

Heti étlap 2021.07.26. - 2021.08.01.

		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, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Párizsi 0,06	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Körözött 50 gr	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	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Mini méz 25 gr virág, Fonott kalács 0,50 kg.	Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Tartós tej 2,5 dl, Joghurt 150 gr 3,5 %, Kockasajt 25 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, Szlovák pástétom 50 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír	
		Energia: 708,82 Kcal / 2 962,87 KJ	Energia: 736,58 Kcal / 3 078,90 KJ	Energia: 737,26 Kcal / 3 081,75 KJ	Energia: 1 045,79 Kcal / 4 371,40 KJ	Energia: 673,86 Kcal / 2 816,73 KJ	Energia: 629,23 Kcal / 2 630,18 KJ	Energia: 621,58 Kcal / 2 598,20 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	
		27,38 g 21,81 g 7,40 g	33,32 g 20,61 g 11,07 g	30,77 g 22,11 g 11,12 g	33,21 g 19,13 g 7,60 g	27,76 g 13,86 g 9,20 g	21,71 g 8,61 g 3,27 g	25,36 g 12,54 g 4,44 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
89,01 g 0,00 g 4,07 g	93,89 g 2,40 g 3,83 g	92,74 g 0,00 g 4,24 g	174,00 g 27,24 g 2,83 g	98,35 g 0,00 g 3,50 g	105,09 g 12,27 g 2,85 g	90,86 g 0,00 g 3,12 g			
Ebéd	(00300) Könnyű vegyes B Kard.	Gulyás leves, Káposztás kocka, 0	Daragaluskaleves, Gabona keksz 40 gr, Rakott zöldbab	Grill cs.comb/felsőcomb /, Grill zöldség féladag, Petr. burgonya féladag, Meggyleves	Tojás leves, Sajtós pogácsa pék, Natur s.karaj, Parad.káposzta főzelék diab.	Húsleves, Töltött tök kapormártásban, Burgonya féladag	Zöldborsófőzelék, Májgaluska leves, Sajttal töltött pmell	Zöldbableves magyaros, Bácskai rizseshús, Csemege uborka édesítő	
		Energia: 761,13 Kcal / 3 181,52 KJ	Energia: 667,57 Kcal / 2 790,44 KJ	Energia: 925,62 Kcal / 3 869,09 KJ	Energia: 649,06 Kcal / 2 713,07 KJ	Energia: 810,92 Kcal / 3 389,65 KJ	Energia: 730,65 Kcal / 3 054,12 KJ	Energia: 977,54 Kcal / 4 086,12 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		51,01 g 20,15 g 6,67 g	34,87 g 25,34 g 10,92 g	58,98 g 21,91 g 5,46 g	45,25 g 54,38 g 13,72 g	30,37 g 28,15 g 8,79 g	63,57 g 14,37 g 3,85 g	34,23 g 37,54 g 9,45 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
130,48 g 2,00 g 4,73 g	82,56 g 2,00 g 1,48 g	129,49 g 37,42 g 6,06 g	106,37 g 0,00 g 3,66 g	105,56 g 0,00 g 1,07 g	86,91 g 0,00 g 2,45 g	125,35 g 0,00 g 2,16 g			



Heti étlap 2021.07.26. - 2021.08.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
Vacsora	(00300) Könnyű vegyes B Kard.	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Sajt trappista 0,06, Túró rudi 30 gr, Paradicsom	Alma, Májkrém 62-65 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Tejcokis piskóta szelet 30 gr, Párizsi 0,06	Gyümölcslé 2 dl 100 %, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Zala felvágott 0,06, K	Alma, Krémsajt 100 gr, Kigyóuborka	Túró rudi 30 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.olasz 50 gr, K	Gyümölcspép 100 gr 100 %, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Szeletsajt 4 db	
		Energia: 353,31 Kcal / 1 476,84 KJ	Energia: 289,30 Kcal / 1 209,27 KJ	Energia: 709,90 Kcal / 2 967,38 KJ	Energia: 294,57 Kcal / 1 231,30 KJ	Energia: 115,76 Kcal / 483,88 KJ	Energia: 308,00 Kcal / 1 287,44 KJ	Energia: 286,26 Kcal / 1 196,57 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	
		19,96 g 23,20 g 16,71 g	9,61 g 13,90 g 7,51 g	12,82 g 24,34 g 8,56 g	12,26 g 11,66 g 5,32 g	18,30 g 27,30 g 15,71 g	30,21 g 24,30 g 11,68 g	11,89 g 20,38 g 15,47 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
17,00 g 10,20 g 1,32 g	35,50 g 0,00 g 0,85 g	58,16 g 9,76 g 1,37 g	30,40 g 0,00 g 1,38 g	31,00 g 0,00 g 2,85 g	32,19 g 10,20 g 2,20 g	13,80 g 0,00 g 1,71 g			

Vezet dietetikus





Heti étlap 2021.07.26. - 2021.08.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Reggeli	<b>(00301) Könnyű vegyes A Kard</b>	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kenyér félbarna 1 kg, Párizsi 0,06	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kenyér félbarna 1 kg, Körözött 50 gr	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Tömlős sajt 50 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kenyér félbarna 1 kg, Zöldpaprika	Tartós tej 2,5 dl, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kenyér félbarna 1 kg, Mini méz 25 gr virág, Fonott kalács 0,50 kg., Zsemle vizes 54 gr	Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Tartós tej 2,5 dl, Kenyér félbarna 1 kg, Joghurt 150 gr 3,5 %, Kockasajt 25 gr	Tartós tej 2,5 dl, Mini jam 25 gr 35 % gyüm, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kenyér félbarna 1 kg, Zsemle vizes 54 gr	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Szlovák pástétom 50 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kenyér félbarna 1 kg
		Energia: 688,20 Kcal / 2 876,68 KJ	Energia: 715,96 Kcal / 2 992,71 KJ	Energia: 716,64 Kcal / 2 995,56 KJ	Energia: 1 025,17 Kcal / 4 285,21 KJ	Energia: 776,83 Kcal / 3 247,15 KJ	Energia: 608,61 Kcal / 2 543,99 KJ	Energia: 600,96 Kcal / 2 512,01 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25,90 g 21,72 g 7,26 g	31,84 g 20,52 g 10,93 g	29,29 g 22,02 g 10,98 g	31,73 g 19,04 g 7,46 g	30,58 g 14,13 g 9,06 g	20,23 g 8,52 g 3,13 g	23,88 g 12,45 g 4,30 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
90,25 g 0,00 g 3,92 g	95,13 g 2,40 g 3,68 g	93,98 g 0,00 g 4,09 g	175,24 g 27,24 g 2,68 g	122,59 g 0,00 g 4,05 g	106,33 g 12,27 g 2,70 g	92,10 g 0,00 g 2,97 g		
Ebéd	<b>(00301) Könnyű vegyes A Kard</b>	Milánói makaroni, Reszelt sajt 20 gr, Gulyás leves	Daragaluskaleves, Gabona keksz 40 gr, Tejsz.-kukoricás csirke ragu , Párolt rizsköret	Brokkolikrémleves , Burgonya petrezselymes , Káposzta saláta , Töltött csirke /felső/	Tojás leves, Sajtos pogácsa pék, Citromos sertés ragu, Párolt rizsköret	Húsleves, Főtt sertéshús, Piritott dara 60 g, Almamártás bef.	Zöldborsófőzelék, Májgaluska leves, Sajttal töltött pmell	Zöldbableves magyaros, Bácskai rizseshús, Csemege uborka édesítő
		Energia: 1 064,94 Kcal / 4 451,45 KJ	Energia: 919,78 Kcal / 3 844,68 KJ	Energia: 1 032,32 Kcal / 4 315,10 KJ	Energia: 1 004,15 Kcal / 4 197,35 KJ	Energia: 919,37 Kcal / 3 842,97 KJ	Energia: 730,65 Kcal / 3 054,12 KJ	Energia: 977,54 Kcal / 4 086,12 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
		49,35 g 43,52 g 17,05 g	48,10 g 19,15 g 7,02 g	67,76 g 27,61 g 6,16 g	43,05 g 75,82 g 19,39 g	35,66 g 21,79 g 6,44 g	63,57 g 14,37 g 3,85 g	34,23 g 37,54 g 9,45 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
116,48 g 14,99 g 3,40 g	158,05 g 2,09 g 1,41 g	141,77 g 19,98 g 3,02 g	160,67 g 0,09 g 5,28 g	141,31 g 49,18 g 3,54 g	86,91 g 0,00 g 2,45 g	125,35 g 0,00 g 2,16 g		





Heti étlap 2021.07.26. - 2021.08.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>Vacsora</b>	<b>(00301) Könnyű vegyes A Kard</b>	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Sajt trappista 0,06, Túró rudi 30 gr, Paradicsom	Alma, Májkrém 62-65 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Tejcokis piskóta szelet 30 gr, Párizsi 0,06	Gyümölcslé 2 dl 100 %, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Zala felvágott 0,06, K	Alma, Krémsajt 100 gr, Kigyóuborka	Túró rudi 30 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.olasz 50 gr, K	Gyümölcspép 100 gr 100 %, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Szeletsajt 4 db
		Energia: 353,31 Kcal / 1 476,84 KJ	Energia: 289,30 Kcal / 1 209,27 KJ	Energia: 709,90 Kcal / 2 967,38 KJ	Energia: 294,57 Kcal / 1 231,30 KJ	Energia: 115,76 Kcal / 483,88 KJ	Energia: 308,00 Kcal / 1 287,44 KJ	Energia: 286,26 Kcal / 1 196,57 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,96 g 23,20 g 16,71 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9,61 g 13,90 g 7,51 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,82 g 24,34 g 8,56 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,26 g 11,66 g 5,32 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,30 g 27,30 g 15,71 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 30,21 g 24,30 g 11,68 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,89 g 20,38 g 15,47 g
		Szénhidrát Cukor Só 17,00 g 10,20 g 1,32 g	Szénhidrát Cukor Só 35,50 g 0,00 g 0,85 g	Szénhidrát Cukor Só 58,16 g 9,76 g 1,37 g	Szénhidrát Cukor Só 30,40 g 0,00 g 1,38 g	Szénhidrát Cukor Só 31,00 g 0,00 g 2,85 g	Szénhidrát Cukor Só 32,19 g 10,20 g 2,20 g	Szénhidrát Cukor Só 13,80 g 0,00 g 1,71 g

.....  
Vezet  
dietetikus



Heti étlap 2021.07.26. - 2021.08.01.

		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, Párizsi 0,06	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Körözött 50 gr	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	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Diab mini méz 20 gr virág	Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Tartós tej 2,5 dl, Joghurt 150 gr 3,5 %, Kockasajt 25 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, Szlovák pástétom 50 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír
		Energia: 690,41 Kcal / 2 885,91 KJ	Energia: 718,17 Kcal / 3 001,95 KJ	Energia: 718,85 Kcal / 3 004,79 KJ	Energia: 571,26 Kcal / 2 387,87 KJ	Energia: 655,45 Kcal / 2 739,78 KJ	Energia: 553,58 Kcal / 2 313,96 KJ	Energia: 603,17 Kcal / 2 521,25 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 27,50 g 21,67 g 7,26 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 33,44 g 20,47 g 10,93 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 30,89 g 21,97 g 10,98 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 21,82 g 8,51 g 3,13 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 27,88 g 13,72 g 9,06 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 21,44 g 8,47 g 3,13 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 25,48 g 12,40 g 4,30 g
		Szénhidrát Cukor Só 85,71 g 0,00 g 3,92 g	Szénhidrát Cukor Só 90,59 g 2,40 g 3,68 g	Szénhidrát Cukor Só 89,44 g 0,00 g 4,09 g	Szénhidrát Cukor Só 91,88 g 0,00 g 2,71 g	Szénhidrát Cukor Só 95,05 g 0,00 g 3,35 g	Szénhidrát Cukor Só 87,96 g 0,00 g 2,68 g	Szénhidrát Cukor Só 87,56 g 0,00 g 2,97 g
Ebéd	(00302) Diabetikus Kard.	Gulyás leves, Káposztás kocka, 0	Daragaluskaleves, Korpovit keksz, Rakott zöldbab	Brokkolikrémleves, Grill cs.comb/felsőcomb, Grill zöldség féladag, Petr. burgonya féladag	Tojás leves, Natur s.karaj, Paradicsomos káp.főzelék, Sajtos pogácsa pék	Húsleves, Töltött tők kapormártásban, Burgonya féladag	Májgaluska leves, Zöldborsófőzelék, Sajttal töltött pmell	Zöldbableves magyaros, Bácskai rizseshús, Csemege uborka édesítő
		Energia: 761,13 Kcal / 3 181,52 KJ	Energia: 640,44 Kcal / 2 677,04 KJ	Energia: 794,63 Kcal / 3 321,55 KJ	Energia: 759,62 Kcal / 3 175,21 KJ	Energia: 810,92 Kcal / 3 389,65 KJ	Energia: 730,65 Kcal / 3 054,12 KJ	Energia: 977,54 Kcal / 4 086,12 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 51,01 g 20,15 g 6,67 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 31,86 g 24,16 g 7,27 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 62,52 g 26,38 g 5,98 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 47,12 g 53,69 g 13,62 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 30,37 g 28,15 g 8,79 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 63,57 g 14,37 g 3,85 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 34,23 g 37,54 g 9,45 g
		Szénhidrát Cukor Só 130,48 g 2,00 g 4,73 g	Szénhidrát Cukor Só 83,53 g 1,35 g 1,30 g	Szénhidrát Cukor Só 84,74 g 0,00 g 7,37 g	Szénhidrát Cukor Só 132,79 g 14,99 g 3,67 g	Szénhidrát Cukor Só 105,56 g 0,00 g 1,07 g	Szénhidrát Cukor Só 86,91 g 0,00 g 2,45 g	Szénhidrát Cukor Só 125,35 g 0,00 g 2,16 g





Heti étlap 2021.07.26. - 2021.08.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>Vacsora</b>	<b>(00302) Diabetikus Kard.</b>	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Sajt trappista 0,06, Paradicsom, Diab Túró Rudi 30 gr	Májkrém 62-65 gr, Alma, Mini margarin 10 gr 35 %zsír	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Diab gyümölcs joghurt 150 gr, Párizsi 0,06	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Gyümölcslé 2 dl 100 %, Zala felvágott 0,06	Alma, Kigyóuborka, Tömlős sajt 50 gr, Csom.sonka 50 gr	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.olasz 50 gr, K, Diab Túró Rudi 30 gr	Gyümölcspép 100 gr 100 %, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Szeletsajt 4 db
		Energia: 344,48 Kcal / 1 439,93 KJ	Energia: 289,30 Kcal / 1 209,27 KJ	Energia: 270,33 Kcal / 1 129,98 KJ	Energia: 294,57 Kcal / 1 231,30 KJ	Energia: 316,92 Kcal / 1 324,73 KJ	Energia: 299,17 Kcal / 1 250,53 KJ	Energia: 286,26 Kcal / 1 196,57 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,86 g 23,90 g 11,71 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9,61 g 13,90 g 7,51 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,22 g 18,35 g 5,62 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,26 g 11,66 g 5,32 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,25 g 15,20 g 8,38 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 30,11 g 25,00 g 6,68 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,89 g 20,38 g 15,47 g
		Szénhidrát Cukor Só 17,70 g 0,30 g 1,35 g	Szénhidrát Cukor Só 35,50 g 0,00 g 0,85 g	Szénhidrát Cukor Só 10,66 g 0,00 g 1,34 g	Szénhidrát Cukor Só 28,40 g 0,00 g 1,38 g	Szénhidrát Cukor Só 31,65 g 0,00 g 2,45 g	Szénhidrát Cukor Só 32,89 g 0,30 g 2,23 g	Szénhidrát Cukor Só 13,80 g 0,00 g 1,71 g

.....  
Vezet  
dietetikus





Heti étlap 2021.07.26. - 2021.08.01.

		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, Párizsi 0,06	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Körözött 50 gr	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	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Mini méz 25 gr virág, Fonott kalács 0,50 kg.	Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Tartós tej 2,5 dl, Joghurt 150 gr 3,5 %, Kockasajt 25 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, Szlovák pástétom 50 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír		
		Energia: 708,82 Kcal / 2 962,87 KJ	Energia: 736,58 Kcal / 3 078,90 KJ	Energia: 737,26 Kcal / 3 081,75 KJ	Energia: 1 045,79 Kcal / 4 371,40 KJ	Energia: 673,86 Kcal / 2 816,73 KJ	Energia: 629,23 Kcal / 2 630,18 KJ	Energia: 621,58 Kcal / 2 598,20 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 27,38 g 21,81 g 7,40 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 33,32 g 20,61 g 11,07 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 30,77 g 22,11 g 11,12 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 33,21 g 19,13 g 7,60 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 27,76 g 13,86 g 9,20 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 21,71 g 8,61 g 3,27 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 25,36 g 12,54 g 4,44 g		
		Szénhidrát Cukor Só 89,01 g 0,00 g 4,07 g	Szénhidrát Cukor Só 93,89 g 2,40 g 3,83 g	Szénhidrát Cukor Só 92,74 g 0,00 g 4,24 g	Szénhidrát Cukor Só 174,00 g 27,24 g 2,83 g	Szénhidrát Cukor Só 98,35 g 0,00 g 3,50 g	Szénhidrát Cukor Só 105,09 g 12,27 g 2,85 g	Szénhidrát Cukor Só 90,86 g 0,00 g 3,12 g		
Ebéd	(00304) Kímélő Kard	Milánói makaroni, Reszelt sajt 20 gr, Gulyás leves	Gabona keksz 40 gr, Daragaluskaleves, Főtt tojás, Sós kamartás, Burgonya féladag	Brokkolikrémleves, Párolt biberépa féladag, Petr. burgonya féladag, Töltött csirke /felső/	Tojás leves, Sajtos pogácsa pék, Citromos sertés ragu, Párolt rizsköret	Húsleves, Töltött tök kapormártásban, Burgonya féladag	Májgaluska leves, Zöldborsópüre főz, Sajttal töltött pmell	Csontleves, Bácskai rizseshús, Csemege uborka édesítő		
		Energia: 1 064,94 Kcal / 4 451,45 KJ	Energia: 713,80 Kcal / 2 983,68 KJ	Energia: 931,35 Kcal / 3 893,04 KJ	Energia: 1 004,15 Kcal / 4 197,35 KJ	Energia: 810,92 Kcal / 3 389,65 KJ	Energia: 702,56 Kcal / 2 936,70 KJ	Energia: 895,99 Kcal / 3 745,24 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 49,35 g 43,52 g 17,05 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 26,20 g 15,87 g 7,43 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 64,28 g 31,73 g 6,72 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 43,05 g 75,82 g 19,39 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 30,37 g 28,15 g 8,79 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 61,22 g 18,71 g 4,38 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 32,13 g 38,56 g 9,51 g		
		Szénhidrát Cukor Só 116,48 g 14,99 g 3,40 g	Szénhidrát Cukor Só 120,15 g 21,98 g 1,45 g	Szénhidrát Cukor Só 106,16 g 0,00 g 3,84 g	Szénhidrát Cukor Só 160,67 g 0,09 g 5,28 g	Szénhidrát Cukor Só 105,56 g 0,00 g 1,07 g	Szénhidrát Cukor Só 73,04 g 0,00 g 1,44 g	Szénhidrát Cukor Só 115,53 g 0,00 g 2,83 g		





Heti étlap 2021.07.26. - 2021.08.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>Vacsora</b>	<b>(00304) Kímélő Kard</b>	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Sajt trappista 0,06, Túró rudi 30 gr, Paradicsom	Alma, Májkrém 62-65 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Tejcokis piskóta szelet 30 gr, Párizsi 0,06	Gyümölcslé 2 dl 100 %, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Zala felvágott 0,06	Alma, Krémsajt 100 gr, Kigyóuborka	Túró rudi 30 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.olasz 50 gr	Gyümölcspép 100 gr 100 %, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Szeletsajt 4 db
		Energia: 353,31 Kcal / 1 476,84 KJ	Energia: 289,30 Kcal / 1 209,27 KJ	Energia: 709,90 Kcal / 2 967,38 KJ	Energia: 294,57 Kcal / 1 231,30 KJ	Energia: 115,76 Kcal / 483,88 KJ	Energia: 308,00 Kcal / 1 287,44 KJ	Energia: 286,26 Kcal / 1 196,57 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,96 g 23,20 g 16,71 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9,61 g 13,90 g 7,51 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,82 g 24,34 g 8,56 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,26 g 11,66 g 5,32 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,30 g 27,30 g 15,71 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,21 g 24,30 g 11,68 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,89 g 20,38 g 15,47 g
		Szénhidrát Cukor Só 17,00 g 10,20 g 1,32 g	Szénhidrát Cukor Só 35,50 g 0,00 g 0,85 g	Szénhidrát Cukor Só 58,16 g 9,76 g 1,37 g	Szénhidrát Cukor Só 28,40 g 0,00 g 1,38 g	Szénhidrát Cukor Só 31,00 g 0,00 g 2,85 g	Szénhidrát Cukor Só 12,19 g 10,20 g 2,20 g	Szénhidrát Cukor Só 13,80 g 0,00 g 1,71 g

.....  
Vezet  
dietetikus

























Heti étlap 2021.07.26. - 2021.08.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
<b>Reggeli</b>	<b>(00305) Tejmentes Kard.</b>	Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír	Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Szlovák pástétom 50 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír	Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Halpástétom 50gr, Zöldpaprika	Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Mini méz 25 gr virág	Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.sonka 50 gr	Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Mini jam 25 gr 35 % gyüm	Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Szlovák pástétom 50 gr	
		Energia: 439,89 Kcal / 1 838,74 KJ	Energia: 500,25 Kcal / 2 091,05 KJ	Energia: 574,99 Kcal / 2 403,46 KJ	Energia: 521,31 Kcal / 2 179,08 KJ	Energia: 485,11 Kcal / 2 027,76 KJ	Energia: 507,90 Kcal / 2 123,02 KJ	Energia: 500,25 Kcal / 2 091,05 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,82 g 4,86 g 1,23 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,86 g 8,79 g 2,40 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,80 g 13,97 g 3,67 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,92 g 4,86 g 1,23 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,02 g 5,96 g 1,76 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 13,21 g 4,86 g 1,23 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,86 g 8,79 g 2,40 g	
		Szénhidrát Cukor Só 75,64 g 0,00 g 2,50 g	Szénhidrát Cukor Só 77,61 g 0,00 g 2,79 g	Szénhidrát Cukor Só 80,73 g 0,00 g 2,62 g	Szénhidrát Cukor Só 95,89 g 20,25 g 2,50 g	Szénhidrát Cukor Só 77,14 g 0,00 g 3,50 g	Szénhidrát Cukor Só 91,84 g 12,27 g 2,52 g	Szénhidrát Cukor Só 77,61 g 0,00 g 2,79 g	
<b>Ebéd</b>	<b>(00305) Tejmentes Kard.</b>	Milánói makaroni, Gulyás leves	Daragaluskaleves, Gyümölcslé 2 dl 100 %, Ananászos csirkeragu TEJ O, Párolt rizsköret	Sült csirkemell, Brokkolikrémleves TM., Petr. burgonya féladag, Párolt bécirépa féladag	Tojás leves, Natur s.karaj, Paradicsomos káp.főzelék, Múzliszelet gyüm. 25 gr	Húsleves, Almamártás bef., Főtt sertéshús, Piritott dara 60 g	Májgaluska leves, Zöldborsó főzelék tej O, Főtt tojás	Zöldbableves magyaros, Bácskai rizseshús, Csemege uborka édesítő	
		Energia: 998,58 Kcal / 4 174,06 KJ	Energia: 896,84 Kcal / 3 748,79 KJ	Energia: 602,26 Kcal / 2 517,45 KJ	Energia: 913,15 Kcal / 3 816,97 KJ	Energia: 919,37 Kcal / 3 842,97 KJ	Energia: 575,08 Kcal / 2 403,83 KJ	Energia: 977,54 Kcal / 4 086,12 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 43,89 g 38,58 g 13,30 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 39,65 g 19,82 g 2,25 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 41,96 g 19,20 g 2,13 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 43,37 g 26,55 g 4,67 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 35,66 g 21,79 g 6,44 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 38,57 g 15,55 g 3,20 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 34,23 g 37,54 g 9,45 g	
		Szénhidrát Cukor Só 116,14 g 14,99 g 2,98 g	Szénhidrát Cukor Só 161,62 g 5,39 g 0,91 g	Szénhidrát Cukor Só 80,75 g 0,00 g 3,43 g	Szénhidrát Cukor Só 122,28 g 22,99 g 1,70 g	Szénhidrát Cukor Só 141,31 g 49,18 g 3,54 g	Szénhidrát Cukor Só 70,77 g 0,00 g 1,24 g	Szénhidrát Cukor Só 125,35 g 0,00 g 2,16 g	





Heti étlap 2021.07.26. - 2021.08.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>Vacsora</b>	<b>(00305) Tejmentes Kard.</b>	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Paradicsom, Gyümölcslé 2 dl 100 %, Csom.sonka 50 gr	Alma, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Tömlős sonka 0,06	Gyümölcslé 2 dl 100 %, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Párizsi 0,06	Gyümölcslé 2 dl 100 %, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Zala felvágott 0,06	Alma, Kigyóuborka, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Hame libamájás 110-130 gr	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.olasz 50 gr, K, Gyümölcspép 100 gr 100 %	Gyümölcspép 100 gr 100 %, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Halpástétom 50gr
		Energia: 217,01 Kcal / 907,10 KJ	Energia: 216,48 Kcal / 904,89 KJ	Energia: 296,28 Kcal / 1 238,45 KJ	Energia: 294,57 Kcal / 1 231,30 KJ	Energia: 496,72 Kcal / 2 076,29 KJ	Energia: 252,70 Kcal / 1 056,29 KJ	Energia: 200,30 Kcal / 837,25 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 8,50 g 4,80 g 1,52 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,02 g 8,62 g 1,50 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6,36 g 16,70 g 5,08 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,26 g 11,66 g 5,32 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,16 g 38,90 g 15,30 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 27,54 g 19,30 g 6,68 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7,47 g 12,71 g 3,39 g
		Szénhidrát Cukor Só 33,54 g 0,00 g 1,13 g	Szénhidrát Cukor Só 28,54 g 0,00 g 1,44 g	Szénhidrát Cukor Só 28,16 g 0,00 g 1,35 g	Szénhidrát Cukor Só 28,40 g 0,00 g 1,38 g	Szénhidrát Cukor Só 30,04 g 0,00 g 1,89 g	Szénhidrát Cukor Só 31,71 g 0,00 g 2,21 g	Szénhidrát Cukor Só 13,65 g 0,00 g 0,22 g
		 	 	  	 	  	  	  

.....  
Vezet  
dietetikus





Heti étlap 2021.07.26. - 2021.08.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
<b>Reggeli</b>	<b>(00306) Diab Kimélő Kard.</b>	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kenyér félbarna 1 kg, Párizsi 0,06	Kenyér félbarna 1 kg, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Tartós tej 2,5 dl, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Körözött 50 gr	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Tömlős sajt 50 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kenyér félbarna 1 kg, Zöldpaprika	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Diab mini méz 20 gr virág, Kenyér félbarna 1 kg, Zsemle vizes 54 gr	Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Tartós tej 2,5 dl, Kenyér félbarna 1 kg, Joghurt 150 gr 3,5 %, Kockasajt 25 gr	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Diab minijam 20 gr 35 % gyüm, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kenyér félbarna 1 kg	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Szlovák pástétom 50 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kenyér félbarna 1 kg		
		Energia: 669,79 Kcal / 2 799,72 KJ	Energia: 697,55 Kcal / 2 915,76 KJ	Energia: 698,23 Kcal / 2 918,60 KJ	Energia: 692,64 Kcal / 2 895,24 KJ	Energia: 634,83 Kcal / 2 653,59 KJ	Energia: 532,96 Kcal / 2 227,77 KJ	Energia: 706,14 Kcal / 2 951,67 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv		
		26,02 g 21,58 g 7,12 g	31,96 g 20,38 g 10,79 g	29,41 g 21,88 g 10,84 g	24,52 g 8,92 g 3,13 g	26,40 g 13,63 g 8,92 g	19,96 g 8,38 g 2,99 g	28,30 g 12,67 g 4,16 g		
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só				
86,95 g 0,00 g 3,77 g	91,83 g 2,40 g 3,53 g	90,68 g 0,00 g 3,94 g	119,42 g 0,00 g 3,41 g	96,29 g 0,00 g 3,20 g	89,20 g 0,00 g 2,53 g	111,80 g 0,00 g 3,52 g				
<b>Ebéd</b>	<b>(00306) Diab Kimélő Kard.</b>	Milánói makaroni, Reszelt sajt 20 gr, Gulyás leves	Daragaluskaleves, Sóskamártás Diab, Korpovit keksz, Burgonya féladag, Főtt tojás	Brokkolikrémleves, Párolt bóbirepa féladag, Petr. burgonya féladag, Töltött csirke /felső/	Tojás leves, Citromos sertés ragu, Párolt rizsköret, Sajtos pogácsa pék	Húsleves, Töltött tök kapormártásban, Burgonya féladag	Májgaluska leves, Zöldborsópüre főz, Sajttal töltött pmell	Csontleves, Bácskai rizseshús, Csemege uborka édesítő		
		Energia: 1 064,94 Kcal / 4 451,45 KJ	Energia: 606,36 Kcal / 2 534,58 KJ	Energia: 931,35 Kcal / 3 893,04 KJ	Energia: 1 004,15 Kcal / 4 197,35 KJ	Energia: 810,92 Kcal / 3 389,65 KJ	Energia: 702,56 Kcal / 2 936,70 KJ	Energia: 895,99 Kcal / 3 745,24 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		
		49,35 g 43,52 g 17,05 g	23,19 g 14,69 g 3,78 g	64,28 g 31,73 g 6,72 g	43,05 g 75,82 g 19,39 g	30,37 g 28,15 g 8,79 g	61,22 g 18,71 g 4,38 g	32,13 g 38,56 g 9,51 g		
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só				
116,48 g 14,99 g 3,40 g	101,14 g 1,35 g 1,27 g	106,16 g 0,00 g 3,84 g	160,67 g 0,09 g 5,28 g	105,56 g 0,00 g 1,07 g	73,04 g 0,00 g 1,44 g	115,53 g 0,00 g 2,83 g				





Heti étlap 2021.07.26. - 2021.08.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
<b>Vacsora</b>	<b>(00306) Diab Kimélő Kard.</b>	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Sajt trappista 0,06, Paradicsom, Diab Túró Rudi 30 gr	Májkrém 62-65 gr, Alma, Mini margarin 10 gr 35 %zsír	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Diab gyümölcs joghurt 150 gr, Párizsi 0,06	Gyümölcslé 2 dl 100 %, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Zala felvágott 0,06	Alma, Kigyóuborka, Tömlős sajt 50 gr, Csom.sonka 50 gr	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.olasz 50 gr, Diab Túró Rudi 30 gr	Gyümölcspép 100 gr 100 %, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Szeletsajt 4 db		
		Energia: 344,48 Kcal / 1 439,93 KJ	Energia: 289,30 Kcal / 1 209,27 KJ	Energia: 270,33 Kcal / 1 129,98 KJ	Energia: 294,57 Kcal / 1 231,30 KJ	Energia: 316,92 Kcal / 1 324,73 KJ	Energia: 299,17 Kcal / 1 250,53 KJ	Energia: 286,26 Kcal / 1 196,57 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		
		19,86 g 23,90 g 11,71 g	9,61 g 13,90 g 7,51 g	12,22 g 18,35 g 5,62 g	10,26 g 11,66 g 5,32 g	17,25 g 15,20 g 8,38 g	10,11 g 25,00 g 6,68 g	11,89 g 20,38 g 15,47 g		
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
17,70 g 0,30 g 1,35 g	35,50 g 0,00 g 0,85 g	10,66 g 0,00 g 1,34 g	28,40 g 0,00 g 1,38 g	31,65 g 0,00 g 2,45 g	12,89 g 0,30 g 2,23 g	13,80 g 0,00 g 1,71 g				

.....  
Vezet  
dietetikus



Heti étlap 2021.07.26. - 2021.08.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
Reggeli	(00308) Gyerek könnyű vegyes Kard.	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Margarin csészés (20 gr), Kenyér félbarna 1 kg, Párizsi 0,06	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Margarin csészés (20 gr), Kenyér félbarna 1 kg, Körözött 50 gr	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Tömlős sajt 50 gr, Margarin csészés (20 gr), Kenyér félbarna 1 kg, Zöldpaprika	Tartós tej 2,5 dl, Miniogyorókrém 30 gr, Margarin csészés (20 gr), Kenyér félbarna 1 kg, Fonott kalács 0,50 kg., Zsemle vizes 54 gr	Csom.sonka 50 gr, Kenyér félbarna 1 kg, Kockasajt 25 gr, Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr	Tartós tej 2,5 dl, Mini jam 25 gr 35 % gyüm, Margarin csészés (20 gr), Kenyér félbarna 1 kg, Gyüm.joghurt 125 gr, Zsemle vizes 54 gr	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Szlovák pástétom 50 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kenyér félbarna 1 kg	
		Energia: 743,90 Kcal / 3 109,50 KJ	Energia: 771,66 Kcal / 3 225,54 KJ	Energia: 772,34 Kcal / 3 228,38 KJ	Energia: 1 096,91 Kcal / 4 585,08 KJ	Energia: 602,00 Kcal / 2 516,36 KJ	Energia: 799,96 Kcal / 3 343,83 KJ	Energia: 600,96 Kcal / 2 512,01 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25,90 g 27,82 g 10,11 g	31,84 g 26,62 g 13,78 g	29,29 g 28,12 g 13,83 g	32,23 g 42,28 g 10,31 g	28,53 g 9,87 g 5,68 g	24,73 g 18,52 g 9,11 g	23,88 g 12,45 g 4,30 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
90,29 g 0,00 g 4,02 g	95,17 g 2,40 g 3,78 g	94,02 g 0,00 g 4,19 g	169,78 g 18,51 g 2,78 g	93,59 g 0,00 g 3,75 g	125,87 g 30,27 g 3,07 g	92,10 g 0,00 g 2,97 g			
Ebéd	(00308) Gyerek könnyű vegyes Kard.	Gulyás leves, Káposztás kocka, 0	Daragaluskaleves, Gabona keksz 40 gr, Tejsz.-kukoricás csirke ragu, Párolt rizsköret	BrokkolikréMLEVES, Petr. burgonya féladag, Grill zöldség féladag, Töltött csirke /felső/	Sajtos pogácsa pék, Tojás leves, Natur s.karaj, Paradicsomos káp.főzelék	Húsleves, Sült csirkemell, Petr. burgonya féladag, Párolt brokkoli féladag	Májgaluska leves, Zöldborsófőzelék, Sajttal töltött pmell	Csemege uborka édesítő, Zöldbableves magyaros, Bácskai rizseshús	
		Energia: 761,13 Kcal / 3 181,52 KJ	Energia: 919,78 Kcal / 3 844,68 KJ	Energia: 853,24 Kcal / 3 566,54 KJ	Energia: 759,62 Kcal / 3 175,21 KJ	Energia: 521,01 Kcal / 2 177,82 KJ	Energia: 730,65 Kcal / 3 054,12 KJ	Energia: 977,54 Kcal / 4 086,12 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
		51,01 g 20,15 g 6,67 g	48,10 g 19,15 g 7,02 g	63,85 g 26,97 g 6,16 g	47,12 g 53,69 g 13,62 g	44,30 g 8,66 g 0,94 g	63,57 g 14,37 g 3,85 g	34,23 g 37,54 g 9,45 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		
130,48 g 2,00 g 4,73 g	158,05 g 2,09 g 1,41 g	96,39 g 0,00 g 5,56 g	132,79 g 14,99 g 3,67 g	71,47 g 0,00 g 2,07 g	86,91 g 0,00 g 2,45 g	125,35 g 0,00 g 2,16 g			





Heti étlap 2021.07.26. - 2021.08.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
<b>Vacsora</b>	<b>(00308) Gyerek könnyű vegyes Kard.</b>	Túró rudi 30 gr, Paradicsom, Margarin csészés (20 gr), Sajt trappista 0,06	Alma, Májkrém 62-65 gr, Margarin csészés (20 gr)	Tejcsokis piskóta szelet 30 gr, Vajkrém 20 gr, Párizsi 0,06	Gyümölcslé 2 dl 100 %, Zala felvágott 0,06, Vajkrém 20 gr	Alma, Kigyóuborka, Tömlős sajt 50 gr, Csom.sonka 50 gr	Túró rudi 30 gr, Csom.olasz 50 gr, Vajkrém 20 gr	Gyümölcspép 100 gr 100 %, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Szeletsajt 4 db		
		Energia: 409,01 Kcal / 1 709,66 Kj	Energia: 345,00 Kcal / 1 442,10 Kj	Energia: 731,60 Kcal / 3 058,09 Kj	Energia: 316,27 Kcal / 1 322,01 Kj	Energia: 316,92 Kcal / 1 324,73 Kj	Energia: 329,70 Kcal / 1 378,15 Kj	Energia: 286,26 Kcal / 1 196,57 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		
		19,96 g 29,30 g 19,56 g	9,61 g 20,00 g 10,36 g	13,46 g 26,04 g 7,61 g	10,90 g 13,36 g 4,37 g	17,25 g 15,20 g 8,38 g	10,85 g 26,00 g 10,73 g	11,89 g 20,38 g 15,47 g		
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
17,04 g 10,20 g 1,42 g	35,54 g 0,00 g 0,95 g	59,12 g 9,76 g 1,36 g	29,36 g 0,00 g 1,37 g	31,65 g 0,00 g 2,45 g	13,15 g 10,20 g 2,19 g	13,80 g 0,00 g 1,71 g				

.....  
Vezet  
dietetikus



Heti étlap 2021.07.26. - 2021.08.01.

		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: 707,72 Kcal / 2 958,27 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 27,45 g 10,29 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 121,83 g 0,00 g 3,13 g	Szénhidrát Cukor Só 71,29 g 0,00 g 1,73 g
Ebéd	(00310) Műtétés pépes Kard	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	Diab.almabefőtt, Csontleves betét O, Reszelt sajt 40 gr, Burg. püre	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	Gyümölcslé 2 dl 100 %, Diab tejbendara	Diab tejbendara, Gyümölcslepép 100 gr 100 %	Diab tejbendara, Gyümölcslé 2 dl 100 %	Diab tejbendara, Gyümölcslé 2 dl 100 %	Diab tejbendara, Gyümölcslepép 100 gr 100 %	Gyümölcslepép 100 gr 100 %, Diab tejbendara	
		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: 487,75 Kcal / 2 038,80 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 20,40 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 20,40 g 7,90 g 4,07 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,79 g 8,30 g 4,07 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,79 g 8,30 g 4,07 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 82,36 g 0,00 g 1,66 g	Szénhidrát Cukor Só 65,88 g 0,00 g 1,66 g	Szénhidrát Cukor Só 65,88 g 0,00 g 1,66 g





### Heti étlap 2021.07.26. - 2021.08.01.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Vacsora	  	  	  	  	  	  	  

.....  
Vezet  
dietetikus







Heti étlap 2021.07.26. - 2021.08.01.

		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, Kenyér félbarna 1 kg, Párizsi 0,06	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kenyér félbarna 1 kg, Körözött 50 gr	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Tömlős sajt 50 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kenyér félbarna 1 kg	Tartós tej 2,5 dl, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Mini mogyorókrém 30 gr, Kenyér félbarna 1 kg, Fonott kalács 0,50 kg., Zsemle vizes 54 gr	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Kenyér félbarna 1 kg, Csom.sonka 50 gr, Kockasajt 25 gr	Tartós tej 2,5 dl, Mini jam 25 gr 35 % gyüm, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kenyér félbarna 1 kg, Zsemle vizes 54 gr	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Szlovák pástétom 50 gr, Kenyér félbarna 1 kg	
		Energia: 688,20 Kcal / 2 876,68 KJ	Energia: 715,96 Kcal / 2 992,71 KJ	Energia: 696,54 Kcal / 2 911,54 KJ	Energia: 1 041,21 Kcal / 4 352,26 KJ	Energia: 602,00 Kcal / 2 516,36 KJ	Energia: 608,61 Kcal / 2 543,99 KJ	Energia: 600,96 Kcal / 2 512,01 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25,90 g 21,72 g 7,26 g	31,84 g 20,52 g 10,93 g	28,09 g 21,72 g 10,98 g	32,23 g 36,18 g 7,46 g	28,53 g 9,87 g 5,68 g	20,23 g 8,52 g 3,13 g	23,88 g 12,45 g 4,30 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
90,25 g 0,00 g 3,92 g	95,13 g 2,40 g 3,68 g	90,98 g 0,00 g 4,08 g	169,74 g 18,51 g 2,68 g	93,59 g 0,00 g 3,75 g	106,33 g 12,27 g 2,70 g	92,10 g 0,00 g 2,97 g			
Ebéd	(00312) Pépes könnyű vegyes Kard	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	Csontleves betét O, Reszelt sajt 40 gr, Burg. püre, Almabefőtt	Csontleves betét O, Reszelt sajt 40 gr, Burg. püre, Almabefőtt	
		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	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	
		44,53 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	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	
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	84,89 g 14,60 g 2,71 g	84,89 g 14,60 g 2,71 g			





Heti étlap 2021.07.26. - 2021.08.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>Vacsora</b>	<b>(00312) Pépes könnyű vegyes Kard</b>	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Sajt trappista 0,06, Paradicsom, Túró rudi 30 gr	Alma, Májkrém 62-65 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Tejcsokis piskóta szelet 30 gr, K, Párizsi 0,06	Gyümölcslé 2 dl 100 %, Vajkrém 20 gr, Zala felvágott 0,06	Alma, Kigyóuborka, Tömlős sajt 50 gr, Csom.sonka 50 gr	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.olasz 50 gr, Túró rudi 30 gr, K	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Gyümölcspép 100 gr 100 %, Szeletsajt 4 db
		Energia: 353,31 Kcal / 1 476,84 KJ	Energia: 289,30 Kcal / 1 209,27 KJ	Energia: 709,90 Kcal / 2 967,38 KJ	Energia: 316,27 Kcal / 1 322,01 KJ	Energia: 316,92 Kcal / 1 324,73 KJ	Energia: 308,00 Kcal / 1 287,44 KJ	Energia: 286,26 Kcal / 1 196,57 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,96 g 23,20 g 16,71 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9,61 g 13,90 g 7,51 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 32,82 g 24,34 g 8,56 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,90 g 13,36 g 4,37 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,25 g 15,20 g 8,38 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 30,21 g 24,30 g 11,68 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,89 g 20,38 g 15,47 g
		Szénhidrát Cukor Só 17,00 g 10,20 g 1,32 g	Szénhidrát Cukor Só 35,50 g 0,00 g 0,85 g	Szénhidrát Cukor Só 78,16 g 9,76 g 1,37 g	Szénhidrát Cukor Só 29,36 g 0,00 g 1,37 g	Szénhidrát Cukor Só 31,65 g 0,00 g 2,45 g	Szénhidrát Cukor Só 32,19 g 10,20 g 2,20 g	Szénhidrát Cukor Só 13,80 g 0,00 g 1,71 g

.....  
Vezet  
dietetikus





Heti étlap 2021.07.26. - 2021.08.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Reggeli	(00313) Folyópépes Kard	Tartós tej 2,5 dl, Bébiétel beteg 163 gr, Kefir 150 gr zsír 3,5 %, Kenyér félbarna 1 kg	Tartós tej 2,5 dl, Kenyér félbarna 1 kg, Joghurt 150 gr 3,5 %, Körözött 50 gr	Tartós tej 2,5 dl, Tömlős sajt 50 gr, Kenyér félbarna 1 kg, Joghurt 150 gr 3,5 %	Tartós tej 2,5 dl, Kenyér félbarna 1 kg, Gyüm.joghurt 125 gr, Mini méz 25 gr virág	Tartós tej 2,5 dl, Kenyér félbarna 1 kg, Joghurt 150 gr 3,5 %, Reszelt sajt 40 gr	Tartós tej 2,5 dl, Kenyér félbarna 1 kg, Zöldségpástétom 100 gr, Gyüm.joghurt 125 gr	Tartós tej 2,5 dl, Szlovák pástétom 50 gr, Bébiétel beteg 163 gr, Kenyér félbarna 1 kg
		Energia: 680,78 Kcal / 2 845,66 KJ	Energia: 760,60 Kcal / 3 179,31 KJ	Energia: 741,18 Kcal / 3 098,13 KJ	Energia: 705,85 Kcal / 2 950,45 KJ	Energia: 717,96 Kcal / 3 001,07 KJ	Energia: 858,54 Kcal / 3 588,70 KJ	Energia: 644,68 Kcal / 2 694,76 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
		28,05 g 13,90 g 3,13 g	35,95 g 21,91 g 13,75 g	32,20 g 23,11 g 13,80 g	23,60 g 8,81 g 5,17 g	34,87 g 19,78 g 13,45 g	26,20 g 29,21 g 7,17 g	27,14 g 12,83 g 4,25 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
106,98 g 0,00 g 3,02 g	101,56 g 2,40 g 4,03 g	97,41 g 0,00 g 4,43 g	128,81 g 38,25 g 2,70 g	97,23 g 0,00 g 3,87 g	118,26 g 18,00 g 3,67 g	101,45 g 0,00 g 3,31 g		
Ebéd	(00313) Folyópépes Kard	Húsleves, Diab.almabefőtt, Reszelt sajt 40 gr, Zöldbabfőzelékpüré	Darált s.hús, Almabefőtt, Daragaluskaleves, Burgonyapüre féladag, Sós kamartás	Darált s.hús, Diab.almabefőtt, Srépa főzelékpüré, Brokkolikrémléves	Öszibarack befőtt, Csontleves, Darált s.hús, Finomfőzelékpüré	Almabefőtt, Darált s.hús, Húsleves, Sajt mártás	Almabefőtt, Reszelt FŐTT TOJÁS, Csontleves, Zöldborsópüre főz	Csontleves betét O, Almabefőtt, Darált s.hús, Finomfőzelékpüré
		Energia: 454,44 Kcal / 1 899,56 KJ	Energia: 645,63 Kcal / 2 698,73 KJ	Energia: 680,61 Kcal / 2 844,95 KJ	Energia: 685,08 Kcal / 2 863,63 KJ	Energia: 568,06 Kcal / 2 374,49 KJ	Energia: 574,71 Kcal / 2 402,29 KJ	Energia: 762,08 Kcal / 3 185,49 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
		22,49 g 17,01 g 9,38 g	31,52 g 13,48 g 5,09 g	34,94 g 26,03 g 6,81 g	38,24 g 20,30 g 4,01 g	35,20 g 19,62 g 9,45 g	29,01 g 14,62 g 2,50 g	54,85 g 24,66 g 5,23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
51,82 g 0,00 g 2,00 g	110,76 g 34,58 g 1,10 g	77,66 g 0,00 g 2,72 g	101,20 g 14,00 g 2,03 g	61,95 g 14,60 g 1,61 g	93,05 g 14,60 g 1,70 g	84,56 g 14,60 g 2,15 g		





Heti étlap 2021.07.26. - 2021.08.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap			
<b>Vacsora</b>	<b>(00313) Foly- pépes Kard</b>	Joghurt 150 gr 3,5 %, Gyümölcslé 2 dl 100 %, Reszelt sajt 40 gr	Májkrém 62-65 gr, Gyümölcslé 2 dl 100 %, Kefir 150 gr zsír 3,5 %	Tejbendara, Tejföl poharas 12 %, Diab gyümölcs joghurt 150 gr	Gyümölcslé 2 dl 100 %, Reszelt zala, Joghurt 150 gr 3,5 %	Gyümölcspép 100 gr 100 %, Kefir 150 gr zsír 3,5 %, Tömlős sajt 50 gr	Gyümölcspép 100 gr 100 %, Tejbendara	Gyümölcspép 100 gr 100 %, Kefir 150 gr zsír 3,5 %, Halpástétom 50gr			
		Energia: 345,56 Kcal / 1 444,44 KJ	Energia: 365,84 Kcal / 1 529,21 KJ	Energia: 892,73 Kcal / 3 731,61 KJ	Energia: 456,00 Kcal / 1 906,08 KJ	Energia: 305,40 Kcal / 1 276,57 KJ	Energia: 544,82 Kcal / 2 277,35 KJ	Energia: 264,46 Kcal / 1 105,44 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			
		16,01 g 14,87 g 11,41 g	13,74 g 14,60 g 6,61 g	30,16 g 33,55 g 24,83 g	21,69 g 18,60 g 11,19 g	13,73 g 18,60 g 7,90 g	20,79 g 8,30 g 4,07 g	12,26 g 14,21 g 2,49 g			
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
36,17 g 0,00 g 1,45 g	43,36 g 0,00 g 0,74 g	100,08 g 29,97 g 1,65 g	36,10 g 0,00 g 2,73 g	19,87 g 0,00 g 1,41 g	95,85 g 29,97 g 1,66 g	21,11 g 0,00 g 0,12 g					

.....  
Vezet  
dietetikus





Heti étlap 2021.07.26. - 2021.08.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
Reggeli	(00314) Pépes Kard	Tartós tej 2,5 dl, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kenyér félbarna 1 kg, Reszelt párizsi	Tartós tej 2,5 dl, Kenyér félbarna 1 kg, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Körözött 50 gr	Tartós tej 2,5 dl, Tömlős sajt 50 gr, Kenyér félbarna 1 kg, Mini margarin 10 gr 35 %zsír	Tartós tej 2,5 dl, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kenyér félbarna 1 kg, Mini méz 25 gr virág, Fonott kalács 0,50 kg.	Tartós tej 2,5 dl, Kenyér félbarna 1 kg, Joghurt 150 gr 3,5 %, Kockasajt 25 gr	Tartós tej 2,5 dl, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kenyér félbarna 1 kg, Mini jam 25 gr 35 % gyüm	Tartós tej 2,5 dl, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kenyér félbarna 1 kg, Szlovák pástétom 50 gr	
		Energia: 767,08 Kcal / 3 206,39 KJ	Energia: 696,44 Kcal / 2 911,12 KJ	Energia: 677,02 Kcal / 2 829,94 KJ	Energia: 1 005,65 Kcal / 4 203,62 KJ	Energia: 633,72 Kcal / 2 648,95 KJ	Energia: 589,09 Kcal / 2 462,40 KJ	Energia: 581,44 Kcal / 2 430,42 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29,26 g 30,41 g 9,87 g	31,16 g 20,41 g 10,79 g	27,41 g 21,61 g 10,84 g	31,05 g 18,93 g 7,32 g	25,60 g 13,66 g 8,92 g	19,55 g 8,41 g 2,99 g	23,20 g 12,34 g 4,16 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		
89,30 g 0,00 g 4,59 g	94,10 g 2,40 g 3,53 g	89,95 g 0,00 g 3,93 g	174,21 g 27,24 g 2,53 g	98,56 g 0,00 g 3,20 g	105,30 g 12,27 g 2,55 g	91,07 g 0,00 g 2,82 g			
Ebéd	(00314) Pépes Kard	Darált s.hús, Zöldbabfőzelékpüré, Öszibarack befőtt, Gulyás leves	Gabona keksz 40 gr, Daragaluskaleves, Burgonya féladag, Sóskamártás, Főtt tojás	Almabefőtt, Brokkolikrémleves, Sajtos omlett, Srépa-főzelékpüré	Csontleves, Sajtos pogácsa pék, Finomfőzelékpüré, Vagdalt egybesült	Húsleves, Darált s.hús, Sajtmártás, Petr. burgonya féladag	Zöldborsópüre főz., Reszelt FŐTT TOJÁS, Almabefőtt, Májgaluska leves	Csontleves, Finomfőzelékpüré, Húspuding	
		Energia: 699,37 Kcal / 2 923,37 KJ	Energia: 713,80 Kcal / 2 983,68 KJ	Energia: 869,09 Kcal / 3 632,80 KJ	Energia: 883,18 Kcal / 3 691,69 KJ	Energia: 717,74 Kcal / 3 000,15 KJ	Energia: 712,81 Kcal / 2 979,55 KJ	Energia: 857,88 Kcal / 3 585,94 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	
		40,07 g 28,96 g 9,52 g	26,20 g 15,87 g 7,43 g	30,66 g 37,63 g 11,75 g	45,22 g 69,36 g 17,46 g	42,25 g 24,92 g 9,98 g	40,89 g 19,60 g 3,99 g	39,44 g 37,21 g 8,47 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
67,06 g 14,00 g 1,06 g	120,15 g 21,98 g 1,45 g	102,65 g 14,60 g 2,75 g	145,49 g 0,00 g 4,80 g	86,60 g 0,00 g 1,63 g	93,58 g 14,60 g 1,31 g	105,33 g 0,00 g 2,09 g			
Vacsora	(00314) Pépes Kard								





Heti étlap 2021.07.26. - 2021.08.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
<b>Vacsora</b>	<b>(00314) Pépes Kard</b>	Reszelt sajt 40 gr, Joghurt 150 gr 3,5 %, Túró rudi 30 gr	Májkrém 62-65 gr, Gyümölcslé 2 dl 100 %, Kefir 150 gr zsír 3,5 %	Tejcsokis piskóta szelet 30 gr, Tejföl poharas 12 %, Reszelt párizsi	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Gyümölcslé 2 dl 100 %, Reszelt zala	Gyümölcspép 100 gr 100 %, Hame libamájás 110-130 gr	Körözött 50 gr, Túró rudi 30 gr, Kefir 150 gr zsír 3,5 %	Gyümölcspép 100 gr 100 %, Tömlős sajt 50 gr, Halpástétom 50gr														
		Energia: 337,48 Kcal / 1 410,67 Kj	Energia: 365,84 Kcal / 1 529,21 Kj	Energia: 1 086,48 Kcal / 4 541,49 Kj			Energia: 391,84 Kcal / 1 637,89 Kj	Energia: 401,66 Kcal / 1 678,94 Kj	Energia: 380,12 Kcal / 1 588,90 Kj	Energia: 323,94 Kcal / 1 354,07 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
		19,07 g	20,27 g	16,41 g	13,74 g	14,60 g	6,61 g	20,60 g	53,64 g	30,58 g	16,90 g	17,10 g	8,23 g	8,73 g	34,90 g	14,35 g	20,15 g	22,40 g	12,85 g	15,56 g	22,41 g	10,29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20,17 g	10,20 g	1,44 g	43,36 g	0,00 g	0,74 g	63,45 g	9,76 g	2,09 g	28,64 g	0,00 g	2,23 g	12,22 g	0,00 g	1,75 g	24,50 g	12,60 g	1,00 g	14,46 g	0,00 g	1,52 g		

.....  
Vezet  
dietetikus



Heti étlap 2021.07.26. - 2021.08.01.

		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, Párizsi 0,06	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Körözött 50 gr	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	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Mini méz 25 gr virág, Fonott kalács 0,50 kg.	Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Tartós tej 2,5 dl, Kockasajt 25 gr, Csom.sonka 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, Gyüm.joghurt 125 gr	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kockasajt 2db
		Energia: 690,41 Kcal / 2 885,91 KJ	Energia: 718,17 Kcal / 3 001,95 KJ	Energia: 718,85 Kcal / 3 004,79 KJ	Energia: 1 027,38 Kcal / 4 294,45 KJ	Energia: 604,21 Kcal / 2 525,60 KJ	Energia: 746,47 Kcal / 3 120,24 KJ	Energia: 639,77 Kcal / 2 674,24 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 27,50 g 21,67 g 7,26 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 33,44 g 20,47 g 10,93 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 30,89 g 21,97 g 10,98 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 33,33 g 18,99 g 7,46 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 30,13 g 9,82 g 5,68 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 26,33 g 12,37 g 6,26 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 24,74 g 15,97 g 9,07 g
		Szénhidrát Cukor Só 85,71 g 0,00 g 3,92 g	Szénhidrát Cukor Só 90,59 g 2,40 g 3,68 g	Szénhidrát Cukor Só 89,44 g 0,00 g 4,09 g	Szénhidrát Cukor Só 170,70 g 27,24 g 2,68 g	Szénhidrát Cukor Só 89,05 g 0,00 g 3,75 g	Szénhidrát Cukor Só 121,29 g 30,27 g 2,97 g	Szénhidrát Cukor Só 89,59 g 0,00 g 3,02 g
Ebéd	(00316) Syncumar Kard.	Milánói makaroni, Reszelt sajt 20 gr, Gulyás leves	Daragaluskaleves, Gabona keksz 40 gr, Tejsz.-kukoricás csirke ragu , Párolt rizsköret	Csontleves , Grill zöldség féladag, Petr. burgonya féladag, Töltött csirke /felső/	Sajtos pogácsa pék, Tojás leves, Citromos sertés ragu, Párolt rizsköret	Húsleves, Almamártás bef., Főtt sertéshús, Piritott dara 60 g	Zöldborsófőzelék, Sajttal töltött pmell , Csontleves	Zöldbableves magyaros, Bácskai rizseshús, Csemege uborka édesítő
		Energia: 1 064,94 Kcal / 4 451,45 KJ	Energia: 919,78 Kcal / 3 844,68 KJ	Energia: 767,01 Kcal / 3 206,10 KJ	Energia: 1 004,15 Kcal / 4 197,35 KJ	Energia: 919,37 Kcal / 3 842,97 KJ	Energia: 592,55 Kcal / 2 476,86 KJ	Energia: 977,54 Kcal / 4 086,12 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 49,35 g 43,52 g 17,05 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 48,10 g 19,15 g 7,02 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 64,60 g 20,49 g 3,63 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 43,05 g 75,82 g 19,39 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 35,66 g 21,79 g 6,44 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 51,69 g 9,39 g 2,36 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 34,23 g 37,54 g 9,45 g
		Szénhidrát Cukor Só 116,48 g 14,99 g 3,40 g	Szénhidrát Cukor Só 158,05 g 2,09 g 1,41 g	Szénhidrát Cukor Só 104,35 g 0,00 g 8,13 g	Szénhidrát Cukor Só 160,67 g 0,09 g 5,28 g	Szénhidrát Cukor Só 141,31 g 49,18 g 3,54 g	Szénhidrát Cukor Só 86,38 g 0,00 g 2,84 g	Szénhidrát Cukor Só 125,35 g 0,00 g 2,16 g



Heti étlap 2021.07.26. - 2021.08.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
<b>Vacsora</b>	<b>(00316) Syncumar Kard.</b>	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Sajt trappista 0,06, Túró rudi 30 gr, Paradicsom	Alma, Tömlős sonka 0,06, Mini margarin 10 gr 35 %zsír	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Tejcokis piskóta szelet 30 gr, K, Párizsi 0,06	Gyümölcslé 2 dl 100 %, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Zala felvágott 0,06	Alma, Kigyóuborka, Tömlős sajt 50 gr, Csom.sonka 50 gr	Túró rudi 30 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.olasz 50 gr, K	Gyümölcspép 100 gr 100 %, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Szeletsajt 4 db		
		Energia: 353,31 Kcal / 1 476,84 KJ	Energia: 216,48 Kcal / 904,89 KJ	Energia: 709,90 Kcal / 2 967,38 KJ	Energia: 294,57 Kcal / 1 231,30 KJ	Energia: 316,92 Kcal / 1 324,73 KJ	Energia: 308,00 Kcal / 1 287,44 KJ	Energia: 286,26 Kcal / 1 196,57 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		
		19,96 g 23,20 g 16,71 g	10,02 g 8,62 g 1,50 g	32,82 g 24,34 g 8,56 g	10,26 g 11,66 g 5,32 g	17,25 g 15,20 g 8,38 g	30,21 g 24,30 g 11,68 g	11,89 g 20,38 g 15,47 g		
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
17,00 g 10,20 g 1,32 g	28,54 g 0,00 g 1,44 g	78,16 g 9,76 g 1,37 g	28,40 g 0,00 g 1,38 g	31,65 g 0,00 g 2,45 g	32,19 g 10,20 g 2,20 g	13,80 g 0,00 g 1,71 g				

.....  
Vezet  
dietetikus







## Heti étlap 2021.07.26. - 2021.08.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>Reggeli</b>	<b>(00318) Roboráló Kard.</b>	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kefir 150 gr zsír 3,5 %, Párizsi 0,06	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Körözött 50 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.párizsi 50 gr	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	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Gyüm.joghurt 125 gr , Mini méz 25 gr virág	Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Tartós tej 2,5 dl, Kockasajt 25 gr, Joghurt 150 gr 3,5 %	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, Gyüm.joghurt 125 gr	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Szlovák pástétom 50 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kockasajt 25 gr
		Energia: 805,28 Kcal / 3 366,07 KJ	Energia: 837,06 Kcal / 3 498,91 KJ	Energia: 737,26 Kcal / 3 081,75 KJ	Energia: 778,29 Kcal / 3 253,25 KJ	Energia: 706,16 Kcal / 2 951,75 KJ	Energia: 764,88 Kcal / 3 197,20 KJ	Energia: 670,06 Kcal / 2 800,85 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 32,33 g 26,81 g 7,45 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 38,32 g 28,61 g 16,80 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 30,77 g 22,11 g 11,12 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 25,92 g 12,51 g 6,40 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 27,92 g 17,36 g 10,15 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 26,21 g 12,51 g 6,40 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 27,01 g 16,29 g 7,41 g
		Szénhidrát Cukor Só 96,51 g 0,00 g 4,07 g	Szénhidrát Cukor Só 95,39 g 2,40 g 4,83 g	Szénhidrát Cukor Só 92,74 g 0,00 g 4,24 g	Szénhidrát Cukor Só 128,64 g 38,25 g 3,10 g	Szénhidrát Cukor Só 98,39 g 0,00 g 3,60 g	Szénhidrát Cukor Só 124,59 g 30,27 g 3,12 g	Szénhidrát Cukor Só 92,86 g 0,00 g 3,29 g
<b>Ebéd</b>	<b>(00318) Roboráló Kard.</b>	Milánói makaroni, Reszelt sajt 20 gr, Natur s.borda szelet, Gulyás leves	Daragaluskaleves, Gabona keksz 40 gr, Rakott zöldbab , Sült csirkemell	BrokkolikréMLEVES , Grill zöldség féladag, Petr. burgonya féladag, Töltött csirke /felső/	Tojás leves, Sajtos pogácsa pék, Citromos sertés ragu, Párolt rizsköret , Sertés sült	Húsleves, Sült csirkemell, Töltött tők kapormártásban, Burgonya féladag	Májgaluska leves, Főtt tojás, Zöldborsófőzelék, Sajttal töltött pmell	Zöldbableves magyaros, Bácskai rizseshús, Csemege uborka édesítő, Grill cs.comb/felsőcomb /
		Energia: 1 261,62 Kcal / 5 273,57 KJ	Energia: 796,73 Kcal / 3 330,33 KJ	Energia: 887,38 Kcal / 3 709,25 KJ	Energia: 1 248,00 Kcal / 5 216,64 KJ	Energia: 940,08 Kcal / 3 929,53 KJ	Energia: 800,02 Kcal / 3 344,08 KJ	Energia: 1 245,75 Kcal / 5 207,24 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 71,69 g 51,79 g 19,95 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 60,31 g 26,48 g 11,19 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 66,33 g 27,35 g 6,19 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 70,37 g 85,87 g 22,88 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 55,81 g 29,29 g 9,06 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 69,24 g 19,41 g 5,15 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 76,14 g 48,00 g 12,08 g
		Szénhidrát Cukor Só 124,66 g 14,99 g 4,10 g	Szénhidrát Cukor Só 87,07 g 2,00 g 2,65 g	Szénhidrát Cukor Só 103,15 g 0,00 g 8,14 g	Szénhidrát Cukor Só 171,95 g 0,09 g 7,09 g	Szénhidrát Cukor Só 110,07 g 0,00 g 2,24 g	Szénhidrát Cukor Só 87,16 g 0,00 g 2,60 g	Szénhidrát Cukor Só 126,76 g 0,00 g 2,88 g



Heti étlap 2021.07.26. - 2021.08.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																																										
<b>Ebéd</b>	<b>(00318) Roboráló Kard.</b>																																																	
<b>Vacsora</b>	<b>(00318) Roboráló Kard.</b>	<p>Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Sajt trappista 0,06, Túró rudi 30 gr, Paradicsom</p> <p>Energia: 353,31 Kcal / 1 476,84 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>19,96 g</td><td>23,20 g</td><td>16,71 g</td> </tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só 17,00 g 10,20 g 1,32 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	19,96 g	23,20 g	16,71 g	<p>Alma, Májkrém 62-65 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír</p> <p>Energia: 289,30 Kcal / 1 209,27 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>9,61 g</td><td>13,90 g</td><td>7,51 g</td> </tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só 35,50 g 0,00 g 0,85 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	9,61 g	13,90 g	7,51 g	<p>Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Tejsokis piskóta szelet 30 gr, Párizsi 0,06, Tejföl poharas 12 %</p> <p>Energia: 1 020,38 Kcal / 4 265,19 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>16,72 g</td><td>48,34 g</td><td>28,78 g</td> </tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só 63,41 g 9,76 g 1,37 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	16,72 g	48,34 g	28,78 g	<p>Gyümölcslé 2 dl 100 %, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Zala felvágott 0,06</p> <p>Energia: 294,57 Kcal / 1 231,30 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>10,26 g</td><td>11,66 g</td><td>5,32 g</td> </tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só 28,40 g 0,00 g 1,38 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	10,26 g	11,66 g	5,32 g	<p>Alma, Kigýóborka, Csom.sonka 50 gr, Tömlős sajt 50 gr</p> <p>Energia: 316,92 Kcal / 1 324,73 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>17,25 g</td><td>15,20 g</td><td>8,38 g</td> </tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só 31,65 g 0,00 g 2,45 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	17,25 g	15,20 g	8,38 g	<p>Túró rudi 30 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.olasz 50 gr, K</p> <p>Energia: 308,00 Kcal / 1 287,44 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>30,21 g</td><td>24,30 g</td><td>11,68 g</td> </tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só 32,19 g 10,20 g 2,20 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	30,21 g	24,30 g	11,68 g	<p>Gyümölcspép 100 gr 100 %, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Halpástétom 50gr, Szeletsajt 2 db</p> <p>Energia: 300,78 Kcal / 1 257,26 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>13,07 g</td><td>20,95 g</td><td>10,65 g</td> </tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só 14,77 g 0,00 g 1,02 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	13,07 g	20,95 g	10,65 g
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																
19,96 g	23,20 g	16,71 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																
9,61 g	13,90 g	7,51 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																
16,72 g	48,34 g	28,78 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																
10,26 g	11,66 g	5,32 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																
17,25 g	15,20 g	8,38 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																
30,21 g	24,30 g	11,68 g																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																
13,07 g	20,95 g	10,65 g																																																

.....  
Vezet  
dietetikus





Heti étlap 2021.07.26. - 2021.08.01.

		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, Párizsi 0,06	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Körözött 50 gr	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	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Mini méz 25 gr virág, Fonott kalács 0,50 kg., Zsemle vizes 54 gr	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, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Mini jam 25 gr 35 % gyüm	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Szlovák pástétom 50 gr	
		Energia: 708,82 Kcal / 2 962,87 KJ	Energia: 736,58 Kcal / 3 078,90 KJ	Energia: 737,26 Kcal / 3 081,75 KJ	Energia: 1 045,79 Kcal / 4 371,40 KJ	Energia: 673,86 Kcal / 2 816,73 KJ	Energia: 629,23 Kcal / 2 630,18 KJ	Energia: 621,58 Kcal / 2 598,20 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
		27,38 g 21,81 g 7,40 g	33,32 g 20,61 g 11,07 g	30,77 g 22,11 g 11,12 g	33,21 g 19,13 g 7,60 g	27,76 g 13,86 g 9,20 g	21,71 g 8,61 g 3,27 g	25,36 g 12,54 g 4,44 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		
89,01 g 0,00 g 4,07 g	93,89 g 2,40 g 3,83 g	92,74 g 0,00 g 4,24 g	174,00 g 27,24 g 2,83 g	98,35 g 0,00 g 3,50 g	105,09 g 12,27 g 2,85 g	90,86 g 0,00 g 3,12 g			
Ebéd	(00320) Epekímélő Kard.	Húsleves, Natur s.borda szelet, Zöldbabfőzelékpüré, Ózibarack befőtt	Sült csirkemell, Gabona keksz 40 gr, Daragaluskaleves, Burgonya féladag, Sóskamártás	Brokkolikrémleves, Sárgarépa főzelék, Grill cs.comb/felsőcomb /	Csontleves, Finomfőzelékpüré, Sajtos pogácsa pék, Natur s.karaj	Főtt sertéshús, Almamártás bef., Piritott dara 60 g, Húsleves	Zöldborsópüre főz, Sajttal töltött pmell, Májgaluska leves	Csontleves, Grill cs.comb/felsőcomb /, Finomfőzelékpüré, Almabefőtt	
		Energia: 553,02 Kcal / 2 311,62 KJ	Energia: 773,59 Kcal / 3 233,61 KJ	Energia: 742,12 Kcal / 3 102,06 KJ	Energia: 698,48 Kcal / 2 919,65 KJ	Energia: 919,37 Kcal / 3 842,97 KJ	Energia: 702,56 Kcal / 2 936,70 KJ	Energia: 821,84 Kcal / 3 435,29 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		34,05 g 15,06 g 4,77 g	45,97 g 11,97 g 6,40 g	60,47 g 24,23 g 6,49 g	49,59 g 58,10 g 13,92 g	35,66 g 21,79 g 6,44 g	61,22 g 18,71 g 4,38 g	63,07 g 24,58 g 4,33 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		
68,23 g 14,00 g 1,54 g	124,41 g 21,98 g 2,47 g	71,71 g 0,00 g 2,94 g	122,48 g 0,00 g 4,60 g	141,31 g 49,18 g 3,54 g	73,04 g 0,00 g 1,44 g	101,21 g 14,60 g 2,57 g			





Heti étlap 2021.07.26. - 2021.08.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>Vacsora</b>	<b>(00320) Epekímélő Kard.</b>	Túró rudi 30 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Sajt trappista 0,06, Paradicsom	Tömlős sonka 0,06, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Alma	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Tejcsokis piskóta szelet 30 gr, K, Párizsi 0,06	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Gyümölcslé 2 dl 100 %, Zala felvágott 0,06, K	Kigyóuborka, Alma, Tömlős sajt 50 gr, Csom.sonka 50 gr	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.sonka 50 gr, Túró rudi 30 gr	Gyümölcspép 100 gr 100 %, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Szeletsajt 4 db
		Energia: 353,31 Kcal / 1 476,84 KJ	Energia: 216,48 Kcal / 904,89 KJ	Energia: 709,90 Kcal / 2 967,38 KJ	Energia: 294,57 Kcal / 1 231,30 KJ	Energia: 316,92 Kcal / 1 324,73 KJ	Energia: 185,82 Kcal / 776,73 KJ	Energia: 286,26 Kcal / 1 196,57 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,96 g 23,20 g 16,71 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,02 g 8,62 g 1,50 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 32,82 g 24,34 g 8,56 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,26 g 11,66 g 5,32 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,25 g 15,20 g 8,38 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,56 g 10,00 g 6,48 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,89 g 20,38 g 15,47 g
		Szénhidrát Cukor Só 17,00 g 10,20 g 1,32 g	Szénhidrát Cukor Só 28,54 g 0,00 g 1,44 g	Szénhidrát Cukor Só 78,16 g 9,76 g 1,37 g	Szénhidrát Cukor Só 30,40 g 0,00 g 1,38 g	Szénhidrát Cukor Só 31,65 g 0,00 g 2,45 g	Szénhidrát Cukor Só 13,54 g 10,20 g 1,10 g	Szénhidrát Cukor Só 13,80 g 0,00 g 1,71 g

.....  
Vezet  
dietetikus





Heti étlap 2021.07.26. - 2021.08.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Reggeli	(00321) Epekimélő Diab Kard.	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kenyér félbarna 1 kg, Párizsi 0,06	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kenyér félbarna 1 kg, Körözött 50 gr	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Tömlős sajt 50 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kenyér félbarna 1 kg, Zöldpaprika	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Diab mini méz 20 gr virág, Kenyér félbarna 1 kg	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Kenyér félbarna 1 kg, Joghurt 150 gr 3,5 %, Kockasajt 25 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, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kenyér félbarna 1 kg, Szlovák pástétom 50 gr
		Energia: 707,71 Kcal / 2 958,23 KJ	Energia: 735,47 Kcal / 3 074,26 KJ	Energia: 736,15 Kcal / 3 077,11 KJ	Energia: 428,15 Kcal / 1 789,67 KJ	Energia: 672,75 Kcal / 2 812,10 KJ	Energia: 570,88 Kcal / 2 386,28 KJ	Energia: 620,47 Kcal / 2 593,56 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 26,58 g 21,84 g 7,40 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 32,52 g 20,64 g 11,07 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 29,97 g 22,14 g 11,12 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,84 g 8,04 g 2,99 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 26,96 g 13,89 g 9,20 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,52 g 8,64 g 3,27 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 24,56 g 12,57 g 4,44 g
		Szénhidrát Cukor Só 91,28 g 0,00 g 4,07 g	Szénhidrát Cukor Só 96,16 g 2,40 g 3,83 g	Szénhidrát Cukor Só 95,01 g 0,00 g 4,24 g	Szénhidrát Cukor Só 67,85 g 0,00 g 1,86 g	Szénhidrát Cukor Só 100,62 g 0,00 g 3,50 g	Szénhidrát Cukor Só 93,53 g 0,00 g 2,83 g	Szénhidrát Cukor Só 93,13 g 0,00 g 3,12 g
Ebéd	(00321) Epekimélő Diab Kard.	Húsleves, Zöldbabfőzelékpüré, Natur s.borda szelet, Diab.almabefőtt	Sült csirkemell, Sóskamártás Diab, Daragaluskaleves, Korpoovit keksz, Burgonya féladag	BrokkolikréMLEVES, Sárgarépa főzelék, Grill cs.comb/felsőcomb /	Finomfőzelékpüré, Csontleves, Natur s.karaj, Diab.almabefőtt	Húsleves, Főtt sertéshús, Almamártás bef., Piritott dara 60 g	Zöldborsópüre főz, Sajttal töltött pmell, Májgaluska leves	Csontleves , Grill cs.comb/felsőcomb /, Finomfőzelékpüré , Almabefőtt
		Energia: 518,40 Kcal / 2 166,91 KJ	Energia: 666,15 Kcal / 2 784,51 KJ	Energia: 742,12 Kcal / 3 102,06 KJ	Energia: 754,29 Kcal / 3 152,93 KJ	Energia: 919,37 Kcal / 3 842,97 KJ	Energia: 702,56 Kcal / 2 936,70 KJ	Energia: 821,84 Kcal / 3 435,29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 33,91 g 15,41 g 4,78 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 42,96 g 10,79 g 2,75 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 60,47 g 24,23 g 6,49 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 43,80 g 25,71 g 4,98 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 35,66 g 21,79 g 6,44 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 61,22 g 18,71 g 4,38 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 63,07 g 24,58 g 4,33 g
		Szénhidrát Cukor Só 59,33 g 0,00 g 1,86 g	Szénhidrát Cukor Só 105,40 g 1,35 g 2,29 g	Szénhidrát Cukor Só 71,71 g 0,00 g 2,94 g	Szénhidrát Cukor Só 101,07 g 0,00 g 2,96 g	Szénhidrát Cukor Só 141,31 g 49,18 g 3,54 g	Szénhidrát Cukor Só 73,04 g 0,00 g 1,44 g	Szénhidrát Cukor Só 101,21 g 14,60 g 2,57 g





Heti étlap 2021.07.26. - 2021.08.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
<b>Vacsora</b>	<b>(00321) Epekímélő Diab Kard.</b>	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Sajt trappista 0,06, Paradicsom, Diab Túró Rudi 30 gr	Tömlős sonka 0,06, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Alma	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Diab gyümölcs joghurt 150 gr, K, Párizsi 0,06	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Gyümölcslé 2 dl 100 %, Zala felvágott 0,06, K	Kigyóuborka, Alma, Tömlős sajt 50 gr, Csom.sonka 50 gr	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.sonka 50 gr, Diab Túró Rudi 30 gr	Gyümölcspép 100 gr 100 %, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Szeletsajt 4 db	
		Energia: 344,48 Kcal / 1 439,93 KJ	Energia: 216,48 Kcal / 904,89 KJ	Energia: 270,33 Kcal / 1 129,98 KJ	Energia: 294,57 Kcal / 1 231,30 KJ	Energia: 316,92 Kcal / 1 324,73 KJ	Energia: 176,99 Kcal / 739,82 KJ	Energia: 286,26 Kcal / 1 196,57 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	
		19,86 g 23,90 g 11,71 g	10,02 g 8,62 g 1,50 g	32,22 g 18,35 g 5,62 g	12,26 g 11,66 g 5,32 g	17,25 g 15,20 g 8,38 g	10,46 g 10,70 g 1,48 g	11,89 g 20,38 g 15,47 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
17,70 g 0,30 g 1,35 g	28,54 g 0,00 g 1,44 g	30,66 g 0,00 g 1,34 g	30,40 g 0,00 g 1,38 g	31,65 g 0,00 g 2,45 g	14,24 g 0,30 g 1,13 g	13,80 g 0,00 g 1,71 g			

.....  
Vezet  
dietetikus





Heti étlap 2021.07.26. - 2021.08.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
Reggeli	(00322) Energiaszegény Kard	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Párizsi 0,06, Kefir 150 gr zsír 3,5 %	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Körözött 50 gr	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Tömlős sajt 50 gr, Zöldpaprika	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Kefir 150 gr zsír 3,5 %, Diab minijam 20 gr 35 % gyüm	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, Diab minijam 20 gr 35 % gyüm, Mini margarin 10 gr 35 %zsír	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Szlovák pástétom 50 gr	
		Energia: 736,16 Kcal / 3 077,15 KJ	Energia: 667,46 Kcal / 2 789,98 KJ	Energia: 668,14 Kcal / 2 792,83 KJ	Energia: 599,33 Kcal / 2 505,20 KJ	Energia: 637,04 Kcal / 2 662,83 KJ	Energia: 535,17 Kcal / 2 237,01 KJ	Energia: 552,46 Kcal / 2 309,28 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		32,41 g 23,03 g 6,22 g	33,40 g 16,83 g 9,84 g	30,85 g 18,33 g 9,89 g	26,35 g 9,83 g 2,09 g	28,00 g 13,58 g 8,92 g	21,56 g 8,33 g 2,99 g	25,44 g 8,76 g 3,21 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
89,87 g 0,00 g 3,67 g	87,25 g 2,40 g 3,43 g	86,10 g 0,00 g 3,84 g	92,12 g 0,00 g 2,43 g	91,75 g 0,00 g 3,20 g	84,66 g 0,00 g 2,53 g	84,22 g 0,00 g 2,72 g			
Ebéd	(00322) Energiaszegény Kard	Húsleves, Natur s.borda szelet, Párolt zöldhüvelű bab	Sült csirkemell, Sóskamártás Diab, Gyümölcslé 2 dl 100 %, Daragaluskaleves, Burgonya féladag	Csontleves , Grill cs.comb/felsőcomb /, Párolt békirépa	Alma, Csontleves , Natur s.karaj, Parad.káposzta főzelék diab.	Húsleves, Sült csirkemell, Párolt mexikói köret	Zöldborsófőzelék, Főtt tojás, Májgaluska leves	Csontleves , Grill cs.comb/felsőcomb /, Párolt sárgarépa , Párolt rizsköret	
		Energia: 467,46 Kcal / 1 953,98 KJ	Energia: 646,88 Kcal / 2 703,96 KJ	Energia: 492,90 Kcal / 2 060,32 KJ	Energia: 666,83 Kcal / 2 787,35 KJ	Energia: 525,86 Kcal / 2 198,09 KJ	Energia: 651,20 Kcal / 2 722,02 KJ	Energia: 701,70 Kcal / 2 933,11 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	
		37,93 g 10,89 g 3,04 g	39,95 g 6,89 g 2,35 g	52,95 g 13,96 g 2,94 g	38,67 g 19,02 g 3,84 g	45,51 g 4,56 g 0,41 g	42,59 g 14,72 g 3,40 g	58,54 g 18,09 g 3,35 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
56,67 g 0,00 g 2,20 g	112,55 g 0,00 g 1,98 g	54,63 g 0,00 g 3,45 g	101,81 g 0,00 g 3,06 g	73,88 g 0,00 g 3,00 g	87,16 g 0,00 g 2,32 g	97,35 g 0,05 g 3,14 g			





Heti étlap 2021.07.26. - 2021.08.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
<b>Vacsora</b>	<b>(00322) Energiaszegény Kard</b>	Sajt trappista 0,06, Paradicsom, Joghurt 150 gr 3,5 %, Diab Túró Rudi 30 gr	Alma, Tömlős sonka 0,06, Kefir 150 gr zsír 3,5 %	Diab gyümölcs joghurt 150 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Párizsi 0,06	Diab gyümölcs joghurt 150 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Zala felvágott 0,06	Alma, Kigyóuborka, Tömlős sajt 50 gr, Csom.sonka 50 gr	Csom.sonka 50 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Diab Túró Rudi 30 gr	Gyümölcspép 100 gr 100 %, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Szeletsajt 4 db		
		Energia: 408,64 Kcal / 1 708,12 KJ	Energia: 280,64 Kcal / 1 173,08 KJ	Energia: 270,33 Kcal / 1 129,98 KJ	Energia: 268,62 Kcal / 1 122,83 KJ	Energia: 316,92 Kcal / 1 324,73 KJ	Energia: 176,99 Kcal / 739,82 KJ	Energia: 286,26 Kcal / 1 196,57 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		
		24,65 g 25,40 g 14,67 g	14,81 g 10,12 g 0,60 g	12,22 g 18,35 g 5,62 g	16,12 g 13,31 g 5,86 g	17,25 g 15,20 g 8,38 g	10,46 g 10,70 g 1,48 g	11,89 g 20,38 g 15,47 g		
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
25,16 g 0,30 g 1,85 g	36,00 g 0,00 g 1,34 g	10,66 g 0,00 g 1,34 g	10,90 g 0,00 g 1,37 g	31,65 g 0,00 g 2,45 g	14,24 g 0,30 g 1,13 g	13,80 g 0,00 g 1,71 g				

.....  
Vezet  
dietetikus














Heti étlap 2021.07.26. - 2021.08.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
Reggeli	(00323) Fehérjeszegény Kard	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Párizsi 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, Tömlős sajt 50 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Zöldpaprika	Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Mini méz 25 gr virág, Fonott kalács 0,50 kg.	Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Zöldségpástétom 100 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, Szlovák pástétom 50 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír		
		Energia: 708,82 Kcal / 2 962,87 KJ	Energia: 488,37 Kcal / 2 041,39 KJ	Energia: 615,93 Kcal / 2 574,59 KJ	Energia: 782,46 Kcal / 3 270,68 KJ	Energia: 674,00 Kcal / 2 817,32 KJ	Energia: 507,90 Kcal / 2 123,02 KJ	Energia: 500,25 Kcal / 2 091,05 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		
		27,38 g 21,81 g 7,40 g	14,47 g 8,61 g 4,20 g	22,27 g 18,36 g 9,08 g	20,53 g 14,88 g 5,42 g	15,52 g 25,26 g 3,23 g	13,21 g 4,86 g 1,23 g	16,86 g 8,79 g 2,40 g		
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
89,01 g 0,00 g 4,07 g	77,64 g 0,00 g 2,67 g	79,49 g 0,00 g 3,91 g	134,45 g 27,24 g 1,65 g	85,34 g 0,00 g 3,47 g	91,84 g 12,27 g 2,52 g	77,61 g 0,00 g 2,79 g				
Ebéd	(00323) Fehérjeszegény Kard	Húsleves, Milánói makaroni, Őszibarack befőtt	Daragaluskaleves, Gabona keksz 40 gr, Rakott zöldbab	Csontleves, Bundázott karfiol, Grill zöldség féladag, Petr. burgonya féladag	Sajtos pogácsa pék, Tojás leves, Burgonya krokett, Paradicsomos káp.főzelék	Húsleves, Almamártás bef., Főtt sertéshús, Piritott dara 60 g	Zöldségleves, Zöldborsófőzelék, Főtt tojás	Zöldbableves magyaros, Bácskai rizseshús, Csemege uborka		
		Energia: 873,39 Kcal / 3 650,77 KJ	Energia: 667,57 Kcal / 2 790,44 KJ	Energia: 910,97 Kcal / 3 807,85 KJ	Energia: 966,18 Kcal / 4 038,63 KJ	Energia: 919,37 Kcal / 3 842,97 KJ	Energia: 543,83 Kcal / 2 273,21 KJ	Energia: 984,43 Kcal / 4 114,92 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv		
		32,91 g 22,89 g 7,96 g	34,87 g 25,34 g 10,92 g	29,27 g 48,42 g 5,58 g	27,01 g 74,22 g 14,51 g	35,66 g 21,79 g 6,44 g	29,19 g 10,76 g 2,18 g	34,53 g 37,59 g 9,45 g		
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
130,73 g 28,99 g 2,94 g	82,56 g 2,00 g 1,48 g	110,86 g 0,00 g 6,77 g	154,62 g 14,99 g 2,95 g	141,31 g 49,18 g 3,54 g	81,76 g 0,02 g 3,21 g	126,65 g 0,00 g 3,36 g				





Heti étlap 2021.07.26. - 2021.08.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>Vacsora</b>	<b>(00323) Fehérjeszegény Kard</b>	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.sonka 50 gr, Gyümölcslé 2 dl 100 %	Alma, Zöldségpástétom 100 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, K, Gyümölcslé 2 dl 100 %, Párizsi 0,06	Gyümölcslé 2 dl 100 %, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Zala felvágott 0,06	Alma, Krémsajt 100 gr, Kigyóuborka	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.olasz 50 gr, K, Alma	Gyümölcspép 100 gr 100 %, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Párizsi 0,06
		Energia: 193,90 Kcal / 810,50 Kj	Energia: 370,41 Kcal / 1 548,31 Kj	Energia: 296,28 Kcal / 1 238,45 Kj	Energia: 294,57 Kcal / 1 231,30 Kj	Energia: 115,76 Kcal / 483,88 Kj	Energia: 303,70 Kcal / 1 269,47 Kj	Energia: 232,90 Kcal / 973,52 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 7,50 g 4,60 g 1,48 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 3,66 g 24,70 g 2,95 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 26,36 g 16,70 g 5,08 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,26 g 11,66 g 5,32 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,30 g 27,30 g 15,71 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 27,81 g 19,70 g 6,68 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6,75 g 17,10 g 5,08 g
		Szénhidrát Cukor Só 29,54 g 0,00 g 1,11 g	Szénhidrát Cukor Só 37,34 g 0,00 g 1,09 g	Szénhidrát Cukor Só 48,16 g 0,00 g 1,35 g	Szénhidrát Cukor Só 28,40 g 0,00 g 1,38 g	Szénhidrát Cukor Só 31,00 g 0,00 g 2,85 g	Szénhidrát Cukor Só 47,79 g 0,00 g 2,22 g	Szénhidrát Cukor Só 11,68 g 0,00 g 1,35 g
								

.....  
Vezet  
dietetikus



Heti étlap 2021.07.26. - 2021.08.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Reggeli	(00324) Gluténmentes Kard.	Tartós tej 2,5 dl, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Párizsi 0,06	Tartós tej 2,5 dl, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Körözött 50 gr	Tartós tej 2,5 dl, Tömlős sajt 50 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Zöldpaprika	Tartós tej 2,5 dl, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Mini méz 25 gr virág	Tartós tej 2,5 dl, Gluténmentes kenyér 1 db, Csom.sonka 50 gr, Joghurt 150 gr 3,5 %	Tartós tej 2,5 dl, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Puffasztott rizs 100 gr, Mini jam 25 gr 35 % gyüm, Gyüm.joghurt 125 gr	Tartós tej 2,5 dl, Körözött 50 gr, Abonett kukoricás 100 gr, Szlovák pástétom 50 gr
		Energia: 301,23 Kcal / 1 259,14 KJ	Energia: 328,99 Kcal / 1 375,18 KJ	Energia: 329,67 Kcal / 1 378,02 KJ	Energia: 235,05 Kcal / 982,51 KJ	Energia: 1 293,06 Kcal / 5 404,99 KJ	Energia: 732,07 Kcal / 3 060,05 KJ	Energia: 703,70 Kcal / 2 941,47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 14,72 g 20,45 g 7,12 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,66 g 19,25 g 10,79 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,11 g 20,75 g 10,84 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8,76 g 7,25 g 2,99 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 40,32 g 32,03 g 11,88 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 21,55 g 12,95 g 9,53 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 39,54 g 22,98 g 14,54 g
		Szénhidrát Cukor Só 13,41 g 0,00 g 1,67 g	Szénhidrát Cukor Só 18,29 g 2,40 g 1,43 g	Szénhidrát Cukor Só 17,14 g 0,00 g 1,84 g	Szénhidrát Cukor Só 33,54 g 20,25 g 0,43 g	Szénhidrát Cukor Só 188,31 g 0,06 g 2,64 g	Szénhidrát Cukor Só 125,99 g 30,27 g 0,72 g	Szénhidrát Cukor Só 80,22 g 3,40 g 2,62 g
Ebéd	(00324) Gluténmentes Kard.	Csontleves Gluténmentes, Natur s.borda liszt0, Zöldbab főz. liszt0 tej00, Őszibarack befőtt	Z.borsó leves LÉ, Gyümölcslé 2 dl 100 %, Ananászos LÉ, TEJ 0 ragu A., Tészta köret liszt0	Sült csirkemell LISZT 0, Brokkolikrémleves tej0 LÉ., Párolt bébirépa féladag, Petr. burgonya féladag	Zöldségleves LÉ, Finomfőz.püre LÉ Tej0, Sertés sült LÉ	Karalábéleves lisztmentes, Sült csirkemell, Petr. burgonya féladag, Párolt brokkoli féladag	Főtt tojás, Zöldborsóf liszt0 tej0, Zöldségleves LÉ	Zöldbab leves liszt.nélk., Bácskai rizseshús, Csemege uborka édesítő
		Energia: 589,33 Kcal / 2 463,40 KJ	Energia: 1 002,06 Kcal / 4 188,61 KJ	Energia: 556,88 Kcal / 2 327,76 KJ	Energia: 623,46 Kcal / 2 606,06 KJ	Energia: 602,47 Kcal / 2 518,32 KJ	Energia: 423,88 Kcal / 1 771,82 KJ	Energia: 886,28 Kcal / 3 704,65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 31,37 g 23,28 g 5,29 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 41,32 g 21,16 g 2,38 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 38,95 g 18,65 g 2,14 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 39,64 g 27,29 g 6,09 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 44,04 g 18,52 g 3,61 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 22,08 g 15,22 g 3,04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 28,71 g 40,93 g 9,84 g
		Szénhidrát Cukor Só 61,87 g 16,80 g 5,97 g	Szénhidrát Cukor Só 164,90 g 7,42 g 3,91 g	Szénhidrát Cukor Só 66,70 g 0,00 g 3,43 g	Szénhidrát Cukor Só 60,06 g 2,79 g 4,10 g	Szénhidrát Cukor Só 73,22 g 0,00 g 2,72 g	Szénhidrát Cukor Só 54,55 g 2,79 g 2,15 g	Szénhidrát Cukor Só 101,19 g 2,00 g 2,06 g



Heti étlap 2021.07.26. - 2021.08.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>Vacsora</b>	<b>(00324) Gluténmentés Kard.</b>	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Sajt trappista 0,06, Paradicsom, Túró rudi 30 gr	Alma, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Tömlős sonka 0,06	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, K, Diab gyümölcs joghurt 150 gr, Csom.párizsi 50 gr	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Gyümölcslé 2 dl 100 %, Zala felvágott 0,06	Alma, Krémsajt 100 gr, Kigyóuborka	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.sonka 50 gr, K, Diab Túró Rudi 30 gr	Gyümölcspép 100 gr 100 %, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Szeletsajt 4 db
		Energia: 353,31 Kcal / 1 476,84 KJ	Energia: 216,48 Kcal / 904,89 KJ	Energia: 223,21 Kcal / 933,02 KJ	Energia: 294,57 Kcal / 1 231,30 KJ	Energia: 115,76 Kcal / 483,88 KJ	Energia: 176,99 Kcal / 739,82 KJ	Energia: 286,26 Kcal / 1 196,57 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,96 g 23,20 g 16,71 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,02 g 8,62 g 1,50 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 31,16 g 13,15 g 7,22 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,26 g 11,66 g 5,32 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,30 g 27,30 g 15,71 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 30,46 g 10,70 g 1,48 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,89 g 20,38 g 15,47 g
		Szénhidrát Cukor Só 17,00 g 10,20 g 1,32 g	Szénhidrát Cukor Só 28,54 g 0,00 g 1,44 g	Szénhidrát Cukor Só 32,04 g 0,00 g 1,10 g	Szénhidrát Cukor Só 28,40 g 0,00 g 1,38 g	Szénhidrát Cukor Só 31,00 g 0,00 g 2,85 g	Szénhidrát Cukor Só 34,24 g 0,30 g 1,13 g	Szénhidrát Cukor Só 13,80 g 0,00 g 1,71 g

.....  
Vezet  
dietetikus



Heti étlap 2021.07.26. - 2021.08.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
Reggeli	(00326) Transz A protokoll Kard	Csom. sajtos párizsi 50 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Tartós kenyér 250g félbarna, Tej 2dl UHT 1,5 %	Tartós kenyér 250g félbarna, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Tej 2dl UHT 1,5 %, Körözött 50 gr, Diab minijam 20 gr 35 % gyüm	Tömlős sajt 50 gr, K, Tartós kenyér 250g félbarna, Tej 2dl UHT 1,5 %, Kefir 150 gr zsír 3,5 %	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Tartós kenyér 250g félbarna, Diab mini méz 20 gr virág, Tej 2dl UHT 1,5 %, Diab gyümölcs joghurt 150 gr	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.sonka 50 gr, Tartós kenyér 250g félbarna, Tej 2dl UHT 1,5 %, Joghurt 150 gr 3,5 %	K, Tartós kenyér 250g félbarna, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Tej 2dl UHT 1,5 %, Csom.zala 50 gr, Diab minijam 20 gr 35 % gyüm	Szlovák pástétom 50 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Tartós kenyér 250g félbarna, Tej 2dl UHT 1,5 %, Kefir 150 gr zsír 3,5 %		
		Energia: 1 128,53 Kcal / 4 717,26 KJ	Energia: 1 189,06 Kcal / 4 970,27 KJ	Energia: 1 223,03 Kcal / 5 112,27 KJ	Energia: 1 121,81 Kcal / 4 689,17 KJ	Energia: 1 144,61 Kcal / 4 784,47 KJ	Energia: 1 113,17 Kcal / 4 653,05 KJ	Energia: 1 159,75 Kcal / 4 847,76 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	
		37,11 g 37,60 g 71,38 g	43,76 g 38,60 g 10,38 g	64,80 g 41,30 g 9,53 g	38,14 g 28,29 g 3,12 g	43,91 g 32,70 g 7,02 g	56,86 g 34,60 g 5,49 g	40,75 g 35,53 g 3,80 g		
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
154,04 g 0,00 g 4,62 g	159,41 g 2,40 g 4,37 g	180,35 g 0,00 g 4,67 g	168,83 g 0,00 g 3,40 g	161,04 g 0,00 g 4,97 g	176,06 g 0,00 g 4,52 g	161,51 g 0,00 g 3,66 g				
Ebéd	(00326) Transz A protokoll Kard	Milánói makaroni, Natur s.borda szelet, Gulyás leves	Daragaluskaleves, Diab Túró Rudi 30 gr, Sóskamártás Diab, Burgonya féladag, Sült csirkemell	Brokkolikrémleves, Petr. burgonya féladag, Párolt bécirépa féladag, Töltött csirke /felső/	Csontleves, Gabona keksz DIAB 40 gr, Citromos sertés ragu, Párolt rizsköret	Húsleves, Töltött tők kapormártásban, Burgonya féladag	Májgaluska leves, Zöldborsópüre főz, Sajttal töltött pmell	Csontleves, Bácskai rizshús		
		Energia: 1 195,26 Kcal / 4 996,19 KJ	Energia: 629,97 Kcal / 2 633,27 KJ	Energia: 931,35 Kcal / 3 893,04 KJ	Energia: 1 036,92 Kcal / 4 334,33 KJ	Energia: 810,92 Kcal / 3 389,65 KJ	Energia: 702,56 Kcal / 2 936,70 KJ	Energia: 889,11 Kcal / 3 716,48 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv		
		66,23 g 46,85 g 16,20 g	42,91 g 12,99 g 2,35 g	64,28 g 31,73 g 6,72 g	35,81 g 44,66 g 9,51 g	30,37 g 28,15 g 8,79 g	61,22 g 18,71 g 4,38 g	31,83 g 38,51 g 9,51 g		
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só				
124,32 g 14,99 g 3,68 g	97,25 g 0,30 g 2,00 g	106,16 g 0,00 g 3,84 g	156,51 g 0,09 g 4,67 g	105,56 g 0,00 g 1,07 g	73,04 g 0,00 g 1,44 g	114,23 g 0,00 g 1,63 g				





Heti étlap 2021.07.26. - 2021.08.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>Vacsora</b>	<b>(00326) Transz A protokoll Kard</b>	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Szeletsajt 8 db, Diab Túró Rudi 30 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, Csom.párizsi 50 gr	Gyümölcslé 2 dl 100 %, Csom.zala 50 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír	Krémsajt 100 gr, Gyümölcslé 2 dl 100 %, Csom.sonka 50 gr	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.olasz 50 gr, Diab Túró Rudi 30 gr	Gyümölcspép 100 gr 100 %, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Halpástétom 130 gr
		Energia: 533,69 Kcal / 2 230,82 KJ	Energia: 238,30 Kcal / 996,09 KJ	Energia: 223,21 Kcal / 933,02 KJ	Energia: 248,15 Kcal / 1 037,27 KJ	Energia: 161,60 Kcal / 675,49 KJ	Energia: 299,17 Kcal / 1 250,53 KJ	Energia: 384,30 Kcal / 1 606,37 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 25,66 g 42,56 g 29,99 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9,34 g 13,50 g 7,51 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,16 g 13,15 g 7,22 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5,40 g 11,50 g 3,86 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 23,84 g 27,50 g 16,24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,11 g 25,00 g 6,68 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,64 g 25,92 g 7,06 g
		Szénhidrát Cukor Só 17,22 g 0,30 g 3,33 g	Szénhidrát Cukor Só 19,42 g 0,00 g 0,84 g	Szénhidrát Cukor Só 12,04 g 0,00 g 1,10 g	Szénhidrát Cukor Só 29,69 g 0,00 g 1,26 g	Szénhidrát Cukor Só 31,20 g 0,00 g 3,81 g	Szénhidrát Cukor Só 12,89 g 0,30 g 2,23 g	Szénhidrát Cukor Só 16,79 g 0,00 g 0,38 g

.....  
Vezet  
dietetikus



Heti étlap 2021.07.26. - 2021.08.01.

		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, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Diab minijam 20 gr 35 % gyüm, Kefir 150 gr zsír 3,5 %	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Körözött 50 gr	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	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Diab mini méz 20 gr virág	Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Tartós tej 2,5 dl, Joghurt 150 gr 3,5 %, Kockasajt 25 gr	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, 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, Kockasajt 2db	
		Energia: 668,45 Kcal / 2 794,12 KJ	Energia: 736,58 Kcal / 3 078,90 KJ	Energia: 737,26 Kcal / 3 081,75 KJ	Energia: 589,67 Kcal / 2 464,82 KJ	Energia: 673,86 Kcal / 2 816,73 KJ	Energia: 571,99 Kcal / 2 390,92 KJ	Energia: 658,18 Kcal / 2 751,19 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	
		26,27 g 13,61 g 3,32 g	33,32 g 20,61 g 11,07 g	30,77 g 22,11 g 11,12 g	21,70 g 8,65 g 3,27 g	27,76 g 13,86 g 9,20 g	21,32 g 8,61 g 3,27 g	24,62 g 16,11 g 9,21 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
98,76 g 0,00 g 2,83 g	93,89 g 2,40 g 3,83 g	92,74 g 0,00 g 4,24 g	95,18 g 0,00 g 2,86 g	98,35 g 0,00 g 3,50 g	91,26 g 0,00 g 2,83 g	92,89 g 0,00 g 3,17 g			
Ebéd	(00327) Diab purinszegény	Zöldségleves, Milánói makaroni, Reszelt sajt 20 gr	Daragaluskaleves, Korpovit keksz, Főtt tojás, Sós kamártás Diab, Burgonya féladag	Brokkolikrémleves, Grill zöldség féladag, Bundázott karfiol, Petr. burgonya féladag	Tojás leves, Citromos sertés ragu, Alma, Párolt rizsköret	Húsleves, Töltött tök kapormártásban, Burgonya féladag	Zöldborsófőzelék, Zöldségleves, Főtt tojás	Zöldbableves magyaros, Bácskai rizseshús, Csemege uborka édesítő	
		Energia: 878,42 Kcal / 3 671,80 KJ	Energia: 606,36 Kcal / 2 534,58 KJ	Energia: 1 031,34 Kcal / 4 311,00 KJ	Energia: 1 108,15 Kcal / 4 632,07 KJ	Energia: 810,92 Kcal / 3 389,65 KJ	Energia: 543,83 Kcal / 2 273,21 KJ	Energia: 977,54 Kcal / 4 086,12 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	
		38,65 g 30,34 g 12,04 g	23,19 g 14,69 g 3,78 g	31,00 g 55,28 g 8,14 g	37,70 g 43,88 g 10,44 g	30,37 g 28,15 g 8,79 g	29,19 g 10,76 g 2,18 g	34,23 g 37,54 g 9,45 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
112,69 g 15,01 g 4,48 g	101,14 g 1,35 g 1,27 g	109,66 g 0,00 g 6,78 g	154,56 g 0,09 g 3,33 g	105,56 g 0,00 g 1,07 g	81,76 g 0,02 g 3,21 g	125,35 g 0,00 g 2,16 g			



Heti étlap 2021.07.26. - 2021.08.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
<b>Vacsora</b>	<b>(00327) Diab purinszegény</b>	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Sajt trappista 0,06, Paradicsom, Diab Túró Rudi 30 gr	Alma, Zöldségpástétom 100 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Tejföl poharas 12 %, Diab gyümölcs joghurt 150 gr	Gyümölcslé 2 dl 100 %, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kockasajt 2db	Alma, Krémsajt 100 gr, Kigyóuborka	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Diab Túró Rudi 30 gr, Körözött 50 gr	Gyümölcspép 100 gr 100 %, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Szeletsajt 4 db		
		Energia: 344,48 Kcal / 1 439,93 KJ	Energia: 370,41 Kcal / 1 548,31 KJ	Energia: 433,21 Kcal / 1 810,82 KJ	Energia: 245,64 Kcal / 1 026,78 KJ	Energia: 115,76 Kcal / 483,88 KJ	Energia: 307,13 Kcal / 1 283,80 KJ	Energia: 286,26 Kcal / 1 196,57 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		
		19,86 g 23,90 g 11,71 g	3,66 g 24,70 g 2,95 g	10,06 g 29,15 g 21,71 g	3,60 g 11,00 g 6,89 g	18,30 g 27,30 g 15,71 g	15,26 g 21,60 g 8,75 g	11,89 g 20,38 g 15,47 g		
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
17,70 g 0,30 g 1,35 g	37,34 g 0,00 g 1,09 g	15,79 g 0,00 g 0,10 g	32,04 g 0,00 g 0,45 g	31,00 g 0,00 g 2,85 g	17,74 g 2,70 g 1,13 g	13,80 g 0,00 g 1,71 g				

.....  
Vezet  
dietetikus







Heti étlap 2021.07.26. - 2021.08.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
Reggeli	<b>(00328) Transz D protokoll Kard.</b>	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Tartós kenyér 250g félbarna, Tej 2dl UHT 1,5 %, Csom. sajtos párizsi 50 gr	Tartós kenyér 250g félbarna, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Tej 2dl UHT 1,5 %, Körözött 50 gr, Diab minijam 20 gr 35 % gyüm	Tömlős sajt 50 gr, Tartós kenyér 250g félbarna, Tej 2dl UHT 1,5 %, Kefir 150 gr zsír 3,5 %	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Tartós kenyér 250g félbarna, Diab mini méz 20 gr virág, Tej 2dl UHT 1,5 %, Diab gyümölcs joghurt 150 gr	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.sonka 50 gr, Tartós kenyér 250g félbarna, Tej 2dl UHT 1,5 %, Joghurt 150 gr 3,5 %	K, Tartós kenyér 250g félbarna, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Tej 2dl UHT 1,5 %, Csom.zala 50 gr, Diab minijam 20 gr 35 % gyüm	Szlovák pástétom 50 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Tartós kenyér 250g félbarna, Tej 2dl UHT 1,5 %, Kefir 150 gr zsír 3,5 %		
		Energia: 1 128,53 Kcal / 4 717,26 KJ	Energia: 1 189,06 Kcal / 4 970,27 KJ	Energia: 1 223,03 Kcal / 5 112,27 KJ	Energia: 1 121,81 Kcal / 4 689,17 KJ	Energia: 1 144,61 Kcal / 4 784,47 KJ	Energia: 1 113,17 Kcal / 4 653,05 KJ	Energia: 1 159,75 Kcal / 4 847,76 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	
		37,11 g 37,60 g 71,38 g	43,76 g 38,60 g 10,38 g	44,80 g 41,30 g 9,53 g	38,14 g 28,29 g 3,12 g	43,91 g 32,70 g 7,02 g	56,86 g 34,60 g 5,49 g	40,75 g 35,53 g 3,80 g		
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
154,04 g 0,00 g 4,62 g	159,41 g 2,40 g 4,37 g	160,35 g 0,00 g 4,67 g	168,83 g 0,00 g 3,40 g	161,04 g 0,00 g 4,97 g	176,06 g 0,00 g 4,52 g	161,51 g 0,00 g 3,66 g				
Ebéd	<b>(00328) Transz D protokoll Kard.</b>	Milánói makaroni, Natur s.borda szelet, Gulyás leves	Daragaluskaleves, Tejsz.-kukoricás csirke ragu , Diab Túró Rudi 30 gr, Párolt rizsköret	Brokkolikrémleves , Petr. burgonya féladag, Párolt bécirépa féladag, Töltött csirke /felső/	Tojás leves, Gabona keksz DIAB 40 gr, Citromos sertés ragu, Párolt rizsköret	Húsleves, Töltött tök kapormártásban, Burgonya féladag	Májgaluska leves, Zöldborsófőzelék, Sajttal töltött pmell	Zöldbableves magyaros, Bácskai rizseshús		
		Energia: 1 195,26 Kcal / 4 996,19 KJ	Energia: 856,47 Kcal / 3 580,04 KJ	Energia: 931,35 Kcal / 3 893,04 KJ	Energia: 1 123,15 Kcal / 4 694,77 KJ	Energia: 810,92 Kcal / 3 389,65 KJ	Energia: 730,65 Kcal / 3 054,12 KJ	Energia: 970,66 Kcal / 4 057,36 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	
		66,23 g 46,85 g 16,20 g	45,04 g 20,17 g 2,97 g	64,28 g 31,73 g 6,72 g	37,04 g 48,08 g 10,44 g	30,37 g 28,15 g 8,79 g	63,57 g 14,37 g 3,85 g	33,93 g 37,49 g 9,45 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			
124,32 g 14,99 g 3,68 g	150,87 g 0,39 g 0,94 g	106,16 g 0,00 g 3,84 g	154,96 g 0,09 g 3,32 g	105,56 g 0,00 g 1,07 g	86,91 g 0,00 g 2,45 g	124,05 g 0,00 g 0,96 g				





Heti étlap 2021.07.26. - 2021.08.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>Vacsora</b>	<b>(00328) Transz D protokoll Kard.</b>	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Szeletsajt 8 db, Diab Túró Rudi 30 gr	Májkrem 62-65 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Gyümölcspép 100 gr 100 %	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Diab gyümölcs joghurt 150 gr, Csom.párizsi 50 gr	Gyümölcslé 2 dl 100 %, Csom.zala 50 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír	Krémsajt 100 gr, Gyümölcslé 2 dl 100 %, Csom.sonka 50 gr	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.olasz 50 gr, Diab Túró Rudi 30 gr	Gyümölcspép 100 gr 100 %, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Halpástétom 130 gr
		Energia: 533,69 Kcal / 2 230,82 KJ	Energia: 238,30 Kcal / 996,09 KJ	Energia: 223,21 Kcal / 933,02 KJ	Energia: 248,15 Kcal / 1 037,27 KJ	Energia: 161,60 Kcal / 675,49 KJ	Energia: 299,17 Kcal / 1 250,53 KJ	Energia: 384,30 Kcal / 1 606,37 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 25,66 g 42,56 g 29,99 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9,34 g 13,50 g 7,51 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,16 g 13,15 g 7,22 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5,40 g 11,50 g 3,86 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 23,84 g 27,50 g 16,24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,11 g 25,00 g 6,68 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,64 g 25,92 g 7,06 g
		Szénhidrát Cukor Só 17,22 g 0,30 g 3,33 g	Szénhidrát Cukor Só 19,42 g 0,00 g 0,84 g	Szénhidrát Cukor Só 12,04 g 0,00 g 1,10 g	Szénhidrát Cukor Só 29,69 g 0,00 g 1,26 g	Szénhidrát Cukor Só 31,20 g 0,00 g 3,81 g	Szénhidrát Cukor Só 12,89 g 0,30 g 2,23 g	Szénhidrát Cukor Só 16,79 g 0,00 g 0,38 g

.....  
Vezet  
dietetikus





Heti étlap 2021.07.26. - 2021.08.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
Reggeli	(00329) Transz gluténmentes Kard	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Tej 2dl UHT 1,5 %, Csom. sajtos párizsi 50 gr	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Tej 2dl UHT 1,5 %, Körözött 50 gr, Diab minijam 20 gr 35 % gyüm	Tömlős sajt 50 gr, Tej 2dl UHT 1,5 %, Kefir 150 gr zsír 3,5 %	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, K, Diab mini méz 20 gr virág, Tej 2dl UHT 1,5 %, Diab gyümölcs joghurt 150 gr	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Tej 2dl UHT 1,5 %, Joghurt 150 gr 3,5 %, Csom.sonka 50 gr	K, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Tej 2dl UHT 1,5 %, Csom.zala 50 gr, Diab minijam 20 gr 35 % gyüm	Szlovák pástétom 50 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Tej 2dl UHT 1,5 %, Kefir 150 gr zsír 3,5 %		
		Energia: 274,46 Kcal / 1 147,24 KJ	Energia: 334,99 Kcal / 1 400,26 KJ	Energia: 368,96 Kcal / 1 542,25 KJ	Energia: 267,74 Kcal / 1 119,15 KJ	Energia: 290,54 Kcal / 1 214,46 KJ	Energia: 259,10 Kcal / 1 083,04 KJ	Energia: 305,68 Kcal / 1 277,74 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv		
		12,11 g 20,10 g 71,38 g	18,76 g 21,10 g 10,38 g	19,80 g 23,80 g 9,53 g	33,14 g 10,79 g 3,12 g	18,91 g 15,20 g 7,02 g	31,86 g 17,10 g 5,49 g	15,75 g 18,03 g 3,80 g		
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
12,04 g 0,00 g 1,62 g	17,41 g 2,40 g 1,37 g	18,35 g 0,00 g 1,67 g	46,83 g 0,00 g 0,40 g	19,04 g 0,00 g 1,97 g	34,06 g 0,00 g 1,52 g	19,51 g 0,00 g 0,66 g				
Ebéd	(00329) Transz gluténmentes Kard	Natur s.borda liszt0, Zöldbab főz. liszt0 tej00, Csontleves Gluténmentes	Z.borsó leves LÉ, Diab Túró Rudi 30 gr, Ananászos LÉ, TEJ 0 ragu A., Tészta köret liszt0	Párolt bóbirepa féladag, Petr. burgonya féladag, Sült csirkemell LISZT 0, Brokkolikrémleves tej0 LÉ.	Zöldségleves LÉ, Finomföz.püre LÉ Tej0, Sertés sült LÉ	Karalábéleves lisztmentes, Sült csirkemell, Petr. burgonya féladag, Párolt brokkoli féladag	Zöldségleves LÉ, Főtt tojás, Zöldborsóf liszt0 tej0	Zöldbab leves liszt.nélk., Bácskai rizseshús, Csemege uborka édesítő		
		Energia: 498,90 Kcal / 2 085,40 KJ	Energia: 985,15 Kcal / 4 117,93 KJ	Energia: 556,88 Kcal / 2 327,76 KJ	Energia: 623,46 Kcal / 2 606,06 KJ	Energia: 602,47 Kcal / 2 518,32 KJ	Energia: 423,88 Kcal / 1 771,82 KJ	Energia: 886,28 Kcal / 3 704,65 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		
		30,87 g 23,28 g 5,29 g	44,28 g 27,26 g 2,38 g	38,95 g 18,65 g 2,14 g	39,64 g 27,29 g 6,09 g	44,04 g 18,52 g 3,61 g	22,08 g 15,22 g 3,04 g	28,71 g 40,93 g 9,84 g		
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
40,67 g 2,80 g 5,96 g	149,60 g 7,72 g 3,93 g	66,70 g 0,00 g 3,43 g	60,06 g 2,79 g 4,10 g	73,22 g 0,00 g 2,72 g	54,55 g 2,79 g 2,15 g	101,19 g 2,00 g 2,06 g				





Heti étlap 2021.07.26. - 2021.08.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>Vacsora</b>	<b>(00329) Transz gluténmentes Kard</b>	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Szeletsajt 8 db, Diab Túró Rudi 30 gr	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.sonka 50 gr, Gyümölcspép 100 gr 100 %	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Diab gyümölcs joghurt 150 gr, Csom.párizsi 50 gr	Gyümölcslé 2 dl 100 %, Csom.zala 50 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír	Krémsajt 100 gr, Gyümölcslé 2 dl 100 %, Csom.sonka 50 gr	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.olasz 50 gr, Diab Túró Rudi 30 gr	Gyümölcspép 100 gr 100 %, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Halpástétom 130 gr
		Energia: 533,69 Kcal / 2 230,82 KJ	Energia: 130,52 Kcal / 545,57 KJ	Energia: 223,21 Kcal / 933,02 KJ	Energia: 248,15 Kcal / 1 037,27 KJ	Energia: 161,60 Kcal / 675,49 KJ	Energia: 299,17 Kcal / 1 250,53 KJ	Energia: 384,30 Kcal / 1 606,37 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 25,66 g 42,56 g 29,99 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7,89 g 5,00 g 1,48 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,16 g 13,15 g 7,22 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5,40 g 11,50 g 3,86 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 23,84 g 27,50 g 16,24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,11 g 25,00 g 6,68 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,64 g 25,92 g 7,06 g
		Szénhidrát Cukor Só 17,22 g 0,30 g 3,33 g	Szénhidrát Cukor Só 13,06 g 0,00 g 1,11 g	Szénhidrát Cukor Só 12,04 g 0,00 g 1,10 g	Szénhidrát Cukor Só 29,69 g 0,00 g 1,26 g	Szénhidrát Cukor Só 31,20 g 0,00 g 3,81 g	Szénhidrát Cukor Só 12,89 g 0,30 g 2,23 g	Szénhidrát Cukor Só 16,79 g 0,00 g 0,38 g

.....  
Vezet  
dietetikus





### Heti étlap 2021.07.26. - 2021.08.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
<b>Reggeli</b>	<b>(00330) Transz tejmentes Kard.</b>	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Tartós kenyér 250g félbarna, Gyümölcslé 2 dl 100 %, Diab minijam 20 gr 35 % gyüm, Májkrém 62-65 gr	Tartós kenyér 250g félbarna, Szlovák pástétom 50 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Gyümölcslé 2 dl 100 %, Diab minijam 20 gr 35 % gyüm	Tartós kenyér 250g félbarna, Halpástétom 50gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Gyümölcslé 2 dl 100 %	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Tartós kenyér 250g félbarna, Gyümölcslé 2 dl 100 %, Diab mini méz 20 gr virág, Szlovák pástétom 50 gr	Csom.sonka 50 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Tartós kenyér 250g félbarna, Gyümölcslé 2 dl 100 %	Tartós kenyér 250g félbarna, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.zala 50 gr, Gyümölcslé 2 dl 100 %	Szlovák pástétom 50 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Tartós kenyér 250g félbarna, Gyümölcslé 2 dl 100 %														
		Energia: 1 166,52 Kcal / 4 876,05 KJ		Energia: 1 073,88 Kcal / 4 488,82 KJ		Energia: 1 117,75 Kcal / 4 672,20 KJ		Energia: 1 091,56 Kcal / 4 562,72 KJ		Energia: 1 047,97 Kcal / 4 380,51 KJ		Energia: 1 102,22 Kcal / 4 607,28 KJ		Energia: 1 063,11 Kcal / 4 443,80 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			
		33,95 g	30,60 g	7,51 g	29,34 g	24,93 g	2,12 g	32,08 g	29,81 g	3,39 g	29,72 g	24,97 g	2,12 g	32,50 g	22,10 g	1,48 g	30,40 g	29,00 g	3,86 g	29,34 g	24,93 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
180,27 g	0,00 g	3,84 g	174,38 g	0,00 g	3,40 g	172,13 g	0,00 g	3,22 g	178,30 g	0,00 g	3,43 g	171,54 g	0,00 g	4,11 g	171,69 g	0,00 g	4,26 g	172,01 g	0,00 g	3,40 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00330) Transz tejmentes Kard.</b>	Húsleves, Zöldbabpürefőz tej0, Natur s.borda szelet	Gyümölcslé 2 dl 100 %, Daragaluskaleves, Párolt rizsköret , Sült csirkemell	Brokkolikrémleves TM., Párolt bécirépa féladag, Petr. burgonya féladag, Grill cs.comb/felsőcomb /	Natur s.karaj, Finomfőzelékpüre tejmentes, Tojás leves	Húsleves, Sült csirkemell, Párolt brokkoli féladag, Petr. burgonya féladag	Májgaluska leves, Zöldborsópüre főz.tej0, Főtt tojás	Csontleves , Grill cs.comb/felsőcomb /, Párolt rizs féladag, Párolt sárgarépa														
		Energia: 456,42 Kcal / 1 907,84 KJ		Energia: 742,85 Kcal / 3 105,11 KJ		Energia: 741,31 Kcal / 3 098,68 KJ		Energia: 763,21 Kcal / 3 190,22 KJ		Energia: 521,01 Kcal / 2 177,82 KJ		Energia: 571,99 Kcal / 2 390,92 KJ		Energia: 830,99 Kcal / 3 473,54 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			
		34,69 g	12,35 g	3,25 g	40,72 g	10,56 g	1,23 g	58,43 g	28,52 g	4,49 g	43,77 g	28,23 g	5,49 g	44,30 g	8,66 g	0,94 g	39,23 g	15,86 g	3,20 g	62,50 g	18,43 g	3,43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53,92 g	0,00 g	1,53 g	144,07 g	0,09 g	1,91 g	77,65 g	0,00 g	2,98 g	87,37 g	0,00 g	1,21 g	71,47 g	0,00 g	2,07 g	75,74 g	5,00 g	1,24 g	123,79 g	0,00 g	6,07 g		





Heti étlap 2021.07.26. - 2021.08.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Ebéd	(00330) Transz tejmentes Kard.							
Vacsora	(00330) Transz tejmentes Kard.							
		Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Gyümölcslé 2 dl 100 %, Csom.sonka 50 gr	Csom.sonka 50 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Gyümölcspép 100 gr 100 %	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Gyümölcslé 2 dl 100 %, Csom.párizsi 50 gr	Gyümölcslé 2 dl 100 %, Csom.zala 50 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Gyümölcslé 2 dl 100 %, Csom.sonka 50 gr	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.olasz 50 gr, Gyümölcslé 2 dl 100 %	Gyümölcspép 100 gr 100 %, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Halpástétom 130 gr
		Energia: 193,90 Kcal / 810,50 KJ	Energia: 130,52 Kcal / 545,57 KJ	Energia: 249,16 Kcal / 1 041,49 KJ	Energia: 248,15 Kcal / 1 037,27 KJ	Energia: 193,90 Kcal / 810,50 KJ	Energia: 316,08 Kcal / 1 321,21 KJ	Energia: 384,30 Kcal / 1 606,37 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7,50 g 4,60 g 1,48 g	7,89 g 5,00 g 1,48 g	5,30 g 11,50 g 6,68 g	5,40 g 11,50 g 3,86 g	7,50 g 4,60 g 1,48 g	7,15 g 18,90 g 6,68 g	17,64 g 25,92 g 7,06 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
29,54 g 0,00 g 1,11 g	13,06 g 0,00 g 1,11 g	29,54 g 0,00 g 1,11 g	29,69 g 0,00 g 1,26 g	29,54 g 0,00 g 1,11 g	28,19 g 0,00 g 2,21 g	16,79 g 0,00 g 0,38 g		

.....  
Vezet dietetikus



Heti étlap 2021.07.26. - 2021.08.01.

		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, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Mini jam 25 gr 35 % gyüm, Kefir 150 gr zsír 3,5 %	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Körözött 50 gr	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	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Mini méz 25 gr virág, Fonott kalács 0,50 kg.	Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Tartós tej 2,5 dl, Joghurt 150 gr 3,5 %, Kockasajt 25 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, Kockasajt 2db		
		Energia: 725,69 Kcal / 3 033,38 KJ	Energia: 736,58 Kcal / 3 078,90 KJ	Energia: 737,26 Kcal / 3 081,75 KJ	Energia: 903,79 Kcal / 3 777,84 KJ	Energia: 673,86 Kcal / 2 816,73 KJ	Energia: 629,23 Kcal / 2 630,18 KJ	Energia: 658,18 Kcal / 2 751,19 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		
		26,66 g 13,61 g 3,32 g	33,32 g 20,61 g 11,07 g	30,77 g 22,11 g 11,12 g	29,03 g 18,63 g 7,46 g	27,76 g 13,86 g 9,20 g	21,71 g 8,61 g 3,27 g	24,62 g 16,11 g 9,21 g		
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só				
112,59 g 12,27 g 2,85 g	93,89 g 2,40 g 3,83 g	92,74 g 0,00 g 4,24 g	147,70 g 27,24 g 1,98 g	98,35 g 0,00 g 3,50 g	105,09 g 12,27 g 2,85 g	92,89 g 0,00 g 3,17 g				
Ebéd	(00332) Vegetáriánus Kard	Zöldségleves, Őszibarack befőtt, Túrós tészta vega	Főtt tojás, Daragaluskaleves, Gabona keksz 40 gr, Burgonya féladag, Sóskamártás	BrokkolikréMLEVES, Bundázott karfiol, Grill zöldség féladag, Petr. burgonya féladag	Sajtos pogácsa pék, Zöldségleves, Sajtkrémes palacsinta, Paradicsomos káp. főzelék	Húsleves, Petr. burgonya féladag, Párolt brokkoli féladag, Rántott gomba	Zöldborsófőzelék, Zöldségleves, Főtt tojás	Zöldbableves magyaros, Zöldségburger, Mini majonéz 15 gr, Párolt rizs féladag, Párolt kelbimbó féladag		
		Energia: 889,64 Kcal / 3 718,70 KJ	Energia: 713,80 Kcal / 2 983,68 KJ	Energia: 997,20 Kcal / 4 168,30 KJ	Energia: 535,20 Kcal / 2 237,14 KJ	Energia: 1 087,39 Kcal / 4 545,29 KJ	Energia: 543,83 Kcal / 2 273,21 KJ	Energia: 768,40 Kcal / 3 211,91 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv		
		33,25 g 30,20 g 10,91 g	26,20 g 15,87 g 7,43 g	28,52 g 54,90 g 8,11 g	21,79 g 46,64 g 10,48 g	40,80 g 47,15 g 5,51 g	29,19 g 10,76 g 2,18 g	33,27 g 34,17 g 1,49 g		
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só				
119,48 g 14,02 g 5,65 g	120,15 g 21,98 g 1,45 g	102,90 g 0,00 g 4,20 g	120,30 g 15,01 g 4,74 g	126,84 g 0,00 g 1,89 g	81,76 g 0,02 g 3,21 g	98,42 g 0,00 g 6,78 g				





Heti étlap 2021.07.26. - 2021.08.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
<b>Vacsora</b>	<b>(00332) Vegetáriánus Kard</b>	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Sajt trappista 0,06, Túró rudi 30 gr, Paradicsom	Alma, Zöldségpástétom 100 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír	Tejcsokis piskóta szelet 30 gr, Tejföl poharas 12 %, Sajt trappista 0,06	Gyümölcslé 2 dl 100 %, K, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kockasajt 2db	Alma, Krémsajt 100 gr, Kigyóuborka	Túró rudi 30 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Körözött 50 gr	Gyümölcspép 100 gr 100 %, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Szeletsajt 4 db		
		Energia: 353,31 Kcal / 1 476,84 KJ	Energia: 370,41 Kcal / 1 548,31 KJ	Energia: 1 030,08 Kcal / 4 305,73 KJ	Energia: 245,64 Kcal / 1 026,78 KJ	Energia: 115,76 Kcal / 483,88 KJ	Energia: 315,96 Kcal / 1 320,71 KJ	Energia: 286,26 Kcal / 1 196,57 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		
		19,96 g 23,20 g 16,71 g	3,66 g 24,70 g 2,95 g	26,10 g 45,74 g 34,42 g	5,60 g 11,00 g 6,89 g	18,30 g 27,30 g 15,71 g	15,36 g 20,90 g 13,75 g	11,89 g 20,38 g 15,47 g		
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
17,00 g 10,20 g 1,32 g	37,34 g 0,00 g 1,09 g	64,21 g 9,76 g 1,23 g	34,04 g 0,00 g 0,45 g	31,00 g 0,00 g 2,85 g	17,04 g 12,60 g 1,10 g	13,80 g 0,00 g 1,71 g				

Vezet  
dietetikus





Heti étlap 2021.07.26. - 2021.08.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Reggeli	(00334) Enteritis	Babapiskóta kg., Zsemle vizes 54 gr, Párizsi 0,06, Kenyér félbarna 1 kg	Zsemle vizes 54 gr, Csom.párizsi 50 gr, Babapiskóta kg., Kenyér félbarna 1 kg	Zsemle vizes 54 gr, Csom.sonka 50 gr, Kecs háztartási, Kenyér félbarna 1 kg	Zsemle vizes 54 gr, Csirkemell sonka 0,06, Kecs háztartási, Kenyér félbarna 1 kg	Zsemle vizes 54 gr, Csom.sonka 50 gr, Babapiskóta kg., Kenyér félbarna 1 kg	Zsemle vizes 54 gr, Csom.zala 50 gr, Kecs háztartási, Kenyér félbarna 1 kg	Zsemle vizes 54 gr, Babapiskóta kg., Csom.párizsi 50 gr, Kenyér félbarna 1 kg
		Energia: 759,06 Kcal / 3 172,87 KJ	Energia: 711,94 Kcal / 2 975,91 KJ	Energia: 664,21 Kcal / 2 776,40 KJ	Energia: 685,31 Kcal / 2 864,60 KJ	Energia: 656,68 Kcal / 2 744,92 KJ	Energia: 718,46 Kcal / 3 003,16 KJ	Energia: 711,94 Kcal / 2 975,91 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 22,52 g 16,74 g 5,03 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 21,46 g 11,54 g 6,63 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 23,96 g 5,89 g 1,80 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 26,96 g 6,47 g 1,82 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 23,66 g 4,64 g 1,43 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 21,86 g 12,79 g 4,18 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 21,46 g 11,54 g 6,63 g
		Szénhidrát Cukor Só 119,59 g 18,70 g 3,71 g	Szénhidrát Cukor Só 120,97 g 18,70 g 3,47 g	Szénhidrát Cukor Só 118,37 g 9,25 g 3,89 g	Szénhidrát Cukor Só 119,39 g 9,25 g 3,97 g	Szénhidrát Cukor Só 120,97 g 18,70 g 3,47 g	Szénhidrát Cukor Só 118,52 g 9,25 g 4,04 g	Szénhidrát Cukor Só 120,97 g 18,70 g 3,47 g
Ebéd	(00334) Enteritis	Húsleves, Burg. püre tejmentes, Natur s.borda szelet	Sült csirkemell, Burgonya sós, Daragaluskaleves	Sült csirkemell, Párolt bébirépa féladag, Csontleves, Petr. burgonya féladag	Zöldségleves, Natur s.karaj, Burgonya sós, Almabefőtt	Burgonya sós, Zöldségleves, Sült csirkemell	Burgonya sós, Natur s.borda szelet, Zöldségleves	Csontleves, Grill cs.comb/felsőcomb /, Párolt rizs féladag, Párolt s.répa féladag
		Energia: 505,81 Kcal / 2 114,29 KJ	Energia: 460,88 Kcal / 1 926,48 KJ	Energia: 579,18 Kcal / 2 420,97 KJ	Energia: 734,62 Kcal / 3 070,71 KJ	Energia: 546,15 Kcal / 2 282,91 KJ	Energia: 613,67 Kcal / 2 565,14 KJ	Energia: 726,45 Kcal / 3 036,56 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 31,39 g 9,77 g 3,13 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 36,49 g 2,50 g 0,33 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 42,27 g 14,58 g 1,59 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 35,48 g 16,15 g 3,74 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 38,04 g 5,45 g 0,74 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 34,94 g 12,58 g 3,37 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 58,83 g 17,95 g 3,36 g
		Szénhidrát Cukor Só 72,65 g 0,00 g 1,61 g	Szénhidrát Cukor Só 78,85 g 0,00 g 1,91 g	Szénhidrát Cukor Só 92,05 g 0,00 g 3,51 g	Szénhidrát Cukor Só 105,91 g 14,62 g 2,76 g	Szénhidrát Cukor Só 81,05 g 0,02 g 3,15 g	Szénhidrát Cukor Só 84,72 g 0,02 g 2,68 g	Szénhidrát Cukor Só 101,96 g 0,00 g 5,78 g
Vacsora	(00334) Enteritis							





Heti étlap 2021.07.26. - 2021.08.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
<b>Vacsora</b>	<b>(00334) Enteritis</b>	Csom.sonka 50 gr, Keksz háztartási, Gyümölcspép 100 gr 100 %, Gyümölcslé 2 dl 100 %	Gyümölcslé 2 dl 100 %, Keksz háztartási, Gyümölcspép 100 gr 100 %, Tömlős sonka 0,06	Gyümölcslé 2 dl 100 %, Gyümölcspép 100 gr 100 %, Babapiskóta kg., Csom.párizsi 50 gr	Babapiskóta kg., Csom.zala 50 gr, Gyümölcslé 2 dl 100 %, Gyümölcspép 100 gr 100 %	Keksz háztartási, Gyümölcslé 2 dl 100 %, Csom.sonka 50 gr	Csom.sonka 50 gr, Gyümölcslé 2 dl 100 %, Korpovit keksz	Gyümölcspép 100 gr 100 %, Keksz háztartási, Párizsi 0,06														
		Energia: 427,11 Kcal / 1 785,32 Kj	Energia: 462,07 Kcal / 1 931,45 Kj	Energia: 474,84 Kcal / 1 984,83 Kj	Energia: 473,83 Kcal / 1 980,61 Kj	Energia: 374,11 Kcal / 1 563,78 Kj	Energia: 297,25 Kcal / 1 242,51 Kj	Energia: 413,11 Kcal / 1 726,80 Kj														
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12,77 g	4,90 g	1,52 g	14,63 g	8,12 g	1,54 g	10,27 g	10,55 g	6,35 g	10,37 g	10,55 g	3,53 g	12,24 g	4,50 g	1,52 g	10,49 g	5,00 g	0,93 g	11,49 g	17,00 g	5,12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
80,02 g	9,25 g	1,51 g	79,42 g	9,25 g	1,83 g	82,62 g	18,70 g	1,09 g	82,77 g	18,70 g	1,24 g	68,50 g	9,25 g	1,50 g	50,35 g	1,35 g	1,33 g	50,64 g	9,25 g	1,74 g		

.....  
Vezet  
dietetikus





Heti étlap 2021.07.26. - 2021.08.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
Reggeli	(00336) Colitis	Zsemle vizes 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Párizsi 0,06	Zsemle vizes 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.párizsi 50 gr	Zsemle vizes 54 gr, Csom.sonka 50 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír	Zsemle vizes 54 gr, Csirkemell sonka 0,06, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Fonott kalács 0,50 kg., Kenyér félbarna 1 kg	Zsemle vizes 54 gr, Csom.sonka 50 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír	Zsemle vizes 54 gr, Csom.zala 50 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír	Zsemle vizes 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.párizsi 50 gr	
		Energia: 605,90 Kcal / 2 532,66 KJ	Energia: 558,78 Kcal / 2 335,70 KJ	Energia: 503,52 Kcal / 2 104,71 KJ	Energia: 1 050,25 Kcal / 4 390,05 KJ	Energia: 503,52 Kcal / 2 104,71 KJ	Energia: 557,77 Kcal / 2 331,48 KJ	Energia: 558,78 Kcal / 2 335,70 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	
		18,76 g 18,20 g 5,50 g	17,70 g 13,00 g 7,10 g	19,90 g 6,10 g 1,90 g	38,19 g 17,59 g 6,25 g	19,90 g 6,10 g 1,90 g	17,80 g 13,00 g 4,28 g	17,70 g 13,00 g 7,10 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
79,06 g 0,00 g 3,89 g	80,44 g 0,00 g 3,65 g	80,44 g 0,00 g 3,65 g	171,59 g 6,99 g 4,43 g	80,44 g 0,00 g 3,65 g	80,59 g 0,00 g 3,80 g	80,44 g 0,00 g 3,65 g			
Ebéd	(00336) Colitis	Húsleves, Natur s.borda szelet, Zöldbabpürefőz tej0, Öszibarack befőtt	Sült csirkemell, Almabefőtt, Daragaluskaleves, Burgonya sós	Sült csirkemell, Párolt bÉbirépa féladag, Petr. burgonya féladag, Brokkolikrémléves	Natur s.karaj, Csontleves, Almabefőtt, Finomfőzelékpüré tejmentes	Almabefőtt, Zöldbabpürefőz tej0, Húsleves, Sült csirkemell	Zöldborsópüre főz.tej0, Zöldségleves, Almabefőtt, Natur s.borda szelet	Almabefőtt, Csontleves, Grill cs.comb/felsőcomb /, Párolt s.répa féladag, Párolt rizs féladag	
		Energia: 546,85 Kcal / 2 285,83 KJ	Energia: 547,27 Kcal / 2 287,59 KJ	Energia: 699,55 Kcal / 2 924,12 KJ	Energia: 763,37 Kcal / 3 190,89 KJ	Energia: 475,29 Kcal / 1 986,71 KJ	Energia: 678,32 Kcal / 2 835,38 KJ	Energia: 812,84 Kcal / 3 397,67 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
		35,19 g 12,35 g 3,25 g	36,79 g 2,80 g 0,33 g	44,00 g 21,44 g 4,15 g	42,84 g 25,11 g 4,56 g	38,09 g 5,52 g 0,62 g	42,80 g 15,43 g 3,58 g	59,13 g 18,25 g 3,36 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
75,12 g 14,00 g 1,54 g	99,05 g 14,60 g 1,91 g	90,85 g 0,00 g 3,52 g	109,12 g 14,60 g 2,56 g	70,45 g 14,60 g 2,00 g	98,47 g 19,62 g 2,68 g	122,16 g 14,60 g 5,78 g			





Heti étlap 2021.07.26. - 2021.08.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>Vacsora</b>	<b>(00336) Colitis</b>	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Gyümölcslé 2 dl 100 %, Csom.sonka 50 gr	Gyümölcslé 2 dl 100 %, Tömlős sonka 0,06, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Gyümölcspép 100 gr 100 %	Gyümölcslé 2 dl 100 %, Párizsi 0,06, Babapiskóta kg.	Zala felvágott 0,06, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Gyümölcslé 2 dl 100 %	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Alma, Csom.sonka 50 gr	Csom.sonka 50 gr, Gyümölcslé 2 dl 100 %, Korpovit keksz	Gyümölcspép 100 gr 100 %, Párizsi 0,06, Mini margarin 10 gr 35 %zsír
		Energia: 193,90 Kcal / 810,50 KJ	Energia: 281,86 Kcal / 1 178,17 KJ	Energia: 468,96 Kcal / 1 960,25 KJ	Energia: 294,57 Kcal / 1 231,30 KJ	Energia: 181,52 Kcal / 758,75 KJ	Energia: 297,25 Kcal / 1 242,51 KJ	Energia: 232,90 Kcal / 973,52 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
		7,50 g 4,60 g 1,48 g	9,89 g 8,22 g 1,50 g	10,80 g 15,35 g 4,75 g	10,26 g 11,66 g 5,32 g	8,16 g 5,40 g 1,48 g	10,49 g 5,00 g 0,93 g	6,75 g 17,10 g 5,08 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
29,54 g 0,00 g 1,11 g	40,46 g 0,00 g 1,44 g	69,72 g 18,70 g 1,32 g	28,40 g 0,00 g 1,38 g	29,14 g 0,00 g 1,12 g	50,35 g 1,35 g 1,33 g	11,68 g 0,00 g 1,35 g		

.....  
Vezet  
dietetikus





Heti étlap 2021.07.26. - 2021.08.01.

		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, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Párizsi 0,06	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Körözött 50 gr	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	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Mini méz 25 gr virág, Fonott kalács 0,50 kg.	Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Tartós tej 2,5 dl, Joghurt 150 gr 3,5 %, Kockasajt 25 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, Szlovák pástétom 50 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír	
		Energia: 566,82 Kcal / 2 369,31 KJ	Energia: 594,58 Kcal / 2 485,34 KJ	Energia: 595,26 Kcal / 2 488,19 KJ	Energia: 903,79 Kcal / 3 777,84 KJ	Energia: 531,86 Kcal / 2 223,17 KJ	Energia: 487,23 Kcal / 2 036,62 KJ	Energia: 479,58 Kcal / 2 004,64 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 23,20 g 21,31 g 7,26 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 29,14 g 20,11 g 10,93 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 26,59 g 21,61 g 10,98 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 29,03 g 18,63 g 7,46 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 23,58 g 13,36 g 9,06 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,53 g 8,11 g 3,13 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 21,18 g 12,04 g 4,30 g	
		Szénhidrát Cukor Só 62,71 g 0,00 g 3,22 g	Szénhidrát Cukor Só 67,59 g 2,40 g 2,98 g	Szénhidrát Cukor Só 66,44 g 0,00 g 3,39 g	Szénhidrát Cukor Só 147,70 g 27,24 g 1,98 g	Szénhidrát Cukor Só 72,05 g 0,00 g 2,65 g	Szénhidrát Cukor Só 78,79 g 12,27 g 2,00 g	Szénhidrát Cukor Só 64,56 g 0,00 g 2,27 g	
Ebéd	(00400) Anyaszálló Kard.	Milánói makaroni, Reszelt sajt 20 gr, Gulyás leves	Gabona keksz 40 gr, Daragaluskaleves, Főtt tojás, Sós kamartás, Burgonya félada	Brokkolikrémleves, Petr. burgonya félada, Párolt bécirépa félada, Töltött csirke /felső/	Tojás leves, Sajt pogácsa pék s.karaj, Finomfőzelékpüré	Húsleves, Töltött tök kapormártásban, Burgonya félada	Májgaluska leves, Zöldborsópüre főz, Sajttal töltött pmell	Csontleves, Bácskai rizseshús, Csemege uborka édesítő	
		Energia: 1 064,94 Kcal / 4 451,45 KJ	Energia: 713,80 Kcal / 2 983,68 KJ	Energia: 931,35 Kcal / 3 893,04 KJ	Energia: 784,71 Kcal / 3 280,09 KJ	Energia: 810,92 Kcal / 3 389,65 KJ	Energia: 702,56 Kcal / 2 936,70 KJ	Energia: 895,99 Kcal / 3 745,24 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 49,35 g 43,52 g 17,05 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 26,20 g 15,87 g 7,43 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 64,28 g 31,73 g 6,72 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 50,82 g 61,52 g 14,85 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 30,37 g 28,15 g 8,79 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 61,22 g 18,71 g 4,38 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 32,13 g 38,56 g 9,51 g	
		Szénhidrát Cukor Só 116,48 g 14,99 g 3,40 g	Szénhidrát Cukor Só 120,15 g 21,98 g 1,45 g	Szénhidrát Cukor Só 106,16 g 0,00 g 3,84 g	Szénhidrát Cukor Só 120,93 g 0,00 g 3,25 g	Szénhidrát Cukor Só 105,56 g 0,00 g 1,07 g	Szénhidrát Cukor Só 73,04 g 0,00 g 1,44 g	Szénhidrát Cukor Só 115,53 g 0,00 g 2,83 g	





Heti étlap 2021.07.26. - 2021.08.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
<b>Vacsora</b>	<b>(00400) Anyaszálló Kard.</b>	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Túró rudi 30 gr, Paradicsom, Sajt trappista 0,06	Alma, Májkrém 62-65 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Tejcokis piskóta szelet 30 gr, Párizsi 0,06	Gyümölcslé 2 dl 100 %, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Zala felvágott 0,06, K	Krémsajt 100 gr, Kigyóuborka, Alma	Túró rudi 30 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.olasz 50 gr, K	Gyümölcspép 100 gr 100 %, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Szeletsajt 4 db	
		Energia: 353,31 Kcal / 1 476,84 KJ	Energia: 289,30 Kcal / 1 209,27 KJ	Energia: 709,90 Kcal / 2 967,38 KJ	Energia: 294,57 Kcal / 1 231,30 KJ	Energia: 115,76 Kcal / 483,88 KJ	Energia: 308,00 Kcal / 1 287,44 KJ	Energia: 286,26 Kcal / 1 196,57 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	
		19,96 g 23,20 g 16,71 g	9,61 g 13,90 g 7,51 g	12,82 g 24,34 g 8,56 g	12,26 g 11,66 g 5,32 g	18,30 g 27,30 g 15,71 g	30,21 g 24,30 g 11,68 g	11,89 g 20,38 g 15,47 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
17,00 g 10,20 g 1,32 g	35,50 g 0,00 g 0,85 g	58,16 g 9,76 g 1,37 g	30,40 g 0,00 g 1,38 g	31,00 g 0,00 g 2,85 g	32,19 g 10,20 g 2,20 g	13,80 g 0,00 g 1,71 g			

.....  
Vezet  
dietetikus

