energia: 528,28 Kcal / 2 208,21 KJ	Energia: 742,75 Kcal / 3 104,70 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	
		42,30 g 21,54 g 4,19 g	36,10 g 11,85 g 3,22 g	54,64 g 20,87 g 3,82 g	28,47 g 35,99 g 9,20 g	35,47 g 7,74 g 0,49 g	40,29 g 7,43 g 0,53 g	58,98 g 17,15 g 3,25 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
87,93 g 0,00 g 2,48 g	82,58 g 0,00 g 3,83 g	85,56 g 0,00 g 4,39 g	72,00 g 0,00 g 1,31 g	101,82 g 0,00 g 1,66 g	72,88 g 0,00 g 2,05 g	109,21 g 0,00 g 2,21 g			





Heti étlap 2021.07.19. - 2021.07.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																																										
Ebéd	(00330) Transz tejmentes Kard.																																																	
Vacsora	(00330) Transz tejmentes Kard.	<p>Diab minijam 20 gr 35 % gyüm, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.zala 50 gr, Gabona keksz DIAB 40 gr</p> <p>Energia: 261,54 Kcal / 1 093,24 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>5,40 g</td> <td>16,50 g</td> <td>3,86 g</td> </tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só 32,06 g 0,00 g 1,26 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	5,40 g	16,50 g	3,86 g	<p>Csom.sonka 50 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Banán</p> <p>Energia: 287,46 Kcal / 1 201,58 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>9,96 g</td> <td>4,80 g</td> <td>1,48 g</td> </tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só 49,94 g 0,00 g 1,21 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	9,96 g	4,80 g	1,48 g	<p>Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.sonka 50 gr, Gyümölcslé 2 dl 100 %</p> <p>Energia: 193,90 Kcal / 810,50 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>7,50 g</td> <td>4,60 g</td> <td>1,48 g</td> </tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só 29,54 g 0,00 g 1,11 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	7,50 g	4,60 g	1,48 g	<p>Halpástétom 50gr, Gyümölcspép 100 gr 100 %, Mini margarin 10 gr 35 %zsír</p> <p>Energia: 200,30 Kcal / 837,25 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>7,47 g</td> <td>12,71 g</td> <td>3,39 g</td> </tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só 13,65 g 0,00 g 0,22 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	7,47 g	12,71 g	3,39 g	<p>Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.sonka 50 gr, Gyümölcspép 100 gr 100 %</p> <p>Energia: 130,52 Kcal / 545,57 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>7,89 g</td> <td>5,00 g</td> <td>1,48 g</td> </tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só 13,06 g 0,00 g 1,11 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	7,89 g	5,00 g	1,48 g	<p>Gyümölcslé 2 dl 100 %, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Halpástétom 50gr</p> <p>Energia: 263,68 Kcal / 1 102,18 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>7,08 g</td> <td>12,31 g</td> <td>3,39 g</td> </tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só 30,13 g 0,00 g 0,22 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	7,08 g	12,31 g	3,39 g	<p>Csom.sonka 50 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Gyümölcspép 100 gr 100 %</p> <p>Energia: 130,52 Kcal / 545,57 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>7,89 g</td> <td>5,00 g</td> <td>1,48 g</td> </tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só 13,06 g 0,00 g 1,11 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	7,89 g	5,00 g	1,48 g
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																
5,40 g	16,50 g	3,86 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																
9,96 g	4,80 g	1,48 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																
7,50 g	4,60 g	1,48 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																
7,47 g	12,71 g	3,39 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																
7,89 g	5,00 g	1,48 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																
7,08 g	12,31 g	3,39 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																
7,89 g	5,00 g	1,48 g																																																

.....
Vezet
dietetikus



Heti étlap 2021.07.19. - 2021.07.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
Reggeli	(00332) Vegetáriánus Kard	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Joghurt 150 gr 3,5 %, Kockasajt 25 gr	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Szeletsajt 3 db, Mini margarin 10 gr 35 % zsír	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Zöldpaprika , Mini margarin 10 gr 35 % zsír, Tömlős sajt 50 gr	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 % zsír, Kockasajt 25 gr	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 % zsír, Tömlős sajt 50 gr	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini jam 25 gr 35 % gyüm, Mini margarin 10 gr 35 % zsír	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 % zsír, Joghurt 150 gr 3,5 %, Mini mogyorókrém 30 gr	
		Energia: 673,86 Kcal / 2 816,73 KJ	Energia: 711,94 Kcal / 2 975,91 KJ	Energia: 737,26 Kcal / 3 081,75 KJ	Energia: 609,70 Kcal / 2 548,55 KJ	Energia: 717,16 Kcal / 2 997,73 KJ	Energia: 629,23 Kcal / 2 630,18 KJ	Energia: 755,14 Kcal / 3 156,49 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	
		27,76 g 13,86 g 9,20 g	29,72 g 20,97 g 14,16 g	30,77 g 22,11 g 11,12 g	22,97 g 12,36 g 6,24 g	29,57 g 21,81 g 11,12 g	21,71 g 8,61 g 3,27 g	26,87 g 30,75 g 7,18 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
98,35 g 0,00 g 3,50 g	90,57 g 0,00 g 4,03 g	92,74 g 0,00 g 4,24 g	90,89 g 0,00 g 3,00 g	89,74 g 0,00 g 4,23 g	105,09 g 12,27 g 2,85 g	111,14 g 11,52 g 3,43 g			
Ebéd	(00332) Vegetáriánus Kard	Gombaleves , Főtt tojás, Finomfőzelék , Őszibarack befőtt	Zöldborsó leves , Zöldségburger, Müzliszelet gyüm. 25 gr, Paradicsom mártás, Burgonya féladag	Rántott gomba, Párolt bóbirepa féladag, Párolt rizs féladag, Sárgaborsó leves	Főtt tojás, Karatlábé leves magyaros, Tejfölös burgonya főzelék	Zöldségleves, Rántott karfiol, Burg. püre, Őszibarack/Nektarin	Tojásomlett, Zöldségleves, Parajfőzelék , Burgonya féladag	Zellerleves magyaros, Sárgarépás rizs, Sajtkrém palacsinta	
		Energia: 700,46 Kcal / 2 927,92 KJ	Energia: 1 029,91 Kcal / 4 305,02 KJ	Energia: 1 357,13 Kcal / 5 672,80 KJ	Energia: 513,61 Kcal / 2 146,89 KJ	Energia: 1 118,20 Kcal / 4 674,08 KJ	Energia: 657,77 Kcal / 2 749,48 KJ	Energia: 536,86 Kcal / 2 244,07 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	
		31,23 g 15,51 g 2,70 g	30,89 g 36,93 g 1,11 g	44,50 g 56,69 g 6,87 g	19,14 g 12,96 g 3,26 g	30,14 g 46,13 g 6,57 g	23,29 g 20,05 g 4,76 g	17,07 g 13,58 g 1,41 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
111,96 g 14,00 g 1,69 g	141,96 g 33,01 g 5,34 g	167,78 g 0,00 g 3,93 g	77,81 g 0,00 g 1,30 g	144,77 g 0,02 g 3,08 g	91,20 g 0,02 g 2,39 g	107,80 g 0,00 g 1,49 g			





Heti étlap 2021.07.19. - 2021.07.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
Ebéd	(00332) Vegetáriánus Kard								
Vacsora	(00332) Vegetáriánus Kard	Pajti túró magyaros 100 gr, Gabona keksz 40 gr, Kigyóuborka	Banán, K, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kockasajt 2db	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Körözött 50 gr, Gyümölcslé 2 dl 100 %	Zöldhagyma, Gyüm.joghurt 125 gr, Körözött 50 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Paradicsom, Zöldségpástétom 100 gr, Gyümölcspép 100 gr 100 %	K, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Müzliszelet gyüm. 25 gr, Szeletsajt 4 db	Krémsajt 100 gr, Gyümölcslé 2 dl 100 %	
		Energia: 337,32 Kcal / 1 410,00 KJ	Energia: 349,69 Kcal / 1 461,70 KJ	Energia: 324,04 Kcal / 1 354,49 KJ	Energia: 712,07 Kcal / 2 976,45 KJ	Energia: 342,52 Kcal / 1 431,73 KJ	Energia: 386,79 Kcal / 1 616,78 KJ	Energia: 116,38 Kcal / 486,47 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		20,56 g 15,68 g 9,00 g	8,19 g 11,21 g 6,89 g	12,30 g 15,50 g 8,75 g	16,66 g 22,40 g 11,88 g	4,39 g 24,50 g 2,99 g	33,76 g 25,58 g 15,47 g	16,64 g 26,40 g 15,71 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
25,08 g 2,00 g 4,03 g	56,86 g 0,00 g 0,56 g	33,04 g 2,40 g 1,11 g	87,54 g 20,40 g 1,50 g	25,26 g 0,00 g 1,10 g	45,48 g 8,00 g 1,70 g	29,70 g 0,00 g 2,81 g			

.....
Vezet
dietetikus



Heti étlap 2021.07.19. - 2021.07.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
Reggeli	(00334) Enteritis	Zsemle vizes 54 gr, Babapiskóta kg., Csom.párizsi 50 gr, Kenyér félbarna 1 kg	Zsemle vizes 54 gr, Csom.párizsi 50 gr, Keksz háztartási, Kenyér félbarna 1 kg	Zsemle vizes 54 gr, Babapiskóta kg., Zala felvágott 0,06, Kenyér félbarna 1 kg	Zsemle vizes 54 gr, Csom.zala 50 gr, Babapiskóta kg., Kenyér félbarna 1 kg	Zsemle vizes 54 gr, Keksz háztartási, Csom.párizsi 50 gr, Kenyér félbarna 1 kg	Zsemle vizes 54 gr, Csom.sonka 50 gr, Babapiskóta kg., Kenyér félbarna 1 kg	Zsemle vizes 54 gr, Csom.párizsi 50 gr, Keksz háztartási, Kenyér félbarna 1 kg	
		Energia: 711,94 Kcal / 2 975,91 KJ	Energia: 719,47 Kcal / 3 007,38 KJ	Energia: 757,35 Kcal / 3 165,72 KJ	Energia: 852,93 Kcal / 3 565,25 KJ	Energia: 719,47 Kcal / 3 007,38 KJ	Energia: 656,68 Kcal / 2 744,92 KJ	Energia: 719,47 Kcal / 3 007,38 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		21,46 g 11,54 g 6,63 g	21,76 g 12,79 g 7,00 g	26,42 g 11,70 g 5,27 g	25,74 g 12,04 g 3,95 g	21,76 g 12,79 g 7,00 g	23,66 g 4,64 g 1,43 g	21,76 g 12,79 g 7,00 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
120,97 g 18,70 g 3,47 g	118,37 g 9,25 g 3,89 g	119,83 g 18,70 g 3,74 g	147,42 g 18,70 g 4,47 g	118,37 g 9,25 g 3,89 g	120,97 g 18,70 g 3,47 g	118,37 g 9,25 g 3,89 g			
Ebéd	(00334) Enteritis	Zöldségleves, Natur s.borda szelet, Burgonya petrezselymes	Natur s.borda szelet, Párolt s.répa féladag, Csontleves , Burg. püre	Húsleves, Főtt sertéshús, Párolt rizsköret	Csontleves , Burgonya sós , Natur s.karaj	Zöldségleves, Natur csirkemell, Burg. püre tejmentes, K	Natur csirkemell, Csontleves , Burgonya sós	Csontleves , Grill cs.comb/felsőcomb /, Sárgarépás rizs	
		Energia: 664,86 Kcal / 2 779,11 KJ	Energia: 544,83 Kcal / 2 277,39 KJ	Energia: 712,74 Kcal / 2 979,25 KJ	Energia: 617,50 Kcal / 2 581,15 KJ	Energia: 492,40 Kcal / 2 058,23 KJ	Energia: 540,43 Kcal / 2 259,00 KJ	Energia: 732,17 Kcal / 3 060,47 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	
		39,43 g 18,38 g 3,90 g	38,58 g 12,98 g 3,83 g	36,91 g 17,96 g 3,93 g	36,70 g 14,83 g 3,47 g	56,11 g 5,25 g 0,82 g	40,40 g 4,53 g 0,46 g	61,12 g 16,63 g 3,12 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
100,61 g 0,02 g 2,68 g	86,33 g 0,00 g 3,93 g	111,34 g 0,09 g 1,05 g	90,58 g 0,00 g 2,26 g	96,64 g 0,02 g 2,78 g	90,76 g 0,00 g 2,22 g	115,91 g 0,00 g 2,50 g			
Vacsora	(00334) Enteritis								





Heti étlap 2021.07.19. - 2021.07.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
Vacsora	(00334) Enteritis	Keksz háztartási, Csom.zala 50 gr, Gyümölcspép 100 gr 100 %, Gyümölcslé 2 dl 100 %	Csirkemell sonka 0,06, Babapiskóta kg., Banán	Keksz háztartási, Csom.sonka 50 gr, Gyümölcspép 100 gr 100 %, Gyümölcslé 2 dl 100 %	Gyümölcspép 100 gr 100 %, Párizsi 0,06, Keksz háztartási, Gyümölcslé 2 dl 100 %	Csom.sonka 50 gr, Babapiskóta kg., Gyümölcspép 100 gr 100 %, Gyümölcslé 2 dl 100 %	Gyümölcspép 100 gr 100 %, Csom.zala 50 gr, Keksz háztartási, Gyümölcslé 2 dl 100 %	Gyümölcslé 2 dl 100 %, Babapiskóta kg., Tömlős sonka 0,06, Gyümölcspép 100 gr 100 %		
		Energia: 481,36 Kcal / 2 012,08 KJ	Energia: 481,24 Kcal / 2 011,58 KJ	Energia: 427,11 Kcal / 1 785,32 KJ	Energia: 529,49 Kcal / 2 213,27 KJ	Energia: 419,58 Kcal / 1 753,84 KJ	Energia: 481,36 Kcal / 2 012,08 KJ	Energia: 454,54 Kcal / 1 899,98 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		10,67 g 11,80 g 3,90 g	17,40 g 4,03 g 1,17 g	12,77 g 4,90 g 1,52 g	11,63 g 17,00 g 5,12 g	12,47 g 3,65 g 1,15 g	10,67 g 11,80 g 3,90 g	14,33 g 6,87 g 1,17 g		
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
80,17 g 9,25 g 1,66 g	92,52 g 18,70 g 1,26 g	80,02 g 9,25 g 1,51 g	78,64 g 9,25 g 1,75 g	82,62 g 18,70 g 1,09 g	80,17 g 9,25 g 1,66 g	82,02 g 18,70 g 1,41 g				

.....
Vezet
dietetikus





Heti étlap 2021.07.19. - 2021.07.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Reggeli	(00336) Colitis	Zsemle vizes 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.párizsi 50 gr	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.párizsi 50 gr, Zsemle vizes 54 gr	Zsemle vizes 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Zala felvágott 0,06	Zsemle vizes 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.zala 50 gr	Zsemle vizes 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Szlovák pástétom 50 gr	Zsemle vizes 54 gr, Csom.sonka 50 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír	Zsemle vizes 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.párizsi 50 gr
		Energia: 558,78 Kcal / 2 335,70 KJ	Energia: 558,78 Kcal / 2 335,70 KJ	Energia: 604,19 Kcal / 2 525,51 KJ	Energia: 557,77 Kcal / 2 331,48 KJ	Energia: 518,66 Kcal / 2 168,00 KJ	Energia: 503,52 Kcal / 2 104,71 KJ	Energia: 558,78 Kcal / 2 335,70 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,70 g 13,00 g 7,10 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,70 g 13,00 g 7,10 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 22,66 g 13,16 g 5,74 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,80 g 13,00 g 4,28 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,74 g 8,93 g 2,54 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,90 g 6,10 g 1,90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,70 g 13,00 g 7,10 g
		Szénhidrát Cukor Só 80,44 g 0,00 g 3,65 g	Szénhidrát Cukor Só 80,44 g 0,00 g 3,65 g	Szénhidrát Cukor Só 79,30 g 0,00 g 3,92 g	Szénhidrát Cukor Só 80,59 g 0,00 g 3,80 g	Szénhidrát Cukor Só 80,91 g 0,00 g 2,94 g	Szénhidrát Cukor Só 80,44 g 0,00 g 3,65 g	Szénhidrát Cukor Só 80,44 g 0,00 g 3,65 g
Ebéd	(00336) Colitis	Csontleves , Natur s.borda szelet, Párolt s.répa féladag, Finomfőzelékpüré tejmentes, Őszibarack befőtt	Natur s.borda szelet, Párolt s.répa féladag, Petr. burgonya féladag, Csontleves , Őszibarack befőtt	Tojás leves, Párolt rizsköret , Őszibarack befőtt, Párizsi s.szelet	Csontleves , Burgonya főzelék tejO, Almabefőtt, Natur s.karaj	Almabefőtt, Natur csirkemell, Burg. püre tejmentes, Húsleves	Almabefőtt, Húsgaluskaleves, Natur csirkemell, Parajfőzelék tej 0 , Burgonya féladag	Almabefőtt, Csontleves , Grill cs.comb/felsőcomb /, Sárgarépás rizs
		Energia: 732,85 Kcal / 3 063,31 KJ	Energia: 733,76 Kcal / 3 067,12 KJ	Energia: 1 053,66 Kcal / 4 404,30 KJ	Energia: 701,84 Kcal / 2 933,69 KJ	Energia: 549,69 Kcal / 2 297,70 KJ	Energia: 614,67 Kcal / 2 569,32 KJ	Energia: 818,56 Kcal / 3 421,58 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 42,80 g 21,54 g 4,19 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 41,56 g 17,30 g 3,70 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 44,08 g 28,98 g 5,61 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 35,49 g 22,40 g 4,32 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 35,63 g 3,04 g 0,49 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 40,59 g 7,73 g 0,53 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 61,42 g 16,93 g 3,12 g
		Szénhidrát Cukor Só 109,13 g 14,00 g 2,49 g	Szénhidrát Cukor Só 125,63 g 14,00 g 3,81 g	Szénhidrát Cukor Só 162,65 g 14,09 g 0,37 g	Szénhidrát Cukor Só 97,88 g 14,60 g 2,25 g	Szénhidrát Cukor Só 94,02 g 14,60 g 1,65 g	Szénhidrát Cukor Só 93,08 g 14,60 g 2,05 g	Szénhidrát Cukor Só 136,11 g 14,60 g 2,50 g





Heti étlap 2021.07.19. - 2021.07.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Vacsora	(00336) Colitis	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Gyümölcspép 100 gr 100 %, Csom.zala 50 gr	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csirkemell sonka 0,06, Banán	Csom.sonka 50 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Gyümölcslé 2 dl 100 %	Párizsi 0,06, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kecs háztartási	Csom.sonka 50 gr, Alma, Mini margarin 10 gr 35 %zsír	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.zala 50 gr, Korpovit keksz	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Tömlős sonka 0,06, Gyümölcslé 2 dl 100 %
		Energia: 184,77 Kcal / 772,34 KJ	Energia: 308,56 Kcal / 1 289,78 KJ	Energia: 193,90 Kcal / 810,50 KJ	Energia: 392,41 Kcal / 1 640,27 KJ	Energia: 181,52 Kcal / 758,75 KJ	Energia: 267,42 Kcal / 1 117,82 KJ	Energia: 228,86 Kcal / 956,63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 5,79 g 11,90 g 3,86 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 12,96 g 5,38 g 1,50 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 7,50 g 4,60 g 1,48 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 11,12 g 20,10 g 6,07 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 8,16 g 5,40 g 1,48 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 8,41 g 15,40 g 4,26 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 9,36 g 7,82 g 1,50 g
		Szénhidrát Cukor Só 13,21 g 0,00 g 1,26 g	Szénhidrát Cukor Só 50,96 g 0,00 g 1,29 g	Szénhidrát Cukor Só 29,54 g 0,00 g 1,11 g	Szénhidrát Cukor Só 39,16 g 9,25 g 1,83 g	Szénhidrát Cukor Só 29,14 g 0,00 g 1,12 g	Szénhidrát Cukor Só 22,54 g 1,35 g 1,57 g	Szénhidrát Cukor Só 28,94 g 0,00 g 1,43 g

.....
Vezet
dietetikus



Heti étlap 2021.07.19. - 2021.07.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Reggeli	(00400) Anyaszálló Kard.	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Szlovák pástétom 50 gr	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Szeletsajt 3 db, Mini margarin 10 gr 35 %zsír	Zöldpaprika , Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Zala felvágott 0,06, Mini margarin 10 gr 35 %zsír	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Kockasajt 25 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Tömlős sajt 50 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini jam 25 gr 35 % gyüm, Mini margarin 10 gr 35 %zsír	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.párizsi 50 gr
		Energia: 447,28 Kcal / 1 869,63 KJ	Energia: 569,94 Kcal / 2 382,35 KJ	Energia: 585,21 Kcal / 2 446,18 KJ	Energia: 467,70 Kcal / 1 954,99 KJ	Energia: 575,16 Kcal / 2 404,17 KJ	Energia: 487,23 Kcal / 2 036,62 KJ	Energia: 519,70 Kcal / 2 172,35 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 21,02 g 8,54 g 3,35 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 25,54 g 20,47 g 14,02 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 28,30 g 16,57 g 7,50 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,79 g 11,86 g 6,10 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 25,39 g 21,31 g 10,98 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,53 g 8,11 g 3,13 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 22,14 g 16,11 g 8,86 g
		Szénhidrát Cukor Só 64,52 g 0,00 g 2,17 g	Szénhidrát Cukor Só 64,27 g 0,00 g 3,18 g	Szénhidrát Cukor Só 65,95 g 0,00 g 3,26 g	Szénhidrát Cukor Só 64,59 g 0,00 g 2,15 g	Szénhidrát Cukor Só 63,44 g 0,00 g 3,38 g	Szénhidrát Cukor Só 78,79 g 12,27 g 2,00 g	Szénhidrát Cukor Só 64,09 g 0,00 g 2,98 g
Ebéd	(00400) Anyaszálló Kard.	Vagdalt egybesült, Finomfőzelékpüré , Őszibarack befőtt, Gulyás leves	Csontleves , Múzliszelet gyüm. 25 gr, Töltött paprika diab.	Tojás leves, Párizsi s.szelet, Párolt bóbirepa féladag, Párolt rizs féladag, K	Csontleves , Rakott tök FRISS	Húsleves, Tejfölös s.szelet, Tészta köret, Őszibarack/Nektarin	Húsgaluskaleves, Parajfőzelék , Sajttal töltött pmell , Burgonya féladag	Sárgarépás rizs, Zellerleves magyaros, Grill cs.comb/felsőcomb /
		Energia: 1 190,86 Kcal / 4 977,79 KJ	Energia: 878,61 Kcal / 3 672,59 KJ	Energia: 872,99 Kcal / 3 649,10 KJ	Energia: 636,48 Kcal / 2 660,49 KJ	Energia: 851,93 Kcal / 3 561,07 KJ	Energia: 592,57 Kcal / 2 476,94 KJ	Energia: 742,75 Kcal / 3 104,70 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 48,75 g 50,82 g 13,78 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 32,26 g 30,01 g 6,08 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 60,40 g 29,53 g 5,76 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 26,77 g 28,82 g 9,14 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 41,04 g 21,20 g 6,71 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 43,75 g 10,89 g 2,35 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 58,98 g 17,15 g 3,25 g
		Szénhidrát Cukor Só 131,26 g 14,00 g 2,26 g	Szénhidrát Cukor Só 127,51 g 8,00 g 2,23 g	Szénhidrát Cukor Só 134,66 g 0,00 g 3,19 g	Szénhidrát Cukor Só 82,21 g 0,00 g 1,77 g	Szénhidrát Cukor Só 120,64 g 0,00 g 2,54 g	Szénhidrát Cukor Só 76,88 g 0,00 g 1,82 g	Szénhidrát Cukor Só 109,21 g 0,00 g 2,21 g



Heti étlap 2021.07.19. - 2021.07.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
Vacsora	(00400) Anyaszálló Kard.	Pajti túró magyaros 100 gr, Gabona keksz 40 gr, Kigyóuborka	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csirkemell sonka 0,06, Banán	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Körözött 50 gr, Gyümölcslé 2 dl 100 %	Gyüm.joghurt 125 gr , Halpástétom 50gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Zöldség	Alma, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Paradicsom, Főtt tojás	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Múzliszelet gyüm. 25 gr, Szeletsajt 4 db	Krémsajt 100 gr, Gyümölcslé 2 dl 100 %	
		Energia: 337,32 Kcal / 1 410,00 KJ	Energia: 319,05 Kcal / 1 333,63 KJ	Energia: 324,04 Kcal / 1 354,49 KJ	Energia: 651,71 Kcal / 2 724,15 KJ	Energia: 228,78 Kcal / 956,30 KJ	Energia: 386,79 Kcal / 1 616,78 KJ	Energia: 116,38 Kcal / 486,47 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	
		20,56 g 15,68 g 9,00 g	13,09 g 5,39 g 1,50 g	12,30 g 15,50 g 8,75 g	11,44 g 19,21 g 6,52 g	7,63 g 9,54 g 2,29 g	13,76 g 25,58 g 15,47 g	16,64 g 26,40 g 15,71 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
25,08 g 2,00 g 4,03 g	53,38 g 0,00 g 1,30 g	33,04 g 2,40 g 1,11 g	84,63 g 18,00 g 0,61 g	31,89 g 0,00 g 0,29 g	25,48 g 8,00 g 1,70 g	29,70 g 0,00 g 2,81 g			

.....
Vezet
dietetikus

