



Heti étlap 2022.12.26 - 2023.01.01

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Reggeli	(00300) Könnyű vegyes B Kard.	Tartós tej 2 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Halpástétom 50gr	Tartós tej 2 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Körözött 50 gr	Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Tömlős sajt 50 gr, Tartós tej 2 dl	Tartós tej 2 dl, 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, Tartós tej 2 dl, Szendvicsskrém natúr 100 gr	Tartós tej 2 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kockasajt 25 gr
		Energia: 834,06 Kcal / 3 486,37 KJ	Energia: 734,42 Kcal / 3 069,88 KJ	Energia: 715,00 Kcal / 2 988,70 KJ	Energia: 672,78 Kcal / 2 812,22 KJ	Energia: 938,87 Kcal / 3 924,48 KJ	Energia: 639,84 Kcal / 2 674,53 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
		36,24 g 20,17 g 4,39 g	31,46 g 16,36 g 9,75 g	27,71 g 17,56 g 9,80 g	19,72 g 7,86 g 2,90 g	21,96 g 44,36 g 21,28 g	21,27 g 11,61 g 5,87 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
99,69 g 0,00 g 2,47 g	102,60 g 2,40 g 2,66 g	98,45 g 0,00 g 3,76 g	117,89 g 20,25 g 2,46 g	99,60 g 0,00 g 2,37 g	99,64 g 0,00 g 2,63 g		
Ebéd	(00300) Könnyű vegyes B Kard.	Sertés pörkölt, Tészta köret, Húsleves tésztabetéttel, Cékla saláta készen	K, Burgonyaleves, Paradicsomos káp.főzelék D., Köményes sertésútl	Gombaleves zöldséggel, Stroganoff sertésszelet TM, Párolt rizsköret	Lencsegulyás, Sajtos-tejfeles tészta	Zöldborsó leves , Rakott tők	Húsgaluskafeles, Parajfőzelék , Burgonya félada , Sertés sült
		Energia: 737,03 Kcal / 3 080,79 KJ	Energia: 472,28 Kcal / 1 974,13 KJ	Energia: 830,32 Kcal / 3 470,74 KJ	Energia: 893,02 Kcal / 3 732,82 KJ	Energia: 539,39 Kcal / 2 254,65 KJ	Energia: 615,28 Kcal / 2 571,87 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
		33,84 g 24,50 g 7,82 g	53,56 g 8,12 g 2,98 g	45,68 g 18,60 g 6,02 g	41,38 g 36,30 g 15,37 g	32,00 g 24,68 g 8,90 g	41,88 g 12,24 g 3,94 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
96,84 g 0,00 g 2,52 g	85,68 g 0,00 g 2,02 g	137,84 g 0,00 g 2,07 g	97,21 g 0,01 g 11,30 g	82,93 g 0,03 g 2,60 g	79,18 g 0,72 g 2,88 g		
Vacsora	(00300) Könnyű vegyes B Kard.	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Túró rudi 30 gr, Paradicsom, Szeletsajt (lapkasajt) 2 db	Gyümölcslé 2 dl 100 % , Májkrém 65 gr	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Párizsi 0,06, Kigyóuborka, Múzliszelet gyüm. 25 gr	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Zala felvágott 0,06, Joghurt 150 gr 3,5 %	Alma, Kigyóuborka, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Tömlős sonka 0,06	Kefir 150 gr zsír 3,5 % , Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Zala felvágott 0,06
		Energia: 263,71 Kcal / 1 102,31 KJ	Energia: 269,38 Kcal / 1 126,01 KJ	Energia: 276,66 Kcal / 1 156,44 KJ	Energia: 274,65 Kcal / 1 148,04 KJ	Energia: 228,24 Kcal / 954,04 KJ	Energia: 274,19 Kcal / 1 146,11 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
		9,96 g 17,34 g 13,25 g	8,79 g 9,60 g 6,56 g	8,34 g 18,30 g 5,08 g	15,07 g 16,66 g 9,23 g	11,02 g 8,72 g 1,50 g	15,07 g 16,66 g 5,37 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
17,16 g 10,20 g 0,48 g	35,86 g 0,00 g 0,74 g	20,71 g 2,05 g 1,38 g	7,90 g 0,00 g 1,97 g	30,24 g 0,00 g 1,47 g	7,90 g 0,00 g 1,37 g		





Heti étlap 2022.12.26 - 2023.01.01

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Vacsora	(00300) Könnyű vegyes B Kard.						

.....
Vezet
dietetikus





Heti étlap 2022.12.26 - 2023.01.01

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat												
Reggeli	(00301) Könnyű vegyes A Kard	Tartós tej 2 dl, Zsemle vizes 54 gr, Kenyér félbarna 1 kg, Halpástétom 50gr	Tartós tej 2 dl, Zsemle vizes 54 gr, Kenyér félbarna 1 kg, Körözött 50 gr	Tartós tej 2 dl, Zsemle vizes 54 gr, Tömlős sajt 50 gr, Kenyér félbarna 1 kg	Tartós tej 2 dl, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kenyér félbarna 1 kg, Mini méz 25 gr virág, Zsemle vizes 54 gr	Zsemle teljes kiörlés 54 gr, Tartós tej 2 dl, Kenyér félbarna 1 kg, Szendvicsskrém natúr 100 gr	Tartós tej 2 dl, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kenyér félbarna 1 kg, Zsemle vizes 54 gr, Kockasajt 25 gr												
		Energia: 771,03 Kcal / 3 222,91 KJ	Energia: 671,39 Kcal / 2 806,41 KJ	Energia: 651,97 Kcal / 2 725,23 KJ	Energia: 763,75 Kcal / 3 192,48 KJ	Energia: 875,84 Kcal / 3 661,01 KJ	Energia: 576,81 Kcal / 2 411,07 KJ												
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		34,76 g	20,08 g	4,21 g	29,98 g	16,27 g	9,57 g	26,23 g	17,47 g	9,62 g	22,42 g	8,27 g	2,86 g	20,60 g	44,13 g	21,00 g	19,79 g	11,52 g	5,69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
93,23 g	0,00 g	2,47 g	96,14 g	2,40 g	2,66 g	91,99 g	0,00 g	3,76 g	141,43 g	20,25 g	3,16 g	90,14 g	0,00 g	2,37 g	93,18 g	0,00 g	2,63 g		
Ebéd	(00301) Könnyű vegyes A Kard	Húsleves tésztabetéttel, Sertés pörkölt, Tészta köret, Cékla saláta készen	Burgonyaleves, K, Zöldborsófőzelék, Natur s.borda szelet	Majorannás sült csirkecomb, Uborka saláta, Párolt rizsköret, Gombaleves zöldséggel	Karalábé leves magyaros, Zöldséges vagdalt, Tejfölös burgonya főzelék	Zöldborsó leves, Tejfölös sertésszelet, Tészta köret	Húsgaluska leves, Parajfőzelék, Burgonya féladag, Sertés sült												
		Energia: 737,03 Kcal / 3 080,79 KJ	Energia: 639,38 Kcal / 2 672,61 KJ	Energia: 955,26 Kcal / 3 992,99 KJ	Energia: 698,78 Kcal / 2 920,90 KJ	Energia: 773,13 Kcal / 3 231,68 KJ	Energia: 615,28 Kcal / 2 571,87 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
		33,84 g	24,50 g	7,82 g	64,54 g	8,45 g	3,33 g	66,53 g	15,67 g	2,99 g	32,93 g	11,04 g	3,88 g	45,22 g	13,74 g	5,20 g	41,88 g	12,24 g	3,94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
96,84 g	0,00 g	2,52 g	114,86 g	0,24 g	2,68 g	149,92 g	15,47 g	2,57 g	117,64 g	0,00 g	1,87 g	118,45 g	0,27 g	3,26 g	79,18 g	0,72 g	2,88 g		
Vacsora	(00301) Könnyű vegyes A Kard	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Túró rudi 30 gr, Paradicsom, Szeletsajt (lapkasajt) 2 db	Gyümölcslé 2 dl 100 %, Májkrém 65 gr	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Múzliszelet gyüm. 25 gr, Párizsi 0,06, Kigyóuborka	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Zala felvágott 0,06, Joghurt 150 gr 3,5 %	Alma, Kigyóuborka, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Tömlős sonka 0,06	Kefir 150 gr zsír 3,5 %, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Zala felvágott 0,06												
		Energia: 263,71 Kcal / 1 102,31 KJ	Energia: 269,38 Kcal / 1 126,01 KJ	Energia: 276,66 Kcal / 1 156,44 KJ	Energia: 274,65 Kcal / 1 148,04 KJ	Energia: 228,24 Kcal / 954,04 KJ	Energia: 274,19 Kcal / 1 146,11 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
		9,96 g	17,34 g	13,25 g	8,79 g	9,60 g	6,56 g	8,34 g	18,30 g	5,08 g	15,07 g	16,66 g	9,23 g	11,02 g	8,72 g	1,50 g	15,07 g	16,66 g	5,37 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
17,16 g	10,20 g	0,48 g	35,86 g	0,00 g	0,74 g	20,71 g	2,05 g	1,38 g	7,90 g	0,00 g	1,97 g	30,24 g	0,00 g	1,47 g	7,90 g	0,00 g	1,37 g		





Heti étlap 2022.12.26 - 2023.01.01

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Vacsora	(00301) Könnyű vegyes A Kard						

.....
Vezet
dietetikus





Heti étlap 2022.12.26 - 2023.01.01

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat		
Reggeli	(00302) Diabetikus Kard.	Tartós tej 2 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Halpástétom 50gr	Tartós tej 2 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Körözött 50 gr	Tartós tej 2 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Tömlős sajt 50 gr	Tartós tej 2 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 dl, Szendvicsskrém natúr 100 gr	Tartós tej 2 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kockasajt 25 gr		
		Energia: 834,06 Kcal / 3 486,37 KJ	Energia: 734,42 Kcal / 3 069,88 KJ	Energia: 715,00 Kcal / 2 988,70 KJ	Energia: 619,81 Kcal / 2 590,81 KJ	Energia: 938,87 Kcal / 3 924,48 KJ	Energia: 639,84 Kcal / 2 674,53 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		36,36 g 20,03 g 4,29 g	31,58 g 16,22 g 9,65 g	27,83 g 17,42 g 9,70 g	20,12 g 7,76 g 2,80 g	22,08 g 44,22 g 21,18 g	21,39 g 11,47 g 5,77 g		
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
96,69 g 0,00 g 2,47 g	99,60 g 2,40 g 2,66 g	95,45 g 0,00 g 3,76 g	100,93 g 0,00 g 2,49 g	96,60 g 0,00 g 2,37 g	96,64 g 0,00 g 2,63 g				
Ebéd	(00302) Diabetikus Kard.	Húsleves tésztabetéttel, Sertés pörkölt, Tészta köret, Cékla saláta készen	Paradicsomos káp.főzelék D., K, Köményes sertéssült, Csontleves zölds., tésztával	Párolt rizsköret diab., Gombaleves zöldséggel, Stroganoff sertésszelet TM	Karalábé leves magyaros, Tejfölös burgonya főzelék, Zöldséges vagdalt	Zöldborsó leves , Rakott tök	Húsgaluskaleves, Parajfőzelék , Burgonya féladag , Sertés sült		
		Energia: 737,03 Kcal / 3 080,79 KJ	Energia: 429,26 Kcal / 1 794,31 KJ	Energia: 723,91 Kcal / 3 025,94 KJ	Energia: 698,78 Kcal / 2 920,90 KJ	Energia: 539,39 Kcal / 2 254,65 KJ	Energia: 615,28 Kcal / 2 571,87 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	
		33,84 g 24,50 g 7,82 g	54,68 g 8,47 g 2,97 g	43,28 g 18,51 g 6,00 g	32,93 g 11,04 g 3,88 g	32,00 g 24,68 g 8,90 g	41,88 g 12,24 g 3,94 g		
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
96,84 g 0,00 g 2,52 g	83,46 g 0,00 g 2,41 g	114,59 g 0,00 g 2,06 g	117,64 g 0,00 g 1,87 g	82,93 g 0,03 g 2,60 g	79,18 g 0,72 g 2,88 g				





Heti étlap 2022.12.26 - 2023.01.01

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Vacsora	(00302) Diabetikus Kard.	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Paradicsom, Szeletsajt (lapkasajt) 2 db, Korpovit keksz	Májkrém 65 gr, Gyümölcslé 2 dl 100 %	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Párizsi 0,06, Kigyóuborka, Múzliszelet DIAB	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Zala felvágott 0,06, Joghurt 150 gr 3,5 %	Alma, Kigyóuborka, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Tömlős sonka 0,06	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kefir 150 gr zsír 3,5 %, Zala felvágott 0,06
		Energia: 291,06 Kcal / 1 216,63 Kj	Energia: 269,38 Kcal / 1 126,01 Kj	Energia: 191,66 Kcal / 801,14 Kj	Energia: 274,65 Kcal / 1 148,04 Kj	Energia: 228,24 Kcal / 954,04 Kj	Energia: 274,19 Kcal / 1 146,11 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 9,91 g 15,84 g 8,65 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8,79 g 9,60 g 6,56 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8,92 g 17,34 g 5,24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,07 g 16,66 g 9,23 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,02 g 8,72 g 1,50 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,07 g 16,66 g 5,37 g
		Szénhidrát Cukor Só 26,01 g 1,35 g 0,80 g	Szénhidrát Cukor Só 35,86 g 0,00 g 0,74 g	Szénhidrát Cukor Só 15,86 g 0,00 g 1,39 g	Szénhidrát Cukor Só 7,90 g 0,00 g 1,97 g	Szénhidrát Cukor Só 30,24 g 0,00 g 1,47 g	Szénhidrát Cukor Só 7,90 g 0,00 g 1,37 g

.....
Vezet
dietaetikus



Heti étlap 2022.12.26 - 2023.01.01

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Reggeli	(00304) Kimelő Kard	Tartós tej 2 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Halpástétom 50gr	Tartós tej 2 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Körözött 50 gr	Tartós tej 2 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Tömlős sajt 50 gr	Tartós tej 2 dl, 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, Tartós tej 2 dl, Szendvicsskrém natúr 100 gr	Tartós tej 2 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kockasajt 25 gr
		Energia: 834,06 Kcal / 3 486,37 KJ	Energia: 734,42 Kcal / 3 069,88 KJ	Energia: 715,00 Kcal / 2 988,70 KJ	Energia: 518,78 Kcal / 2 168,50 KJ	Energia: 938,87 Kcal / 3 924,48 KJ	Energia: 639,84 Kcal / 2 674,53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 36,24 g 20,17 g 4,39 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 31,46 g 16,36 g 9,75 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 27,71 g 17,56 g 9,80 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,54 g 7,36 g 2,76 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 21,96 g 44,36 g 21,28 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 21,27 g 11,61 g 5,87 g
		Szénhidrát Cukor Só 99,69 g 0,00 g 2,47 g	Szénhidrát Cukor Só 102,60 g 2,40 g 2,66 g	Szénhidrát Cukor Só 98,45 g 0,00 g 3,76 g	Szénhidrát Cukor Só 87,89 g 20,25 g 1,76 g	Szénhidrát Cukor Só 99,60 g 0,00 g 2,37 g	Szénhidrát Cukor Só 99,64 g 0,00 g 2,63 g
Ebéd	(00304) Kimelő Kard	Húsleves tésztabetéttel, Sertés pörkölt, Tészta köret, Cékla saláta készen	Burgonyaleves, K, Zöldborsópüre főzelék, Köményes sertéssült	Párolt rizsköret , Stroganoff sertésszelet TM, Daragaluska leves	Tejfőlös burgonya főzelék, Zöldséges vagdalt, Zöldségleves	Húsleves tésztabetéttel, Rakott tök	Húsgaluskaleves, Parajfőzelék , Burgonya féladag , Sertés sült
		Energia: 737,03 Kcal / 3 080,79 KJ	Energia: 540,02 Kcal / 2 257,28 KJ	Energia: 690,93 Kcal / 2 888,09 KJ	Energia: 632,61 Kcal / 2 644,31 KJ	Energia: 458,42 Kcal / 1 916,20 KJ	Energia: 615,28 Kcal / 2 571,87 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 33,84 g 24,50 g 7,82 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 60,97 g 8,87 g 3,33 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 39,96 g 17,24 g 5,80 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 29,95 g 9,93 g 3,69 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 25,14 g 23,03 g 8,64 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 41,88 g 12,24 g 3,94 g
		Szénhidrát Cukor Só 96,84 g 0,00 g 2,52 g	Szénhidrát Cukor Só 93,20 g 0,00 g 1,30 g	Szénhidrát Cukor Só 125,57 g 0,00 g 1,77 g	Szénhidrát Cukor Só 105,15 g 0,02 g 2,73 g	Szénhidrát Cukor Só 66,45 g 0,00 g 1,25 g	Szénhidrát Cukor Só 79,18 g 0,72 g 2,88 g
Vacsora	(00304) Kimelő Kard	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Túró rudi 30 gr, Paradicsom, Szeletsajt (lapkasajt) 2 db	Gyümölcslé 2 dl 100 %, Májkrém 65 gr	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Müzliszelet gyüm. 25 gr, Párizsi 0,06, Kigyóuborka	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Zala felvágott 0,06, Joghurt 150 gr 3,5 %	Alma, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kigyóuborka, Tömlős sonka 0,06	Kefir 150 gr zsír 3,5 %, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Zala felvágott 0,06
		Energia: 263,71 Kcal / 1 102,31 KJ	Energia: 269,38 Kcal / 1 126,01 KJ	Energia: 276,66 Kcal / 1 156,44 KJ	Energia: 274,65 Kcal / 1 148,04 KJ	Energia: 228,24 Kcal / 954,04 KJ	Energia: 274,19 Kcal / 1 146,11 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 9,96 g 17,34 g 13,25 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8,79 g 9,60 g 6,56 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8,34 g 18,30 g 5,08 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,07 g 16,66 g 9,23 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,02 g 8,72 g 1,50 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,07 g 16,66 g 5,37 g
		Szénhidrát Cukor Só 17,16 g 10,20 g 0,48 g	Szénhidrát Cukor Só 35,86 g 0,00 g 0,74 g	Szénhidrát Cukor Só 20,71 g 2,05 g 1,38 g	Szénhidrát Cukor Só 7,90 g 0,00 g 1,97 g	Szénhidrát Cukor Só 30,24 g 0,00 g 1,47 g	Szénhidrát Cukor Só 7,90 g 0,00 g 1,37 g





Heti étlap 2022.12.26 - 2023.01.01

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Vacsora	(00304) Kímélő Kard						

.....
Vezet
dietetikus





Heti étlap 2022.12.26 - 2023.01.01

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Reggeli	(00305) Tejmentes Kard.	Halpástétom 50gr, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Gyümölcslé 2 dl 100 %	Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.zala 50 gr	Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Mini jam 25 gr 35 % gyüm, Gyümölcslé 2 dl 100 %	Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Mini méz 25 gr virág, Gyümölcslé 2 dl 100 %	Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Zsemle vizes 54 gr, 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
		Energia: 853,38 Kcal / 3 567,13 KJ	Energia: 593,77 Kcal / 2 481,96 KJ	Energia: 678,69 Kcal / 2 836,92 KJ	Energia: 692,10 Kcal / 2 892,98 KJ	Energia: 539,52 Kcal / 2 255,19 KJ	Energia: 562,31 Kcal / 2 350,46 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 29,58 g 17,17 g 2,76 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,92 g 12,86 g 4,18 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 13,35 g 4,86 g 1,27 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 13,06 g 4,86 g 1,27 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,02 g 5,96 g 1,80 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 13,21 g 4,86 g 1,27 g
		Szénhidrát Cukor Só 117,09 g 0,00 g 2,22 g	Szénhidrát Cukor Só 88,69 g 0,00 g 3,35 g	Szénhidrát Cukor Só 131,24 g 12,27 g 2,23 g	Szénhidrát Cukor Só 135,29 g 20,25 g 2,21 g	Szénhidrát Cukor Só 88,54 g 0,00 g 3,20 g	Szénhidrát Cukor Só 103,24 g 12,27 g 2,22 g
Ebéd	(00305) Tejmentes Kard.	Húsleves tésztabetéttel, Sertés pörkölt, Cékla saláta készen, Tészta köret	Burgonyaleves, Paradicsomos káp.főzelék D., K, Köményes sertéssült	Párolt rizsköret , Stroganoff sertésszelet TM, Gombaleves zöldséggel	Karalábé leves magyaros, Burgonya főzelék tejO, Zöldséges vagdalt	Zöldborsó leves , Paprikás sertésszelet TM, Tészta köret	Húsgaluskaleves, Parajfőzelék tej 0 , Burgonya féladag , Sertés sült
		Energia: 737,03 Kcal / 3 080,79 KJ	Energia: 472,28 Kcal / 1 974,13 KJ	Energia: 830,32 Kcal / 3 470,74 KJ	Energia: 623,08 Kcal / 2 604,47 KJ	Energia: 731,74 Kcal / 3 058,67 KJ	Energia: 598,55 Kcal / 2 501,94 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 33,84 g 24,50 g 7,82 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 53,56 g 8,12 g 2,98 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 45,68 g 18,60 g 6,02 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 30,95 g 8,48 g 2,37 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 44,70 g 9,74 g 3,18 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 42,65 g 11,96 g 3,50 g
		Szénhidrát Cukor Só 96,84 g 0,00 g 2,52 g	Szénhidrát Cukor Só 85,68 g 0,00 g 2,02 g	Szénhidrát Cukor Só 137,84 g 0,00 g 2,07 g	Szénhidrát Cukor Só 107,00 g 0,00 g 1,87 g	Szénhidrát Cukor Só 117,75 g 0,27 g 3,26 g	Szénhidrát Cukor Só 75,25 g 0,72 g 2,74 g
Vacsora	(00305) Tejmentes Kard.	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Paradicsom, Gyümölcslé 2 dl 100 %, Csom.sonka 50 gr	Gyümölcslé 2 dl 100 %, Májkrém 65 gr	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Párizsi 0,06, Múzliszelet gyüm. 25 gr, Kigyóborka	Alma, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Zala felvágott 0,06	Alma, Kigyóborka, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Főtt tojás	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Narancs, Zala felvágott 0,06
		Energia: 217,01 Kcal / 907,10 KJ	Energia: 269,38 Kcal / 1 126,01 KJ	Energia: 276,66 Kcal / 1 156,44 KJ	Energia: 282,19 Kcal / 1 179,55 KJ	Energia: 217,43 Kcal / 908,86 KJ	Energia: 261,02 Kcal / 1 091,06 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 8,50 g 4,80 g 1,52 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8,79 g 9,60 g 6,56 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8,34 g 18,30 g 5,08 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,92 g 12,46 g 5,32 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7,63 g 9,44 g 2,25 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,32 g 12,06 g 5,32 g
		Szénhidrát Cukor Só 33,54 g 0,00 g 1,13 g	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só 29,59 g 0,00 g 0,30 g	Szénhidrát Cukor Só





Heti étlap 2022.12.26 - 2023.01.01

		35,86 g	0,00 g	0,74 g	20,71 g	2,05 g	1,38 g	28,00 g	0,00 g	1,39 g		17,40 g	0,00 g	1,38 g
	 	  		   	   	   		  		 		 		
				  										

.....
Vezet
dietetikus





Heti étlap 2022.12.26 - 2023.01.01

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat												
Reggeli	(00306) Diab Kimélő Kard.	Tartós tej 2 dl, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Kenyér félbarna 1 kg, Halpástétom 50gr	Körözött 50 gr, Kenyér félbarna 1 kg, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Tartós tej 2 dl	Tartós tej 2 dl, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Tömlős sajt 50 gr, Kenyér félbarna 1 kg	Tartós tej 2 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 dl, Kenyér félbarna 1 kg, Szendvicsskrém natúr 100 gr	Tartós tej 2 dl, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kenyér félbarna 1 kg, Kockasajt 25 gr												
		Energia: 771,03 Kcal / 3 222,91 KJ	Energia: 671,39 Kcal / 2 806,41 KJ	Energia: 651,97 Kcal / 2 725,23 KJ	Energia: 710,78 Kcal / 2 971,06 KJ	Energia: 875,84 Kcal / 3 661,01 KJ	Energia: 576,81 Kcal / 2 411,07 KJ												
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		34,88 g	19,94 g	4,11 g	30,10 g	16,13 g	9,47 g	26,35 g	17,33 g	9,52 g	22,82 g	8,17 g	2,76 g	20,60 g	44,13 g	21,00 g	19,91 g	11,38 g	5,59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90,23 g	0,00 g	2,47 g	93,14 g	2,40 g	2,66 g	88,99 g	0,00 g	3,76 g	124,47 g	0,00 g	3,19 g	90,14 g	0,00 g	2,37 g	90,18 g	0,00 g	2,63 g		
Ebéd	(00306) Diab Kimélő Kard.	Húsleves tészabetéttel, Sertés pörkölt, Tészta köret, Cékla saláta készen	Burgonyaleves, Zöldborsópüre főzelék, K, Köményes sertéssült	Daragaluska leves, Stroganoff sertésszelet TM, Párolt rizsköret diab.	Zöldségleves, Tejfölös burgonya főzelék, Zöldséges vagdalt	Húsleves tészabetéttel, Rakott tök	Húsgaluskaleves, Parajfőzelék, Burgonya féladag, Sertés sült												
		Energia: 737,03 Kcal / 3 080,79 KJ	Energia: 540,02 Kcal / 2 257,28 KJ	Energia: 584,52 Kcal / 2 443,29 KJ	Energia: 632,61 Kcal / 2 644,31 KJ	Energia: 458,42 Kcal / 1 916,20 KJ	Energia: 615,28 Kcal / 2 571,87 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
		33,84 g	24,50 g	7,82 g	60,97 g	8,87 g	3,33 g	37,56 g	17,15 g	5,78 g	29,95 g	9,93 g	3,69 g	25,14 g	23,03 g	8,64 g	41,88 g	12,24 g	3,94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
96,84 g	0,00 g	2,52 g	93,20 g	0,00 g	1,30 g	102,32 g	0,00 g	1,76 g	105,15 g	0,02 g	2,73 g	66,45 g	0,00 g	1,25 g	79,18 g	0,72 g	2,88 g		
Vacsora	(00306) Diab Kimélő Kard.	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Paradicsom, Szeletsajt (lapkasajt) 2 db, Korpovit keksz	Májkrem 65 gr, Gyümölcslé 2 dl 100 %	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Párizsi 0,06, Kigyóborka, Múzliszelet DIAB	Zala felvágott 0,06, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Joghurt 150 gr 3,5 %	Alma, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kigyóborka, Tömlős sonka 0,06	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kefir 150 gr zsír 3,5 %, Zala felvágott 0,06												
		Energia: 291,06 Kcal / 1 216,63 KJ	Energia: 269,38 Kcal / 1 126,01 KJ	Energia: 191,66 Kcal / 801,14 KJ	Energia: 274,65 Kcal / 1 148,04 KJ	Energia: 228,24 Kcal / 954,04 KJ	Energia: 274,19 Kcal / 1 146,11 KJ												
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		9,91 g	15,84 g	8,65 g	8,79 g	9,60 g	6,56 g	8,92 g	17,34 g	5,24 g	15,07 g	16,66 g	9,23 g	11,02 g	8,72 g	1,50 g	15,07 g	16,66 g	5,37 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26,01 g	1,35 g	0,80 g	35,86 g	0,00 g	0,74 g	15,86 g	0,00 g	1,39 g	7,90 g	0,00 g	1,97 g	30,24 g	0,00 g	1,47 g	7,90 g	0,00 g	1,37 g		





Heti étlap 2022.12.26 - 2023.01.01

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Vacsora	(00306) Diab Kimélő Kard.						

.....
Vezet
dietetikus





Heti étlap 2022.12.26 - 2023.01.01

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat				
Reggeli	(00308) Gyerek könnyű vegyes Kard.	Tartós tej 2 dl, Zsemle vizes 54 gr, Kenyér félbarna 1 kg, Mini jam 25 gr 35 % gyüm, Mini margarin 10 gr 35 %zsír	Tartós tej 2 dl, Zsemle vizes 54 gr, Kenyér félbarna 1 kg, Körözött 50 gr	Tartós tej 2 dl, Zsemle vizes 54 gr, Tömlős sajt 50 gr, Kenyér félbarna 1 kg	Tartós tej 2 dl, Margarin csészés (20 gr), Kenyér félbarna 1 kg, Zsemle vizes 54 gr, Mini méz 25 gr virág	Kenyér félbarna 1 kg, Tartós tej 2 dl, Zsemle vizes 54 gr, Szendvicsskrém natúr 100 gr	Tartós tej 2 dl, Kenyér félbarna 1 kg, Zsemle vizes 54 gr, Kockasajt 25 gr				
		Energia: 596,34 Kcal / 2 492,70 KJ	Energia: 671,39 Kcal / 2 806,41 KJ	Energia: 651,97 Kcal / 2 725,23 KJ	Energia: 542,96 Kcal / 2 269,57 KJ	Energia: 875,84 Kcal / 3 661,01 KJ	Energia: 544,51 Kcal / 2 276,05 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				
		18,53 g 7,77 g 2,72 g	29,98 g 16,27 g 9,57 g	26,23 g 17,47 g 9,62 g	14,74 g 13,49 g 5,57 g	20,48 g 44,27 g 21,10 g	19,63 g 8,02 g 4,74 g				
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só				
107,38 g 12,27 g 2,48 g	96,14 g 2,40 g 2,66 g	91,99 g 0,00 g 3,76 g	86,20 g 20,25 g 1,86 g	93,14 g 0,00 g 2,37 g	93,14 g 0,00 g 2,53 g						
Ebéd	(00308) Gyerek könnyű vegyes Kard.	Húsleves tésztabetéttel, Tészta köret, Sertés pörkölt, Cékla saláta készen	Burgonyaleves, K, Zöldborsófőzelék, Köményes sertéssült	Gombaleves zöldséggel, Stroganoff sertésszelet TM, Párolt rizsköret	Lencsegulyás, Sajtos-tejfeles tészta	Zöldborsó leves , Tejfölös sertésszelet, Tészta köret	Húsgaluskaleves, Parajfőzelék , Burgonya féladag , Sertés sült				
		Energia: 737,03 Kcal / 3 080,79 KJ	Energia: 605,60 Kcal / 2 531,41 KJ	Energia: 830,32 Kcal / 3 470,74 KJ	Energia: 893,02 Kcal / 3 732,82 KJ	Energia: 773,13 Kcal / 3 231,68 KJ	Energia: 615,28 Kcal / 2 571,87 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				
		33,84 g 24,50 g 7,82 g	63,28 g 8,68 g 3,33 g	45,68 g 18,60 g 6,02 g	41,38 g 36,30 g 15,37 g	45,22 g 13,74 g 5,20 g	41,88 g 12,24 g 3,94 g				
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só				
96,84 g 0,00 g 2,52 g	107,03 g 0,00 g 2,31 g	137,84 g 0,00 g 2,07 g	97,21 g 0,01 g 11,30 g	118,45 g 0,27 g 3,26 g	79,18 g 0,72 g 2,88 g						
Vacsora	(00308) Gyerek könnyű vegyes Kard.	Túró rudi 30 gr, Paradicsom, Margarin csészés (20 gr), Szeletsajt (lapkasajt) 2 db	Gyümölcsle 2 dl 100 %, Májkrem 65 gr	Múzliszelet gyüm. 25 gr, Párizsi 0,06, Kigyóuborka, Mini margarin 10 gr 35 %zsír	Zala felvágott 0,06, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Joghurt 150 gr 3,5 %	Alma, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kigyóuborka, Tömlős sonka 0,06	Kefir 150 gr zsír 3,5 %, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Zala felvágott 0,06				
		Energia: 319,41 Kcal / 1 335,13 KJ	Energia: 269,38 Kcal / 1 126,01 KJ	Energia: 276,66 Kcal / 1 156,44 KJ	Energia: 274,65 Kcal / 1 148,04 KJ	Energia: 222,36 Kcal / 929,46 KJ	Energia: 274,19 Kcal / 1 146,11 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				
		9,96 g 23,44 g 16,10 g	8,79 g 9,60 g 6,56 g	8,34 g 18,30 g 5,08 g	15,07 g 16,66 g 9,23 g	10,52 g 8,67 g 1,50 g	15,07 g 16,66 g 5,37 g				
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só				
17,20 g 10,20 g 0,58 g	35,86 g 0,00 g 0,74 g	20,71 g 2,05 g 1,38 g	7,90 g 0,00 g 1,97 g	29,39 g 0,00 g 1,46 g	7,90 g 0,00 g 1,37 g						





Heti étlap 2022.12.26 - 2023.01.01

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Vacsora	(00308) Gyerek könnyű vegyes Kard.						

.....
Vezet
dietetikus





Heti étlap 2022.12.26 - 2023.01.01

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Reggeli	(00310) Műtétés pépes Kard	Tartós tej 2 dl, Kefir 150 gr zsír 3,5 %, Kenyér félbarna 1 kg	Tartós tej 2 dl, Kefir 150 gr zsír 3,5 %, Kenyér félbarna 1 kg	Tartós tej 2 dl, Kefir 150 gr zsír 3,5 %, Kenyér félbarna 1 kg	Tartós tej 2 dl, Joghurt 150 gr 3,5 %, Kenyér félbarna 1 kg	Tartós tej 2 dl, Kefir 150 gr zsír 3,5 %, Kenyér félbarna 1 kg	Tartós tej 2 dl, Kefir 150 gr zsír 3,5 %, Kenyér félbarna 1 kg
		Energia: 438,03 Kcal / 1 830,97 KJ	Energia: 438,03 Kcal / 1 830,97 KJ	Energia: 438,03 Kcal / 1 830,97 KJ	Energia: 438,49 Kcal / 1 832,89 KJ	Energia: 438,03 Kcal / 1 830,97 KJ	Energia: 682,99 Kcal / 2 854,90 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,75 g 8,77 g 1,68 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,75 g 8,77 g 1,68 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,75 g 8,77 g 1,68 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,75 g 8,77 g 1,68 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,75 g 8,77 g 5,54 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 25,75 g 9,54 g 1,68 g
		Szénhidrát Cukor Só 68,64 g 0,00 g 1,66 g	Szénhidrát Cukor Só 68,64 g 0,00 g 1,66 g	Szénhidrát Cukor Só 68,64 g 0,00 g 1,66 g	Szénhidrát Cukor Só 68,64 g 0,00 g 1,66 g	Szénhidrát Cukor Só 68,64 g 0,00 g 2,26 g	Szénhidrát Cukor Só 119,18 g 0,00 g 3,06 g
Ebéd	(00310) Műtétés pépes Kard	Szűrt csontleves, Reszelt sajt 40 gr, Burg. püre, Diab.almabefőtt	Burg. püre, Reszelt sajt 40 gr, Diab.almabefőtt, Szűrt csontleves	Burg. püre, Reszelt sajt 40 gr, Szűrt csontleves, Diab.almabefőtt	Burg. püre, Reszelt sajt 40 gr, Szűrt csontleves, Diab.almabefőtt	Burg. püre, Reszelt sajt 40 gr, Szűrt csontleves, Diab.almabefőtt	Burg. püre, Reszelt sajt 40 gr, Szűrt csontleves, Almabefőtt
		Energia: 763,06 Kcal / 3 189,59 KJ	Energia: 763,06 Kcal / 3 189,59 KJ	Energia: 763,06 Kcal / 3 189,59 KJ	Energia: 763,06 Kcal / 3 189,59 KJ	Energia: 763,06 Kcal / 3 189,59 KJ	Energia: 793,64 Kcal / 3 317,42 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 43,63 g 31,97 g 13,59 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 43,63 g 31,97 g 13,59 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 43,63 g 31,97 g 13,59 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 43,63 g 31,97 g 13,59 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 43,63 g 31,97 g 13,59 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 43,57 g 31,92 g 13,58 g
		Szénhidrát Cukor Só 75,64 g 0,00 g 3,35 g	Szénhidrát Cukor Só 75,64 g 0,00 g 3,35 g	Szénhidrát Cukor Só 75,64 g 0,00 g 3,35 g	Szénhidrát Cukor Só 75,64 g 0,00 g 3,35 g	Szénhidrát Cukor Só 75,64 g 0,00 g 3,35 g	Szénhidrát Cukor Só 83,54 g 14,60 g 3,02 g
Vacsora	(00310) Műtétés pépes Kard	Gyümölcslé 2 dl 100 %, Diab.tejbendara	Diab.tejbendara, Gyümölcspép 100 gr 100 %	Diab.tejbendara, Joghurt 150 gr 3,5 %	Diab.tejbendara, Gyümölcslé 2 dl 100 %	Diab.tejbendara, Gyümölcslé 2 dl 100 %	Diab.tejbendara, Gyümölcspép 100 gr 100 %
		Energia: 464,64 Kcal / 1 942,20 KJ	Energia: 401,26 Kcal / 1 677,27 KJ	Energia: 444,72 Kcal / 1 858,93 KJ	Energia: 464,64 Kcal / 1 942,20 KJ	Energia: 464,64 Kcal / 1 942,20 KJ	Energia: 401,26 Kcal / 1 677,27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,75 g 7,15 g 3,66 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,14 g 7,55 g 3,66 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 23,56 g 12,15 g 7,57 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,75 g 7,15 g 3,66 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,75 g 7,15 g 3,66 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,14 g 7,55 g 3,66 g
		Szénhidrát Cukor Só 79,86 g 0,00 g 1,59 g	Szénhidrát Cukor Só 63,38 g 0,00 g 1,59 g	Szénhidrát Cukor Só 59,36 g 0,00 g 2,18 g	Szénhidrát Cukor Só 79,86 g 0,00 g 1,59 g	Szénhidrát Cukor Só 79,86 g 0,00 g 1,59 g	Szénhidrát Cukor Só 63,38 g 0,00 g 1,59 g





Heti étlap 2022.12.26 - 2023.01.01

.....
Vezet
dietetikus





Heti étlap 2022.12.26 - 2023.01.01

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Reggeli	(00312) Pépes könnyű vegyes Kard	Tartós tej 2 dl, Zsemle vizes 54 gr, Kenyér félbarna 1 kg, Halpástétom 50gr	Tartós tej 2 dl, Zsemle vizes 54 gr, Kenyér félbarna 1 kg, Körözött 50 gr	Tartós tej 2 dl, Zsemle vizes 54 gr, Tömlős sajt 50 gr, Kenyér félbarna 1 kg	Tartós tej 2 dl, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kenyér félbarna 1 kg, Mini méz 25 gr virág	Zsemle vizes 54 gr, Kenyér félbarna 1 kg, Tartós tej 2 dl, Szendvicsskrém natúr 100 gr	Tartós tej 2 dl, Kenyér félbarna 1 kg, Zsemle vizes 54 gr, Kockasajt 25 gr
		Energia: 771,03 Kcal / 3 222,91 KJ	Energia: 671,39 Kcal / 2 806,41 KJ	Energia: 651,97 Kcal / 2 725,23 KJ	Energia: 700,71 Kcal / 2 928,97 KJ	Energia: 875,84 Kcal / 3 661,01 KJ	Energia: 544,51 Kcal / 2 276,05 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
		34,76 g 20,08 g 4,21 g	29,98 g 16,27 g 9,57 g	26,23 g 17,47 g 9,62 g	21,06 g 8,04 g 2,58 g	20,48 g 44,27 g 21,10 g	19,63 g 8,02 g 4,74 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
93,23 g 0,00 g 2,47 g	96,14 g 2,40 g 2,66 g	91,99 g 0,00 g 3,76 g	131,97 g 20,25 g 3,16 g	93,14 g 0,00 g 2,37 g	93,14 g 0,00 g 2,53 g		
Ebéd	(00312) Pépes könnyű vegyes Kard	Szűrt csontleves, Reszelt sajt 40 gr, Burg. püre, Meggybefőtt magozott	Szűrt csontleves, Reszelt sajt 40 gr, Burg. püre, Almabefőtt	Szűrt csontleves, Reszelt sajt 40 gr, Burg. püre, Őszibarack befőtt	Szűrt csontleves, Reszelt sajt 40 gr, Burg. püre, Almabefőtt	Szűrt csontleves, Reszelt sajt 40 gr, Burg. püre, Almabefőtt	Szűrt csontleves, Reszelt sajt 40 gr, Burg. püre, Almabefőtt
		Energia: 797,60 Kcal / 3 333,97 KJ	Energia: 793,64 Kcal / 3 317,42 KJ	Energia: 797,68 Kcal / 3 334,30 KJ	Energia: 793,64 Kcal / 3 317,42 KJ	Energia: 793,64 Kcal / 3 317,42 KJ	Energia: 793,64 Kcal / 3 317,42 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
		43,87 g 31,80 g 13,58 g	43,57 g 31,92 g 13,58 g	43,77 g 31,62 g 13,58 g	43,57 g 31,92 g 13,58 g	43,57 g 31,92 g 13,58 g	43,57 g 31,92 g 13,58 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
84,14 g 12,00 g 3,03 g	83,54 g 14,60 g 3,02 g	84,54 g 14,00 g 3,03 g	83,54 g 14,60 g 3,02 g	83,54 g 14,60 g 3,02 g	83,54 g 14,60 g 3,02 g		
Vacsora	(00312) Pépes könnyű vegyes Kard	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Túrós rudi 30 gr, Szeletsajt (lapkasajt) 2 db, Paradicsom	Májkrem 65 gr, Gyümölcslé 2 dl 100 %	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Müzliszelet gyüm. 25 gr, Párizsi 0,06, Kigyóborka	Joghurt 150 gr 3,5 %, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Zala felvágott 0,06	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Alma, Kigyóborka, Tömlős sonka 0,06	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kefir 150 gr zsír 3,5 %, K, Zala felvágott 0,06
		Energia: 263,71 Kcal / 1 102,31 KJ	Energia: 269,38 Kcal / 1 126,01 KJ	Energia: 276,66 Kcal / 1 156,44 KJ	Energia: 274,65 Kcal / 1 148,04 KJ	Energia: 228,24 Kcal / 954,04 KJ	Energia: 274,19 Kcal / 1 146,11 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
		9,96 g 17,34 g 13,25 g	8,79 g 9,60 g 6,56 g	8,34 g 18,30 g 5,08 g	15,07 g 16,66 g 9,23 g	11,02 g 8,72 g 1,50 g	35,07 g 16,66 g 5,37 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
17,16 g 10,20 g 0,48 g	35,86 g 0,00 g 0,74 g	20,71 g 2,05 g 1,38 g	7,90 g 0,00 g 1,97 g	30,24 g 0,00 g 1,47 g	27,90 g 0,00 g 1,37 g		





Heti étlap 2022.12.26 - 2023.01.01

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Vacsora	(00312) Pépes könnyű vegyes Kard						

.....
Vezet
dietetikus





Heti étlap 2022.12.26 - 2023.01.01

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Reggeli	(00313) Foly-pépes Kard	Tartós tej 2 dl, Kefir 150 gr zsír 3,5 %, Kenyér félbarna 1 kg	Tartós tej 2 dl, Kenyér félbarna 1 kg, Joghurt 150 gr 3,5 %	Kenyér félbarna 1 kg, Tartós tej 2 dl, Tömlős sajt 50 gr	Tartós tej 2 dl, Kenyér félbarna 1 kg, Tejföl poharas 12 %	Tartós tej 2 dl, Kenyér félbarna 1 kg, Szendvicsskrém natúr 100 gr	Tartós tej 2 dl, Kefir 150 gr zsír 3,5 %, Kockasajt 25 gr, Kenyér félbarna 1 kg
		Energia: 560,51 Kcal / 2 342,93 KJ	Energia: 560,97 Kcal / 2 344,85 KJ	Energia: 620,45 Kcal / 2 593,48 KJ	Energia: 774,99 Kcal / 3 239,46 KJ	Energia: 844,32 Kcal / 3 529,26 KJ	Energia: 731,47 Kcal / 3 057,54 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		22,25 g 9,16 g 1,68 g	22,25 g 9,16 g 5,54 g	25,55 g 17,36 g 9,48 g	21,20 g 28,16 g 21,85 g	19,80 g 44,16 g 20,96 g	27,40 g 13,29 g 4,65 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
93,91 g 0,00 g 2,36 g	93,91 g 0,00 g 2,96 g	87,26 g 0,00 g 3,76 g	91,66 g 0,00 g 2,36 g	88,41 g 0,00 g 2,37 g	121,18 g 0,00 g 3,23 g		
Ebéd	(00313) Foly-pépes Kard	Burg. püre, Szűrt csontleves, Darált s.hús, Meggymártás (pépes) *mir.*	Diab.almabefőtt, Darált s.hús, Burgonyaleves (pépes), Zöldborsópüre főzelék	Sárgarépa-főzelékpüré, Darált csirkecomb, Diab.almabefőtt, Daragaluska leves	Burgonyafőzelék püre, Diab.almabefőtt, Darált csirkecomb, Csontleves (levesbetét nélkül)	Darált s.hús, Burg. püre, Diab.almabefőtt, Csontleves (levesbetét nélkül)	Parajfőzelék, Darált s.hús, Burg. püre, Húsgaluskaleves
		Energia: 944,25 Kcal / 3 946,97 KJ	Energia: 562,58 Kcal / 2 351,58 KJ	Energia: 549,73 Kcal / 2 297,87 KJ	Energia: 749,50 Kcal / 3 132,91 KJ	Energia: 745,51 Kcal / 3 116,23 KJ	Energia: 690,33 Kcal / 2 885,58 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		51,32 g 30,88 g 10,78 g	37,27 g 7,75 g 2,76 g	52,59 g 13,11 g 3,32 g	68,78 g 19,13 g 5,26 g	49,31 g 26,89 g 8,76 g	39,68 g 18,28 g 5,77 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
113,05 g 32,98 g 2,27 g	85,03 g 0,00 g 1,61 g	76,32 g 0,00 g 2,35 g	75,88 g 0,00 g 2,51 g	75,08 g 0,00 g 2,59 g	89,66 g 0,00 g 2,15 g		
Vacsora	(00313) Foly-pépes Kard	Joghurt 150 gr 3,5 %, Gyümölcslé 2 dl 100 %, Reszelt sajt 40 gr	Májkrém 65 gr, Kefir 150 gr zsír 3,5 %	Diab.tejbendara, Joghurt 150 gr 3,5 %	Gyümölcslé 2 dl 100 %, Joghurt 150 gr 3,5 %	Gyümölcspép 100 gr 100 %, Kefir 150 gr zsír 3,5 %	Diab.tejbendara, Gyümölcslé 2 dl 100 %
		Energia: 339,24 Kcal / 1 418,02 KJ	Energia: 249,00 Kcal / 1 040,82 KJ	Energia: 444,72 Kcal / 1 858,93 KJ	Energia: 212,84 Kcal / 889,67 KJ	Energia: 149,00 Kcal / 622,82 KJ	Energia: 464,64 Kcal / 1 942,20 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
		15,49 g 14,40 g 11,05 g	13,60 g 14,60 g 6,61 g	23,56 g 12,15 g 7,57 g	5,09 g 5,00 g 3,91 g	5,48 g 5,40 g 0,05 g	18,75 g 7,15 g 3,66 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
36,14 g 0,00 g 1,41 g	15,36 g 0,00 g 0,73 g	59,36 g 0,00 g 2,18 g	35,50 g 0,00 g 0,61 g	19,02 g 0,00 g 0,01 g	79,86 g 0,00 g 1,59 g		





Heti étlap 2022.12.26 - 2023.01.01

.....
Vezet
dietetikus





Heti étlap 2022.12.26 - 2023.01.01

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat				
Reggeli	(00314) Pépes Kard	Tartós tej 2 dl, Kenyér félbarna 1 kg, Halpástétom 50gr	Tartós tej 2 dl, Kenyér félbarna 1 kg, Kőrözött 50 gr	Tartós tej 2 dl, Tömlős sajt 50 gr, Kenyér félbarna 1 kg	Tartós tej 2 dl, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kenyér félbarna 1 kg, Mini méz 25 gr virág	Tartós tej 2 dl, Kenyér félbarna 1 kg, Szendvicsskrém natúr 100 gr	Tartós tej 2 dl, Kenyér félbarna 1 kg, Kockasajt 25 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír				
		Energia: 739,51 Kcal / 3 091,15 KJ	Energia: 639,87 Kcal / 2 674,66 KJ	Energia: 620,45 Kcal / 2 593,48 KJ	Energia: 700,71 Kcal / 2 928,97 KJ	Energia: 844,32 Kcal / 3 529,26 KJ	Energia: 545,29 Kcal / 2 279,31 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				
		34,08 g 19,97 g 4,07 g	29,30 g 16,16 g 9,43 g	25,55 g 17,36 g 9,48 g	21,06 g 8,04 g 2,58 g	19,80 g 44,16 g 20,96 g	19,11 g 11,41 g 5,55 g				
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só			
88,50 g 0,00 g 2,47 g		91,41 g 2,40 g 2,66 g		87,26 g 0,00 g 3,76 g		131,97 g 20,25 g 3,16 g		88,41 g 0,00 g 2,37 g		88,45 g 0,00 g 2,63 g	
Ebéd	(00314) Pépes Kard	Húsleves tésztabetéttel, Húsgombóc (sertés), Meggy mártás (pépes) *mir.* TM., Burg. püre	Burgonyaleves, Zöldborsópüre főzelék, Csirkemáj felfújít, K	Sárgarépa főzelékpüré, Daragaluska leves, Húspuding (csirke), Almabefőtt	Karalábé leves magyaros, Tejfölös burgonya főzelék, Zöldséges vagdalt	Húsleves tésztabetéttel, Húsrólád (pulyka), Burg. püre, Almabefőtt	Húsgaluska leves, Parajfőzelék, Burgonya féladag, Reszelt FŐTT TOJÁS				
		Energia: 805,36 Kcal / 3 366,40 KJ	Energia: 579,84 Kcal / 2 423,73 KJ	Energia: 589,88 Kcal / 2 465,70 KJ	Energia: 698,78 Kcal / 2 920,90 KJ	Energia: 677,28 Kcal / 2 831,03 KJ	Energia: 630,68 Kcal / 2 636,24 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				
		28,74 g 33,10 g 10,49 g	55,65 g 7,25 g 1,72 g	37,67 g 10,86 g 2,56 g	32,93 g 11,04 g 3,88 g	26,65 g 19,93 g 6,08 g	29,25 g 10,88 g 2,14 g				
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só			
111,74 g 10,60 g 1,51 g		112,42 g 0,00 g 1,72 g		108,22 g 14,60 g 2,28 g		117,64 g 0,00 g 1,87 g		93,63 g 14,60 g 1,52 g		99,97 g 0,00 g 2,02 g	
Vacsora	(00314) Pépes Kard	Túró rudi 30 gr, Reszelt sajt 40 gr, Kefir 150 gr zsír 3,5 %	Májkrem 65 gr, Kefir 150 gr zsír 3,5 %	Reszelt párizsi, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Tejcokis piskóta szelet (db)	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Joghurt 150 gr 3,5 %, Reszelt zala	Reszelt sonka, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Gyümölcslé 2 dl 100 %	Kefir 150 gr zsír 3,5 %, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Reszelt zala				
		Energia: 330,70 Kcal / 1 382,33 KJ	Energia: 249,00 Kcal / 1 040,82 KJ	Energia: 759,10 Kcal / 3 173,04 KJ	Energia: 323,29 Kcal / 1 351,35 KJ	Energia: 255,59 Kcal / 1 068,37 KJ	Energia: 322,83 Kcal / 1 349,43 KJ				
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv				
		18,55 g 19,80 g 12,19 g	13,60 g 14,60 g 6,61 g	14,84 g 28,74 g 9,93 g	18,39 g 19,38 g 10,68 g	12,38 g 9,26 g 1,68 g	18,39 g 19,38 g 6,82 g				
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só			
20,14 g 10,20 g 0,80 g		15,36 g 0,00 g 0,73 g		58,20 g 9,76 g 1,78 g		8,02 g 0,00 g 2,40 g		29,24 g 0,00 g 1,87 g		8,02 g 0,00 g 1,80 g	





Heti étlap 2022.12.26 - 2023.01.01

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Vacsora	(00314) Pépes Kard						

.....
Vezet
dietetikus





Heti étlap 2022.12.26 - 2023.01.01

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat												
Reggeli	(00315) TEK tejrmentes	Zsemle vizes 54 gr, Halpástétom 50gr, Gyümölcslé 2 dl 100 %	Zsemle vizes 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.párizsi 50 gr, Gyümölcslé 2 dl 100 %	Zsemle vizes 54 gr, Csom.sonka 50 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kenyér félbarna 1 kg, Tömlős sonka 0,06	Zsemle vizes 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Párizsi 0,06	Zsemle vizes 54 gr, Csom.párizsi 50 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír												
		Energia: 853,38 Kcal / 3 567,13 Kj	Energia: 711,16 Kcal / 2 972,65 Kj	Energia: 539,52 Kcal / 2 255,19 Kj	Energia: 602,41 Kcal / 2 518,07 Kj	Energia: 641,90 Kcal / 2 683,14 Kj	Energia: 594,78 Kcal / 2 486,18 Kj												
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv												
		29,46 g 17,31 g 2,86 g	17,84 g 13,00 g 7,10 g	19,90 g 6,10 g 1,90 g	23,22 g 9,36 g 1,50 g	18,76 g 18,20 g 5,50 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												
120,09 g 0,00 g 2,22 g	119,54 g 0,00 g 3,21 g	91,54 g 0,00 g 3,20 g	102,02 g 0,00 g 4,22 g	90,16 g 0,00 g 3,44 g	91,54 g 0,00 g 3,20 g														
Ebéd	(00315) TEK tejrmentes	Húsleves tésztabetéttel, Főtt sertéshús, Meggymártás *mir.* TM., Burgonyaköret (főtt)	Burgonyaleves, Zöldborsópüre főz.tejO, Natur s.borda szelet, Almabefőtt	Párolt rizsköret, Majorannás sült csirkecomb, Daragaluska leves, Párolt bécirépa	Zöldségleves, Burgonya főzelék tejO, Zöldséges vagdalt	Almabefőtt, Burg. püre tejrmentes, Húsleves tésztabetéttel, Natur s.borda szelet	Húsgaluscaleves, Sertés sült, Parajfőzelék tej O, Burgonya féladag												
		Energia: 662,77 Kcal / 2 770,38 Kj	Energia: 631,56 Kcal / 2 639,92 Kj	Energia: 616,68 Kcal / 2 577,72 Kj	Energia: 556,91 Kcal / 2 327,88 Kj	Energia: 566,04 Kcal / 2 366,05 Kj	Energia: 535,74 Kcal / 2 239,39 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												
		33,35 g 10,69 g 4,94 g	41,48 g 8,23 g 2,92 g	56,13 g 13,67 g 2,79 g	27,97 g 7,37 g 2,18 g	29,74 g 6,55 g 3,00 g	38,79 g 11,41 g 3,50 g												
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só												
98,03 g 10,60 g 0,98 g	103,64 g 19,84 g 1,60 g	89,68 g 0,48 g 2,85 g	94,51 g 0,02 g 2,73 g	90,94 g 14,84 g 1,40 g	65,09 g 0,72 g 2,68 g														
Uzsonna	(00315) TEK tejrmentes	K			K			K			K			K					
		Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj		
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv					
		20,00 g 0,00 g 0,00 g	20,00 g 0,00 g 0,00 g	20,00 g 0,00 g 0,00 g	20,00 g 0,00 g 0,00 g	20,00 g 0,00 g 0,00 g	20,00 g 0,00 g 0,00 g	20,00 g 0,00 g 0,00 g	20,00 g 0,00 g 0,00 g	20,00 g 0,00 g 0,00 g	20,00 g 0,00 g 0,00 g	20,00 g 0,00 g 0,00 g	20,00 g 0,00 g 0,00 g	20,00 g 0,00 g 0,00 g					
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só					
20,00 g 0,00 g 0,00 g		20,00 g 0,00 g 0,00 g		20,00 g 0,00 g 0,00 g		20,00 g 0,00 g 0,00 g		20,00 g 0,00 g 0,00 g		20,00 g 0,00 g 0,00 g		20,00 g 0,00 g 0,00 g		20,00 g 0,00 g 0,00 g					





Heti étlap 2022.12.26 - 2023.01.01

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Vacsora	(00315) TEK tejmentes	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Gyümölcslé 2 dl 100 %, Csom.sonka 50 gr	Gyümölcslé 2 dl 100 %, Májkrém 65 gr	Párizsi 0,06, Babapiskóta kg., Mini margarin 10 gr 35 %zsír	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Zala felvágott 0,06, Gyümölcslé 2 dl 100 %	Gyümölcslé 2 dl 100 %, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Tömlős sonka 0,06	Gyümölcslé 2 dl 100 %, Zala felvágott 0,06, Mini margarin 10 gr 35 %zsír
		Energia: 193,90 Kcal / 810,50 KJ	Energia: 269,38 Kcal / 1 126,01 KJ	Energia: 384,88 Kcal / 1 608,80 KJ	Energia: 294,57 Kcal / 1 231,30 KJ	Energia: 228,86 Kcal / 956,63 KJ	Energia: 294,57 Kcal / 1 231,30 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 7,50 g 4,60 g 1,48 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8,79 g 9,60 g 6,56 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,82 g 18,85 g 5,70 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,26 g 11,66 g 5,32 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9,36 g 7,82 g 1,50 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,26 g 11,66 g 5,32 g
		Szénhidrát Cukor Só 29,54 g 0,00 g 1,11 g	Szénhidrát Cukor Só 35,86 g 0,00 g 0,74 g	Szénhidrát Cukor Só 41,76 g 18,70 g 1,41 g	Szénhidrát Cukor Só 28,40 g 0,00 g 1,38 g	Szénhidrát Cukor Só 28,94 g 0,00 g 1,43 g	Szénhidrát Cukor Só 28,40 g 0,00 g 1,38 g

.....
Vezet
dietetikus



Heti étlap 2022.12.26 - 2023.01.01

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Reggeli	(00316) Syncumar Kard.	Tartós tej 2 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Halpástétom 50gr	Tartós tej 2 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Körözött 50 gr	Tartós tej 2 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Tömlős sajt 50 gr	Tartós tej 2 dl, 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, Tartós tej 2 dl, Szendvicsskrém natúr 100 gr	Tartós tej 2 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kockasajt 25 gr
		Energia: 834,06 Kcal / 3 486,37 KJ	Energia: 734,42 Kcal / 3 069,88 KJ	Energia: 715,00 Kcal / 2 988,70 KJ	Energia: 672,78 Kcal / 2 812,22 KJ	Energia: 938,87 Kcal / 3 924,48 KJ	Energia: 639,84 Kcal / 2 674,53 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
		36,36 g 20,03 g 4,29 g	31,58 g 16,22 g 9,65 g	27,83 g 17,42 g 9,70 g	19,72 g 7,86 g 2,90 g	22,08 g 44,22 g 21,18 g	21,39 g 11,47 g 5,77 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
96,69 g 0,00 g 2,47 g	99,60 g 2,40 g 2,66 g	95,45 g 0,00 g 3,76 g	117,89 g 20,25 g 2,46 g	96,60 g 0,00 g 2,37 g	96,64 g 0,00 g 2,63 g		
Ebéd	(00316) Syncumar Kard.	Sertés pörkölt, Tészta köret, Húsleves tésztabetéttel, Cékla saláta készen	Burgonyaleves, K, Zöldborsófőzelék, Natur s.borda szelet	Párolt rizsköret , Gombaleves zöldséggel, Stroganoff sertésszelet TM	Tejfölös burgonya főzelék, Karalábé leves magyaros, Zöldséges vagdalt	Zöldborsó leves , Rakott tök	Húsgaluskaleves, Sertés sült, Burgonyaköret (főtt), Almabefőtt
		Energia: 737,03 Kcal / 3 080,79 KJ	Energia: 639,38 Kcal / 2 672,61 KJ	Energia: 830,32 Kcal / 3 470,74 KJ	Energia: 698,78 Kcal / 2 920,90 KJ	Energia: 539,39 Kcal / 2 254,65 KJ	Energia: 654,17 Kcal / 2 734,43 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33,84 g 24,50 g 7,82 g	64,54 g 8,45 g 3,33 g	45,68 g 18,60 g 6,02 g	32,93 g 11,04 g 3,88 g	32,00 g 24,68 g 8,90 g	37,72 g 11,35 g 3,50 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
96,84 g 0,00 g 2,52 g	114,86 g 0,24 g 2,68 g	137,84 g 0,00 g 2,07 g	117,64 g 0,00 g 1,87 g	82,93 g 0,03 g 2,60 g	93,52 g 15,32 g 2,63 g		
Vacsora	(00316) Syncumar Kard.	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Túró rudi 30 gr, Paradicsom, Szeletsajt (lapkasajt) 2 db	Gyümölcsle 2 dl 100 %, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kefir 150 gr zsír 3,5 %	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Müzliszelet gyüm. 25 gr, Párizsi 0,06, Kigyóuborka	Joghurt 150 gr 3,5 %, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Zala felvágott 0,06	Alma, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kigyóuborka, Tömlős sonka 0,06	Kefir 150 gr zsír 3,5 %, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Zala felvágott 0,06
		Energia: 263,71 Kcal / 1 102,31 KJ	Energia: 244,68 Kcal / 1 022,76 KJ	Energia: 276,66 Kcal / 1 156,44 KJ	Energia: 274,65 Kcal / 1 148,04 KJ	Energia: 228,24 Kcal / 954,04 KJ	Energia: 274,19 Kcal / 1 146,11 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
		9,96 g 17,34 g 13,25 g	5,25 g 8,50 g 1,00 g	8,34 g 18,30 g 5,08 g	15,07 g 16,66 g 9,23 g	11,02 g 8,72 g 1,50 g	15,07 g 16,66 g 5,37 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
17,16 g 10,20 g 0,48 g	35,54 g 0,00 g 0,11 g	20,71 g 2,05 g 1,38 g	7,90 g 0,00 g 1,97 g	30,24 g 0,00 g 1,47 g	7,90 g 0,00 g 1,37 g		





Heti étlap 2022.12.26 - 2023.01.01

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Vacsora	(00316) Syncumar Kard.						

.....
Vezet
dietetikus





Heti étlap 2022.12.26 - 2023.01.01

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Reggeli	(00318) Roboráló Kard.	Tartós tej 2 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kefir 150 gr zsír 3,5 %	Tartós tej 2 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Körözött 50 gr	Tartós tej 2 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Tömlős sajt 50 gr	Tartós tej 2 dl, 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, Tartós tej 2 dl, Szendvicsskrém natúr 100 gr	Tartós tej 2 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Kockasajt 25 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír
		Energia: 687,36 Kcal / 2 873,16 Kj	Energia: 734,42 Kcal / 3 069,88 Kj	Energia: 715,00 Kcal / 2 988,70 Kj	Energia: 908,20 Kcal / 3 796,28 Kj	Energia: 938,87 Kcal / 3 924,48 Kj	Energia: 842,32 Kcal / 3 520,90 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 24,57 g 12,86 g 2,95 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 31,46 g 16,36 g 9,75 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 27,71 g 17,56 g 9,80 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 24,12 g 8,22 g 2,94 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 21,96 g 44,36 g 21,28 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 27,10 g 15,86 g 8,98 g
		Szénhidrát Cukor Só 105,14 g 0,00 g 2,46 g	Szénhidrát Cukor Só 102,60 g 2,40 g 2,66 g	Szénhidrát Cukor Só 98,45 g 0,00 g 3,76 g	Szénhidrát Cukor Só 165,14 g 40,50 g 3,16 g	Szénhidrát Cukor Só 99,60 g 0,00 g 2,37 g	Szénhidrát Cukor Só 131,64 g 0,00 g 3,50 g
Ebéd	(00318) Roboráló Kard.	Húsleves tésztabetéttel, Sertés pörkölt, Tészta köret, Cékla saláta készen	K, Burgonyaleves, Köményes sertéssült, Zöldborsófőzelék	Párolt rizsköret, Gombaleves zöldséggel, Stroganoff sertésszelet TM	Lencsegulyás, Sajtos-tejfeles tészta	Zöldborsó leves, Rakott tök, Natur s.borda szelet	Húsgaluskaleves, Parajfőzelék, Burgonyaköret (főtt), Főtt tojás
		Energia: 1 207,28 Kcal / 5 046,43 Kj	Energia: 747,70 Kcal / 3 125,39 Kj	Energia: 1 111,26 Kcal / 4 645,07 Kj	Energia: 893,02 Kcal / 3 732,82 Kj	Energia: 715,27 Kcal / 2 989,83 Kj	Energia: 798,21 Kcal / 3 336,52 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 57,07 g 47,62 g 15,52 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 83,42 g 14,47 g 6,22 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 70,18 g 33,30 g 11,69 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 41,38 g 36,30 g 15,37 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 53,40 g 30,24 g 11,79 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 37,60 g 16,36 g 3,50 g
		Szénhidrát Cukor Só 137,92 g 0,00 g 2,98 g	Szénhidrát Cukor Só 107,58 g 0,00 g 2,37 g	Szénhidrát Cukor Só 154,84 g 0,00 g 2,99 g	Szénhidrát Cukor Só 97,21 g 0,01 g 11,30 g	Szénhidrát Cukor Só 91,31 g 0,27 g 3,03 g	Szénhidrát Cukor Só 118,54 g 0,00 g 2,19 g
Vacsora	(00318) Roboráló Kard.	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Paradicsom, Túró rudi 30 gr, Sajt trappista 0,08	Gyümölcslé 2 dl 100 %, Májkrém 65 gr	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Müzliszelet gyüm. 25 gr, Párizsi 0,06, Kigyóborka	Zala felvágott 0,06, Joghurt 150 gr 3,5 %, Mini margarin 10 gr 35 %zsír	Alma, Kigyóborka, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Tömlős sonka 0,06	Kefir 150 gr zsír 3,5 %, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Zala felvágott 0,08
		Energia: 416,51 Kcal / 1 741,01 Kj	Energia: 269,38 Kcal / 1 126,01 Kj	Energia: 276,66 Kcal / 1 156,44 Kj	Energia: 274,65 Kcal / 1 148,04 Kj	Energia: 228,24 Kcal / 954,04 Kj	Energia: 322,83 Kcal / 1 349,43 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 25,16 g 27,90 g 20,28 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8,79 g 9,60 g 6,56 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8,34 g 18,30 g 5,08 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,07 g 16,66 g 9,23 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,02 g 8,72 g 1,50 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,39 g 19,38 g 6,82 g
		Szénhidrát Cukor Só 17,32 g 10,20 g 1,72 g	Szénhidrát Cukor Só 35,86 g 0,00 g 0,74 g	Szénhidrát Cukor Só 20,71 g 2,05 g 1,38 g	Szénhidrát Cukor Só 7,90 g 0,00 g 1,97 g	Szénhidrát Cukor Só 30,24 g 0,00 g 1,47 g	Szénhidrát Cukor Só 8,02 g 0,00 g 1,80 g





Heti étlap 2022.12.26 - 2023.01.01

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Vacsora	(00318) Roboráló Kard.						

.....
Vezet
dietetikus





Heti étlap 2022.12.26 - 2023.01.01

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Reggeli	(00320) Epekímélő Kard.	Tartós tej 2 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Halpástétom 50gr	Tartós tej 2 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Körözött 50 gr	Tartós tej 2 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Tömlős sajt 50 gr	Tartós tej 2 dl, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Mini méz 25 gr virág, Zsemle vizes 54 gr	Tartós tej 2 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Szendvicsskrém natúr 100 gr	Tartós tej 2 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kockasajt 25 gr
		Energia: 834,06 Kcal / 3 486,37 KJ	Energia: 734,42 Kcal / 3 069,88 KJ	Energia: 715,00 Kcal / 2 988,70 KJ	Energia: 826,78 Kcal / 3 455,94 KJ	Energia: 938,87 Kcal / 3 924,48 KJ	Energia: 639,84 Kcal / 2 674,53 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
		36,24 g 20,17 g 4,39 g	31,46 g 16,36 g 9,75 g	27,71 g 17,56 g 9,80 g	24,02 g 8,22 g 2,94 g	21,96 g 44,36 g 21,28 g	21,27 g 11,61 g 5,87 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
99,69 g 0,00 g 2,47 g	102,60 g 2,40 g 2,66 g	98,45 g 0,00 g 3,76 g	144,89 g 20,25 g 3,16 g	99,60 g 0,00 g 2,37 g	99,64 g 0,00 g 2,63 g		
Ebéd	(00320) Epekímélő Kard.	Húsleves tésztabetéttel, Főtt sertéshús, Meggy mártás D *mir. *, Burgonyaköret (főtt)	Burgonyaleves, K, Zöldborsópüre főzelék, Natur s.borda szelet	Majorannás sült csirkecomb, Daragaluska leves, Sárgarépa főzelék	Zöldségleves, Zöldséges vagdalt, Tejfölös burgonya főzelék	Húsleves tésztabetéttel, Rakott tök	Húsgaluska leves, Parajfőzelék, Sertés sült, Burgonya féladag
		Energia: 661,16 Kcal / 2 763,65 KJ	Energia: 573,80 Kcal / 2 398,48 KJ	Energia: 608,22 Kcal / 2 542,36 KJ	Energia: 632,61 Kcal / 2 644,31 KJ	Energia: 458,42 Kcal / 1 916,20 KJ	Energia: 615,28 Kcal / 2 571,87 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
		33,09 g 10,75 g 4,94 g	62,23 g 8,64 g 3,33 g	58,65 g 14,91 g 3,58 g	29,95 g 9,93 g 3,69 g	25,14 g 23,03 g 8,64 g	41,88 g 12,24 g 3,94 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
97,01 g 9,60 g 0,98 g	101,03 g 0,24 g 1,67 g	77,44 g 0,48 g 2,96 g	105,15 g 0,02 g 2,73 g	66,45 g 0,00 g 1,25 g	79,18 g 0,72 g 2,88 g		
Vacsora	(00320) Epekímélő Kard.	Túró rudi 30 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Paradicsom, Szeletsajt (lapkasajt) 2 db	Tömlős sonka 0,06, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Gyümölcslé 2 dl 100 %	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Párizsi 0,06, Műzliszelet gyüm. 25 gr, Kigyóuborka	Joghurt 150 gr 3,5 %, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Zala felvágott 0,06	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Alma, Tömlős sonka 0,06, Kigyóuborka	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kefir 150 gr zsír 3,5 %, Zala felvágott 0,06
		Energia: 263,71 Kcal / 1 102,31 KJ	Energia: 228,86 Kcal / 956,63 KJ	Energia: 276,66 Kcal / 1 156,44 KJ	Energia: 274,65 Kcal / 1 148,04 KJ	Energia: 228,24 Kcal / 954,04 KJ	Energia: 274,19 Kcal / 1 146,11 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
		9,96 g 17,34 g 13,25 g	9,36 g 7,82 g 1,50 g	8,34 g 18,30 g 5,08 g	15,07 g 16,66 g 9,23 g	11,02 g 8,72 g 1,50 g	15,07 g 16,66 g 5,37 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
17,16 g 10,20 g 0,48 g	28,94 g 0,00 g 1,43 g	20,71 g 2,05 g 1,38 g	7,90 g 0,00 g 1,97 g	30,24 g 0,00 g 1,47 g	7,90 g 0,00 g 1,37 g		





Heti étlap 2022.12.26 - 2023.01.01

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Vacsora	(00320) Epekímélő Kard.						

.....
Vezet
dietetikus





Heti étlap 2022.12.26 - 2023.01.01

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat		
Reggeli	(00321) Epekimélő Diab Kard.	Tartós tej 2 dl, Zsemle vizes 54 gr, Kenyér félbarna 1 kg, Halpástétom 50gr	Zsemle vizes 54 gr, Kenyér félbarna 1 kg, Körözött 50 gr, Tartós tej 2 dl	Tartós tej 2 dl, Zsemle vizes 54 gr, Tömlős sajt 50 gr, Kenyér félbarna 1 kg	Tartós tej 2 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 dl, Zsemle vizes 54 gr, Kenyér félbarna 1 kg, Szendvicsskrém natúr 100 gr	Tartós tej 2 dl, Zsemle vizes 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kenyér félbarna 1 kg, Kockasajt 2db		
		Energia: 802,54 Kcal / 3 354,62 KJ	Energia: 702,90 Kcal / 2 938,12 KJ	Energia: 683,48 Kcal / 2 856,95 KJ	Energia: 434,29 Kcal / 1 815,33 KJ	Energia: 907,35 Kcal / 3 792,72 KJ	Energia: 656,80 Kcal / 2 745,42 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		
		35,44 g 20,20 g 4,35 g	30,66 g 16,39 g 9,71 g	26,91 g 17,59 g 9,76 g	15,14 g 7,29 g 2,62 g	21,16 g 44,39 g 21,24 g	22,12 g 15,39 g 8,80 g		
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
97,96 g 0,00 g 2,47 g	100,87 g 2,40 g 2,66 g	96,72 g 0,00 g 3,76 g	69,20 g 0,00 g 1,79 g	97,87 g 0,00 g 2,37 g	99,91 g 0,00 g 2,80 g				
Ebéd	(00321) Epekimélő Diab Kard.	Húsleves tésztabetéttel, Főtt sertéshús, Meggy mártás D *mir. *, Burgonyaköret (főtt)	Burgonyaleves, Zöldborsópüre főzelék, K, Natur s.borda szelet	Majorannás sült csirkecomb, Daragaluska leves, Sárgarépa főzelék	Zöldségleves, Zöldséges vagdalt, Tejfölös burgonya főzelék	Húsleves tésztabetéttel, Rakott tök	Húsgaluska leves, Parajfőzelék, Sertés sült, Burgonya féladag		
		Energia: 661,16 Kcal / 2 763,65 KJ	Energia: 573,80 Kcal / 2 398,48 KJ	Energia: 608,22 Kcal / 2 542,36 KJ	Energia: 632,61 Kcal / 2 644,31 KJ	Energia: 458,42 Kcal / 1 916,20 KJ	Energia: 615,28 Kcal / 2 571,87 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		
		33,09 g 10,75 g 4,94 g	62,23 g 8,64 g 3,33 g	58,65 g 14,91 g 3,58 g	29,95 g 9,93 g 3,69 g	25,14 g 23,03 g 8,64 g	41,88 g 12,24 g 3,94 g		
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
97,01 g 9,60 g 0,98 g	101,03 g 0,24 g 1,67 g	77,44 g 0,48 g 2,96 g	105,15 g 0,02 g 2,73 g	66,45 g 0,00 g 1,25 g	79,18 g 0,72 g 2,88 g				
Vacsora	(00321) Epekimélő Diab Kard.	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Paradicsom, Szeletsajt (lapkasajt) 2 db, Gyümölcslé 2 dl 100 %	Tömlős sonka 0,06, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Gyümölcslé 2 dl 100 %	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Párizsi 0,06, Kigyóborka, Múzsli szelet DIAB	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Joghurt 150 gr 3,5 %, Zala felvágott 0,06	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Alma, Kigyóborka, Tömlős sonka 0,06	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kefir 150 gr zsír 3,5 %, Zala felvágott 0,06		
		Energia: 271,79 Kcal / 1 136,08 KJ	Energia: 228,86 Kcal / 956,63 KJ	Energia: 191,66 Kcal / 801,14 KJ	Energia: 274,65 Kcal / 1 148,04 KJ	Energia: 228,24 Kcal / 954,04 KJ	Energia: 274,19 Kcal / 1 146,11 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		
		6,90 g 11,94 g 8,25 g	9,36 g 7,82 g 1,50 g	8,92 g 17,34 g 5,24 g	15,07 g 16,66 g 9,23 g	11,02 g 8,72 g 1,50 g	15,07 g 16,66 g 5,37 g		
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
33,16 g 0,00 g 0,49 g	28,94 g 0,00 g 1,43 g	15,86 g 0,00 g 1,39 g	7,90 g 0,00 g 1,97 g	30,24 g 0,00 g 1,47 g	7,90 g 0,00 g 1,37 g				





Heti étlap 2022.12.26 - 2023.01.01

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Vacsora	(00321) Epekímélő Diab Kard.						

.....
Vezet
dietetikus












Heti étlap 2022.12.26 - 2023.01.01

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat									
Reggeli	(00322) Energiaszegény Kard	Tartós tej 2 dl, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Halpástétom 50gr	Tartós tej 2 dl, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Körözött 50 gr	Tartós tej 2 dl, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Kockasajt 25 gr	Tartós tej 2 dl, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Tömlős sonka 0,06	Tartós tej 2 dl, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Kockasajt 25 gr	Tartós tej 2 dl, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Kockasajt 2db									
		Energia: 834,06 Kcal / 3 486,37 KJ	Energia: 734,42 Kcal / 3 069,88 KJ	Energia: 656,02 Kcal / 2 742,16 KJ	Energia: 639,24 Kcal / 2 672,02 KJ	Energia: 656,02 Kcal / 2 742,16 KJ	Energia: 656,02 Kcal / 2 742,16 KJ									
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv									
		36,48 g 19,89 g 4,19 g	31,70 g 16,08 g 9,55 g	23,00 g 11,58 g 7,69 g	28,76 g 8,40 g 2,30 g	23,00 g 11,58 g 7,69 g	23,00 g 11,58 g 7,69 g									
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só									
93,69 g 0,00 g 2,47 g	96,60 g 2,40 g 2,66 g	95,60 g 0,00 g 2,70 g	92,50 g 0,00 g 3,68 g	95,60 g 0,00 g 2,70 g	95,60 g 0,00 g 2,70 g											
Ebéd	(00322) Energiaszegény Kard	Húsleves tészabetéttel, Főtt sertéshús, Meggymártás D *mir. *, Burgonyaköret (főtt)	Burgonyaleves, Natur s.borda szelet, Párolt z.borsó , Alma	Majorannás sült csirkecomb, Zöldségleves zsírszegény, Párolt bécirépa, Alma	Párolt karfiol , Zöldségleves zsírszegény, Sült csirkecomb	Húsleves tészabetéttel, Natur s.borda szelet, Párolt gomba	Húsgaluskaleves, Parajfőzelék , Sertés sült									
		Energia: 518,88 Kcal / 2 168,92 KJ	Energia: 681,48 Kcal / 2 848,59 KJ	Energia: 655,45 Kcal / 2 739,78 KJ	Energia: 487,79 Kcal / 2 038,96 KJ	Energia: 430,99 Kcal / 1 801,54 KJ	Energia: 567,94 Kcal / 2 373,99 KJ									
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv									
		29,32 g 10,45 g 4,94 g	47,31 g 8,66 g 2,92 g	53,05 g 14,41 g 2,74 g	56,26 g 13,76 g 2,79 g	49,73 g 7,56 g 3,08 g	43,77 g 13,23 g 4,38 g									
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só									
69,39 g 9,60 g 0,97 g	110,08 g 0,24 g 2,32 g	85,61 g 0,48 g 3,75 g	38,88 g 0,00 g 2,34 g	42,37 g 0,24 g 2,06 g	66,57 g 0,72 g 3,12 g											
Vacsora	(00322) Energiaszegény Kard	Paradicsom, Joghurt 150 gr 3,5 %, Szeletsajt (lapkasajt) 2 db	Gyümölcslé 2 dl 100 %, Kefir 150 gr zsír 3,5 %, Tömlős sonka 0,06	Párizsi 0,06, Kigyóuborka, Joghurt 150 gr 3,5 %	Zala felvágott 0,06, Joghurt 150 gr 3,5 %	Alma, Kigyóuborka, Tömlős sonka 0,06	Kefir 150 gr zsír 3,5 %, Zala felvágott 0,06									
		Energia: 219,57 Kcal / 917,80 KJ	Energia: 292,56 Kcal / 1 222,90 KJ	Energia: 255,82 Kcal / 1 069,33 KJ	Energia: 242,35 Kcal / 1 013,02 KJ	Energia: 195,94 Kcal / 819,03 KJ	Energia: 241,89 Kcal / 1 011,10 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									
		11,55 g 13,44 g 11,21 g	14,15 g 9,32 g 0,60 g	12,01 g 18,30 g 8,04 g	14,91 g 13,16 g 8,28 g	10,86 g 5,22 g 0,55 g	14,91 g 13,16 g 4,42 g									
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só									
12,62 g 0,00 g 0,98 g	36,40 g 0,00 g 1,33 g	9,32 g 0,00 g 1,87 g	7,86 g 0,00 g 1,87 g	30,20 g 0,00 g 1,37 g	7,86 g 0,00 g 1,27 g											





Heti étlap 2022.12.26 - 2023.01.01

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Vacsora	(00322) Energiaszegény Kard	 		 			

.....
Vezet
dietetikus


















Heti étlap 2022.12.26 - 2023.01.01

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Reggeli	(00323) Fehérjeszegény Kard	Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Főtt tojás, Gyümölcslé 2 dl 100 %	Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Mini méz 25 gr virág	Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Tömlős sajt 50 gr	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, Kockasajt 25 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír	Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Diab minijam 20 gr 35 % gyüm
		Energia: 680,05 Kcal / 2 842,61 KJ	Energia: 575,72 Kcal / 2 406,51 KJ	Energia: 617,94 Kcal / 2 582,99 KJ	Energia: 575,72 Kcal / 2 406,51 KJ	Energia: 542,78 Kcal / 2 268,82 KJ	Energia: 505,07 Kcal / 2 111,19 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 18,63 g 9,90 g 2,57 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,92 g 4,86 g 1,27 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 21,15 g 14,28 g 7,97 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,92 g 4,86 g 1,27 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14,47 g 8,61 g 4,24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,82 g 4,86 g 1,27 g
		Szénhidrát Cukor Só 115,29 g 0,00 g 2,36 g	Szénhidrát Cukor Só 107,29 g 20,25 g 2,20 g	Szénhidrát Cukor Só 81,85 g 0,00 g 3,50 g	Szénhidrát Cukor Só 107,29 g 20,25 g 2,20 g	Szénhidrát Cukor Só 89,04 g 0,00 g 2,37 g	Szénhidrát Cukor Só 89,41 g 0,00 g 2,20 g
Ebéd	(00323) Fehérjeszegény Kard	Húsleves tésztabetéttel, Meggymártás D *mir.*, Burgonyaköret (főtt), Főtt sertéshús	Burgonyaleves, K, Zöldborsófőzelék, Főtt tojás	Daragaluska leves, Húspuding (csirke), Sárgarépa főzelék	Karalábé leves magyaros, Tejfőlés burgonya főzelék, Zöldségburger	Zöldborsó leves , Rakott tök	Parajfőzelék , Csontleves zölds., tésztaival, Burgonya féladag , Főtt tojás
		Energia: 661,16 Kcal / 2 763,65 KJ	Energia: 532,87 Kcal / 2 227,40 KJ	Energia: 528,26 Kcal / 2 208,13 KJ	Energia: 693,14 Kcal / 2 897,33 KJ	Energia: 539,39 Kcal / 2 254,65 KJ	Energia: 479,88 Kcal / 2 005,90 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 33,09 g 10,75 g 4,94 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 48,81 g 7,93 g 1,74 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 37,48 g 10,45 g 2,56 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 23,53 g 26,75 g 1,83 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 32,00 g 24,68 g 8,90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 23,47 g 8,06 g 1,76 g
		Szénhidrát Cukor Só 97,01 g 9,60 g 0,98 g	Szénhidrát Cukor Só 106,73 g 0,00 g 2,40 g	Szénhidrát Cukor Só 90,71 g 0,00 g 2,28 g	Szénhidrát Cukor Só 87,93 g 0,00 g 3,82 g	Szénhidrát Cukor Só 82,93 g 0,03 g 2,60 g	Szénhidrát Cukor Só 85,40 g 0,00 g 1,96 g
Vacsora	(00323) Fehérjeszegény Kard	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Gyümölcslé 2 dl 100 %, Szeletsajt (lapkasajt) 2 db	Gyümölcslé 2 dl 100 %, Zöldségpástétom 100 gr	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Müzliszelet gyüm. 25 gr, Párizsi 0,06	Alma, Tejföl poharas 12 %	Alma, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kigyóuborka, Főtt tojás	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kefir 150 gr zsír 3,5 %, Zala felvágott 0,06
		Energia: 248,68 Kcal / 1 039,48 KJ	Energia: 350,49 Kcal / 1 465,05 KJ	Energia: 264,90 Kcal / 1 107,28 KJ	Energia: 414,48 Kcal / 1 732,53 KJ	Energia: 217,43 Kcal / 908,86 KJ	Energia: 274,19 Kcal / 1 146,11 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 5,90 g 11,74 g 8,21 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 2,84 g 20,40 g 2,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7,34 g 18,20 g 5,08 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,70 g 24,80 g 20,22 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7,63 g 9,44 g 2,25 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,07 g 16,66 g 5,37 g
		Szénhidrát Cukor Só 29,16 g 0,00 g 0,47 g	Szénhidrát Cukor Só 37,70 g 0,00 g 0,98 g	Szénhidrát Cukor Só 19,01 g 2,05 g 1,35 g	Szénhidrát Cukor Só 32,85 g 0,00 g 0,02 g	Szénhidrát Cukor Só 29,59 g 0,00 g 0,30 g	Szénhidrát Cukor Só 7,90 g 0,00 g 1,37 g





Heti étlap 2022.12.26 - 2023.01.01

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Vacsora	(00323) Fehérjeszegény Kard	 		        		  	 

.....
Vezet
dietetikus





Heti étlap 2022.12.26 - 2023.01.01

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Reggeli	(00324) Gluténmentes Kard.	Tartós tej 2 dl, Puffasztott rizs 100 gr, Halpástétom 50gr	Tartós tej 2 dl, Körözött 50 gr, Puffasztott rizs 100 gr	Tartós tej 2 dl, Tömlős sajt 50 gr, Puffasztott rizs 100 gr	Tartós tej 2 dl, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Mini méz 25 gr virág, Puffasztott rizs 100 gr	Tartós tej 2 dl, Szendvicskrém natúr 100 gr, Puffasztott rizs 100 gr	Tartós tej 2 dl, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Puffasztott rizs 100 gr, Kockasajt 25 gr
		Energia: 746,84 Kcal / 3 121,79 KJ	Energia: 647,20 Kcal / 2 705,30 KJ	Energia: 627,78 Kcal / 2 624,12 KJ	Energia: 585,56 Kcal / 2 447,64 KJ	Energia: 851,65 Kcal / 3 559,90 KJ	Energia: 552,62 Kcal / 2 309,95 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 31,58 g 20,61 g 7,48 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 26,80 g 16,80 g 12,84 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 23,05 g 18,00 g 12,89 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,06 g 8,30 g 5,99 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17,30 g 44,80 g 24,37 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,61 g 12,05 g 8,96 g
		Szénhidrát Cukor Só 89,69 g 0,00 g 0,37 g	Szénhidrát Cukor Só 92,60 g 2,40 g 0,56 g	Szénhidrát Cukor Só 88,45 g 0,00 g 1,66 g	Szénhidrát Cukor Só 107,89 g 20,25 g 0,36 g	Szénhidrát Cukor Só 89,60 g 0,00 g 0,27 g	Szénhidrát Cukor Só 89,64 g 0,00 g 0,53 g
Ebéd	(00324) Gluténmentes Kard.	Csontleves zöldségekkel (LM), Sertés pörkölt LISZT0, Burgonyaköret (főtt), Cékla saláta készen	Csontleves zöldségekkel (LM), Natur s.borda liszt0, Zöldborsóf liszt0 tej0, Alma	Párolt rizsköret, Majorannás sült csirkecomb, Gombaleves LÉ, Uborka saláta	Burgonya főzelék liszt0, Karalábéleves lisztmentes, Sült csirkecomb	Z.borsó leves LÉ, Rakott tők (LM)	Csontleves zöldségekkel (LM), Parajfőzelék liszt0, Burgonya féladag, Főtt tojás
		Energia: 811,28 Kcal / 3 391,15 KJ	Energia: 523,54 Kcal / 2 188,40 KJ	Energia: 757,03 Kcal / 3 164,39 KJ	Energia: 607,89 Kcal / 2 540,98 KJ	Energia: 554,38 Kcal / 2 317,31 KJ	Energia: 433,89 Kcal / 1 813,66 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 37,32 g 37,10 g 12,98 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 36,72 g 8,56 g 3,02 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 60,12 g 13,84 g 2,71 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 51,15 g 16,18 g 4,27 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 26,80 g 23,71 g 8,62 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 19,66 g 6,84 g 1,61 g
		Szénhidrát Cukor Só 79,82 g 0,03 g 3,73 g	Szénhidrát Cukor Só 82,97 g 0,27 g 3,04 g	Szénhidrát Cukor Só 104,92 g 15,47 g 2,59 g	Szénhidrát Cukor Só 65,66 g 0,00 g 1,99 g	Szénhidrát Cukor Só 66,52 g 0,00 g 1,03 g	Szénhidrát Cukor Só 67,90 g 0,03 g 3,55 g
Vacsora	(00324) Gluténmentes Kard.	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Paradicsom, Gyümölcslé 2 dl 100 %, Kefir 150 gr zsír 3,5 %	Gyümölcslé 2 dl 100 %, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Tömlős sonka 0,06	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kigyóuborka, Párizsi 0,06, Alma	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Zala felvágott 0,06, Joghurt 150 gr 3,5 %	Alma, Kigyóuborka, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Főtt tojás	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kefir 150 gr zsír 3,5 %, Csom.zala 50 gr
		Energia: 267,79 Kcal / 1 119,36 KJ	Energia: 228,86 Kcal / 956,63 KJ	Energia: 295,66 Kcal / 1 235,86 KJ	Energia: 274,65 Kcal / 1 148,04 KJ	Energia: 217,43 Kcal / 908,86 KJ	Energia: 227,77 Kcal / 952,08 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 6,25 g 8,70 g 1,04 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9,36 g 7,82 g 1,50 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8,02 g 17,60 g 5,08 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,07 g 16,66 g 9,23 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7,63 g 9,44 g 2,25 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,21 g 16,50 g 3,91 g
		Szénhidrát Cukor Só 39,54 g 0,00 g 0,13 g	Szénhidrát Cukor Só 28,94 g 0,00 g 1,43 g	Szénhidrát Cukor Só 29,46 g 0,00 g 1,39 g	Szénhidrát Cukor Só 7,90 g 0,00 g 1,97 g	Szénhidrát Cukor Só 29,59 g 0,00 g 0,30 g	Szénhidrát Cukor Só 9,19 g 0,00 g 1,25 g





Heti étlap 2022.12.26 - 2023.01.01

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Vacsora	(00324) Gluténmentes Kard.	 	 	  	 	  	 

.....
Vezet
dietetikus





Heti étlap 2022.12.26 - 2023.01.01

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Reggeli	(00326) Transz A protokoll Kard	Tartós kenyér 250g félbarna, Tej 2dl UHT 1,5 %, Ásványvíz 1,5 l mentes, Halpástétom 50gr	Tartós kenyér 250g félbarna, Tej 2dl UHT 1,5 %, Körözött 50 gr, Ásványvíz 1,5 l mentes	Tömlős sajt 50 gr, Tartós kenyér 250g félbarna, Tej 2dl UHT 1,5 %, Ásványvíz 1,5 l mentes	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Tartós kenyér 250g félbarna, Diab mini méz 20 gr virág, Tej 2dl UHT 1,5 %, Ásványvíz 1,5 l mentes	Tartós kenyér 250g félbarna, Tej 2dl UHT 1,5 %, Szendvicskrém natúr 100 gr, Ásványvíz 1,5 l mentes	K, Tartós kenyér 250g félbarna, Tej 2dl UHT 1,5 %, Ásványvíz 1,5 l mentes, Csom.párizsi 50 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír
		Energia: 1 245,63 Kcal / 5 206,73 KJ	Energia: 1 145,99 Kcal / 4 790,24 KJ	Energia: 1 126,57 Kcal / 4 709,06 KJ	Energia: 1 031,38 Kcal / 4 311,17 KJ	Energia: 1 350,44 Kcal / 5 644,84 KJ	Energia: 1 103,41 Kcal / 4 612,25 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		48,38 g 38,91 g 4,07 g	43,60 g 35,10 g 9,43 g	39,85 g 36,30 g 9,48 g	32,14 g 26,64 g 2,58 g	34,10 g 63,10 g 20,96 g	56,76 g 34,60 g 8,31 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
154,09 g 0,00 g 4,08 g	157,00 g 2,40 g 4,27 g	152,85 g 0,00 g 5,37 g	158,33 g 0,00 g 4,10 g	154,00 g 0,00 g 3,98 g	173,54 g 0,00 g 5,07 g		
Ebéd	(00326) Transz A protokoll Kard	Húsleves tésztabetéttel, Sertés pörkölt, Tészta köret	Burgonyaleves, Köményes sertéssült, Zöldborsópüre főzelék, Gyümölcslé 2 dl 100 %	Párolt rizsköret , Majorannás sült csirkecomb, Daragaluska leves, Párolt bécirépa	Zöldségleves, Tejfölös burgonya főzelék, Zöldséges vagdalt	Húsleves tésztabetéttel, Tejfölös sertésszelet, Tészta köret, Gyümölcslé 2 dl 100 %	Húsgaluskaleves, Sertés sült, Parajfőzelék , Burgonya féladag
		Energia: 737,03 Kcal / 3 080,79 KJ	Energia: 656,40 Kcal / 2 743,75 KJ	Energia: 616,68 Kcal / 2 577,72 KJ	Energia: 632,61 Kcal / 2 644,31 KJ	Energia: 808,54 Kcal / 3 379,70 KJ	Energia: 808,31 Kcal / 3 378,74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		32,74 g 24,30 g 7,72 g	41,11 g 8,87 g 3,33 g	56,13 g 13,67 g 2,79 g	29,95 g 9,93 g 3,69 g	38,50 g 12,09 g 4,94 g	66,94 g 19,79 g 7,42 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
93,44 g 0,00 g 1,63 g	101,20 g 0,00 g 1,31 g	89,68 g 0,48 g 2,85 g	105,15 g 0,02 g 2,73 g	129,97 g 0,24 g 1,92 g	82,96 g 1,44 g 4,14 g		
Vacsora	(00326) Transz A protokoll Kard	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Gyümölcslé 2 dl 100 %, Kefir 150 gr zsír 3,5 %	Májkrém 65 gr, Gyümölcslé 2 dl 100 %	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.párizsi 50 gr, Joghurt 150 gr 3,5 %	Joghurt 150 gr 3,5 %, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.zala 50 gr	Gyümölcslé 2 dl 100 %, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.sonka 50 gr	Csom.zala 50 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Narancs
		Energia: 244,68 Kcal / 1 022,76 KJ	Energia: 269,38 Kcal / 1 126,01 KJ	Energia: 229,24 Kcal / 958,22 KJ	Energia: 228,23 Kcal / 954,00 KJ	Energia: 193,90 Kcal / 810,50 KJ	Energia: 214,59 Kcal / 896,99 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		5,25 g 8,50 g 1,00 g	8,79 g 9,60 g 6,56 g	10,11 g 16,50 g 10,59 g	10,21 g 16,50 g 7,77 g	7,50 g 4,60 g 1,48 g	6,46 g 11,90 g 3,86 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
35,54 g 0,00 g 0,11 g	35,86 g 0,00 g 0,74 g	9,04 g 0,00 g 1,70 g	9,19 g 0,00 g 1,85 g	29,54 g 0,00 g 1,11 g	18,69 g 0,00 g 1,26 g		





Heti étlap 2022.12.26 - 2023.01.01

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Vacsora	(00326) Transz A protokoll Kard						

.....
Vezet
dietetikus





Heti étlap 2022.12.26 - 2023.01.01

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	
Reggeli	(00327) Diab purinszegény	Tartós tej 2 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Halpástétom 50gr	Tartós tej 2 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Körözött 50 gr	Tömlős sajt 50 gr, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Tartós tej 2 dl	Tartós tej 2 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 dl, Szendvicsskrém natúr 100 gr	Tartós tej 2 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kockasajt 25 gr	
		Energia: 834,06 Kcal / 3 486,37 KJ	Energia: 734,42 Kcal / 3 069,88 KJ	Energia: 715,00 Kcal / 2 988,70 KJ	Energia: 619,81 Kcal / 2 590,81 KJ	Energia: 938,87 Kcal / 3 924,48 KJ	Energia: 639,84 Kcal / 2 674,53 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	
		36,24 g 20,17 g 4,39 g	31,46 g 16,36 g 9,75 g	27,71 g 17,56 g 9,80 g	20,00 g 7,90 g 2,90 g	21,96 g 44,36 g 21,28 g	21,27 g 11,61 g 5,87 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
99,69 g 0,00 g 2,47 g	102,60 g 2,40 g 2,66 g	98,45 g 0,00 g 3,76 g	103,93 g 0,00 g 2,49 g	99,60 g 0,00 g 2,37 g	99,64 g 0,00 g 2,63 g			
Ebéd	(00327) Diab purinszegény	Főtt sertésbú, Meggyártás D *mir. *, Burgonyaköret (főtt), Zöldségleves zsirszegény	Burgonyaleves, Zöldborsófőzelék, Alma, Natur s.borda szelet	Gombaleves zöldséggel, Majorannás sült csirkecomb, Uborka saláta , Párolt rizsköret diab.	Karalábé leves magyaros, Tejfőlös burgonya főzelék, Zöldséges vagdalt	Zöldborsó leves , Tejfőlös sertésszelet, Tészta köret diab.	Zöldségleves, Sajttal töltött pmell , Burg. püre	
		Energia: 674,66 Kcal / 2 820,08 KJ	Energia: 743,38 Kcal / 3 107,33 KJ	Energia: 848,85 Kcal / 3 548,19 KJ	Energia: 698,78 Kcal / 2 920,90 KJ	Energia: 665,13 Kcal / 2 780,24 KJ	Energia: 659,87 Kcal / 2 758,26 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	
		33,68 g 11,54 g 4,92 g	45,34 g 9,25 g 3,33 g	64,13 g 15,58 g 2,97 g	32,93 g 11,04 g 3,88 g	41,47 g 13,32 g 5,20 g	40,55 g 22,09 g 6,94 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
99,97 g 9,60 g 1,18 g	122,46 g 0,24 g 2,70 g	126,67 g 15,47 g 2,56 g	117,64 g 0,00 g 1,87 g	96,85 g 0,27 g 3,17 g	72,94 g 0,02 g 2,80 g			
Vacsora	(00327) Diab purinszegény	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Paradicsom, Szeletsajt (lapkasajt) 2 db, Korpovit keksz	Gyümölcsle 2 dl 100 %, Tejföl poharas 12 %	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Müzliszelet DIAB, Párizsi 0,06	Joghurt 150 gr 3,5 %, Zala felvágott 0,06, Mini margarin 10 gr 35 %zsír	Alma, Kigyóuborka, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Tömlős sonka 0,06	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kefir 150 gr zsír 3,5 %, Zala felvágott 0,06	
		Energia: 291,06 Kcal / 1 216,63 KJ	Energia: 426,86 Kcal / 1 784,27 KJ	Energia: 179,90 Kcal / 751,98 KJ	Energia: 274,65 Kcal / 1 148,04 KJ	Energia: 228,24 Kcal / 954,04 KJ	Energia: 274,19 Kcal / 1 146,11 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	
		9,91 g 15,84 g 8,65 g	4,04 g 24,00 g 20,22 g	7,92 g 17,24 g 5,24 g	15,07 g 16,66 g 9,23 g	11,02 g 8,72 g 1,50 g	15,07 g 16,66 g 5,37 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
26,01 g 1,35 g 0,80 g	33,25 g 0,00 g 0,01 g	14,16 g 0,00 g 1,36 g	7,90 g 0,00 g 1,97 g	30,24 g 0,00 g 1,47 g	7,90 g 0,00 g 1,37 g			





Heti étlap 2022.12.26 - 2023.01.01

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Vacsora	(00327) Diab purinszegény						

.....
Vezet
dietetikus





Heti étlap 2022.12.26 - 2023.01.01

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat						
Reggeli	(00328) Transz D protokoll Kard.	Tartós kenyér 250g félbarna, Tej 2dl UHT 1,5 %, Halpástétom 50gr	Tartós kenyér 250g félbarna, Tej 2dl UHT 1,5 %, Körözött 50 gr	Tömlős sajt 50 gr, Tartós kenyér 250g félbarna, Tej 2dl UHT 1,5 %	Tartós kenyér 250g félbarna, Diab mini méz 20 gr virág, Tej 2dl UHT 1,5 %, Mini margarin 10 gr 35 %zsír	Tartós kenyér 250g félbarna, Tej 2dl UHT 1,5 %, Szendvicskrém natúr 100 gr	K, Tartós kenyér 250g félbarna, Tej 2dl UHT 1,5 %, Ásványvíz 1,5 l mentes, Csom.párizsi 50 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír						
		Energia: 1 245,63 Kcal / 5 206,73 KJ	Energia: 1 145,99 Kcal / 4 790,24 KJ	Energia: 1 126,57 Kcal / 4 709,06 KJ	Energia: 1 031,38 Kcal / 4 311,17 KJ	Energia: 1 350,44 Kcal / 5 644,84 KJ	Energia: 1 103,41 Kcal / 4 612,25 KJ						
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv						
		48,38 g 38,91 g 4,07 g	43,60 g 35,10 g 9,43 g	39,85 g 36,30 g 9,48 g	32,14 g 26,64 g 2,58 g	34,10 g 63,10 g 20,96 g	56,76 g 34,60 g 8,31 g						
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só						
154,09 g 0,00 g 3,38 g	157,00 g 2,40 g 3,57 g	152,85 g 0,00 g 4,67 g	158,33 g 0,00 g 3,40 g	154,00 g 0,00 g 3,28 g	173,54 g 0,00 g 5,07 g								
Ebéd	(00328) Transz D protokoll Kard.	Húsleves tésztabetéttel, Sertés pörkölt, Tészta köret	Múzliszelet DIAB, Burgonyaleves, Köményes sertéssült, Zöldborsófőzelék	Párolt rizsköret , Gombaleves zöldséggel, Stroganoff sertésszelet TM	Karalábé leves magyaros, Tejfölös burgonya főzelék, Zöldséges vagdalt	Zöldborsó leves , Rakott tök , Gyümölcslé 2 dl 100 %	Húsgaluskaleves, Sertés sült, Parajfőzelék , Burgonya féladag						
		Energia: 737,03 Kcal / 3 080,79 KJ	Energia: 605,60 Kcal / 2 531,41 KJ	Energia: 830,32 Kcal / 3 470,74 KJ	Energia: 698,78 Kcal / 2 920,90 KJ	Energia: 655,77 Kcal / 2 741,12 KJ	Energia: 808,31 Kcal / 3 378,74 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						
		32,74 g 24,30 g 7,72 g	44,98 g 9,22 g 3,49 g	45,68 g 18,60 g 6,02 g	32,93 g 11,04 g 3,88 g	32,14 g 24,68 g 8,90 g	66,94 g 19,79 g 7,42 g						
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só						
93,44 g 0,00 g 1,63 g	101,03 g 0,00 g 2,33 g	137,84 g 0,00 g 2,07 g	117,64 g 0,00 g 1,87 g	110,93 g 0,03 g 2,61 g	82,96 g 1,44 g 4,14 g								
Vacsora	(00328) Transz D protokoll Kard.	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Gyümölcslé 2 dl 100 %, Kefir 150 gr zsír 3,5 %	Májkrem 65 gr, Gyümölcslé 2 dl 100 %	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.párizsi 50 gr, Múzliszelet DIAB	Joghurt 150 gr 3,5 %, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.zala 50 gr	Gyümölcslé 2 dl 100 %, Csom.sonka 50 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.zala 50 gr, Narancs						
		Energia: 244,68 Kcal / 1 022,76 KJ	Energia: 269,38 Kcal / 1 126,01 KJ	Energia: 132,78 Kcal / 555,02 KJ	Energia: 228,23 Kcal / 954,00 KJ	Energia: 193,90 Kcal / 810,50 KJ	Energia: 214,60 Kcal / 897,03 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						
		5,25 g 8,50 g 1,00 g	8,79 g 9,60 g 6,56 g	6,86 g 12,04 g 6,84 g	10,21 g 16,50 g 7,77 g	7,50 g 4,60 g 1,48 g	6,46 g 11,90 g 3,86 g						
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só						
35,54 g 0,00 g 0,11 g	35,86 g 0,00 g 0,74 g	15,54 g 0,00 g 1,12 g	9,19 g 0,00 g 1,85 g	29,54 g 0,00 g 1,11 g	18,69 g 0,00 g 1,26 g								





Heti étlap 2022.12.26 - 2023.01.01

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Vacsora	(00328) Transz D protokoll Kard.						

.....
Vezet
dietetikus





Heti étlap 2022.12.26 - 2023.01.01

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Reggeli	(00329) Transz gluténmentes Kard	Tej 2dl UHT 1,5 %, Puffasztott rizs 100 gr, Ásványvíz 1,5 l mentes, Halpástétom 50gr	Tej 2dl UHT 1,5 %, Körözött 50 gr, Puffasztott rizs 100 gr, Ásványvíz 1,5 l mentes	Tömlős sajt 50 gr, Tej 2dl UHT 1,5 %, Puffasztott rizs 100 gr, Ásványvíz 1,5 l mentes	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Diab mini méz 20 gr virág, Tej 2dl UHT 1,5 %, Puffasztott rizs 100 gr, Ásványvíz 1,5 l mentes	Tej 2dl UHT 1,5 %, Szendvicsskrém natúr 100 gr, Puffasztott rizs 100 gr, Ásványvíz 1,5 l mentes	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Tej 2dl UHT 1,5 %, Diab minijam 20 gr 35 % gyüm, Puffasztott rizs 100 gr, Ásványvíz 1,5 l mentes
		Energia: 766,34 Kcal / 3 203,30 KJ	Energia: 666,70 Kcal / 2 786,81 KJ	Energia: 647,28 Kcal / 2 705,63 KJ	Energia: 552,09 Kcal / 2 307,74 KJ	Energia: 871,15 Kcal / 3 641,41 KJ	Energia: 545,18 Kcal / 2 278,85 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 31,38 g 23,21 g 7,48 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 26,60 g 19,40 g 12,84 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 22,85 g 20,60 g 12,89 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 15,14 g 10,94 g 5,99 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 17,10 g 47,40 g 24,37 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 14,76 g 10,90 g 5,99 g
		Szénhidrát Cukor Só 89,09 g 0,00 g 1,08 g	Szénhidrát Cukor Só 92,00 g 2,40 g 1,27 g	Szénhidrát Cukor Só 87,85 g 0,00 g 2,37 g	Szénhidrát Cukor Só 93,33 g 0,00 g 1,10 g	Szénhidrát Cukor Só 89,00 g 0,00 g 0,98 g	Szénhidrát Cukor Só 91,78 g 0,00 g 1,07 g
Ebéd	(00329) Transz gluténmentes Kard	Csontleves zöldségekkel (LM), Sertés pörkölt LISZT0, Burgonyaköret (főtt)	Csontleves zöldségekkel (LM), Natur s.borda liszt0, Zöldborsóf liszt0 tej0, Gyümölcslé 2 dl 100 %	Párolt rizsköret , Majorannás sült csirkecomb, Gombaleves LÉ, Párolt békirépa	Burgonya főzelék liszt0, Karalábéleves lisztmentes, Natur s.borda liszt0	Z.borsó leves LÉ, Rakott tök (LM)	Csontleves zöldségekkel (LM), Parajfőzelék liszt0, Burgonya féladag , Sertés sült
		Energia: 811,28 Kcal / 3 391,15 KJ	Energia: 535,92 Kcal / 2 240,15 KJ	Energia: 741,64 Kcal / 3 100,06 KJ	Energia: 480,48 Kcal / 2 008,41 KJ	Energia: 554,38 Kcal / 2 317,31 KJ	Energia: 557,55 Kcal / 2 330,56 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 36,22 g 36,90 g 12,88 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 36,06 g 7,76 g 3,02 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 60,94 g 14,10 g 2,76 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 29,44 g 11,30 g 4,54 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 26,80 g 23,71 g 8,62 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 39,05 g 9,35 g 3,79 g
		Szénhidrát Cukor Só 76,42 g 0,03 g 2,84 g	Szénhidrát Cukor Só 83,37 g 0,27 g 3,03 g	Szénhidrát Cukor Só 101,00 g 0,48 g 3,18 g	Szénhidrát Cukor Só 65,28 g 0,24 g 1,94 g	Szénhidrát Cukor Só 66,52 g 0,00 g 1,03 g	Szénhidrát Cukor Só 71,43 g 0,75 g 4,66 g
Vacsora	(00329) Transz gluténmentes Kard	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Gyümölcslé 2 dl 100 %, Kefir 150 gr zsír 3,5 %	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.sonka 50 gr, Gyümölcslé 2 dl 100 %	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.párizsi 50 gr, Gyümölcslé 2 dl 100 %	Csom.sonka 50 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Joghurt 150 gr 3,5 %	Gyümölcslé 2 dl 100 %, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.sonka 50 gr	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.zala 50 gr, Narancs
		Energia: 244,68 Kcal / 1 022,76 KJ	Energia: 193,90 Kcal / 810,50 KJ	Energia: 249,16 Kcal / 1 041,49 KJ	Energia: 173,98 Kcal / 727,24 KJ	Energia: 193,90 Kcal / 810,50 KJ	Energia: 214,59 Kcal / 896,99 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 5,25 g 8,50 g 1,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 7,50 g 4,60 g 1,48 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 5,30 g 11,50 g 6,68 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 12,31 g 9,60 g 5,39 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 7,50 g 4,60 g 1,48 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 6,46 g 11,90 g 3,86 g
		Szénhidrát Cukor Só 35,54 g 0,00 g 0,11 g	Szénhidrát Cukor Só 29,54 g 0,00 g 1,11 g	Szénhidrát Cukor Só 29,54 g 0,00 g 1,11 g	Szénhidrát Cukor Só 9,04 g 0,00 g 1,70 g	Szénhidrát Cukor Só 29,54 g 0,00 g 1,11 g	Szénhidrát Cukor Só 18,69 g 0,00 g 1,26 g





Heti étlap 2022.12.26 - 2023.01.01

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Vacsora	(00329) Transz gluténmentes Kard	 	 	  	 	 	 

.....
Vezet
dietetikus
















Heti étlap 2022.12.26 - 2023.01.01

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Reggeli	(00330) Transz tejrmentes Kard.	Tartós kenyér 250g félbarna, Halpástétom 50gr, Ásványvíz 1,5 l mentes	Tartós kenyér 250g félbarna, Csom.zala 50 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Ásványvíz 1,5 l mentes	Tartós kenyér 250g félbarna, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Ásványvíz 1,5 l mentes, Diab minijam 20 gr 35 % gyüm	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Tartós kenyér 250g félbarna, Diab mini méz 20 gr virág, Ásványvíz 1,5 l mentes	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Tartós kenyér 250g félbarna, Ásványvíz 1,5 l mentes, Diab minijam 20 gr 35 % gyüm	Tartós kenyér 250g félbarna, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.párizsi 50 gr, Ásványvíz 1,5 l mentes
		Energia: 1 129,07 Kcal / 4 719,51 KJ	Energia: 985,84 Kcal / 4 120,81 KJ	Energia: 907,91 Kcal / 3 795,06 KJ	Energia: 943,27 Kcal / 3 942,87 KJ	Energia: 907,91 Kcal / 3 795,06 KJ	Energia: 986,85 Kcal / 4 125,03 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		41,78 g 33,31 g 2,44 g	30,26 g 29,00 g 3,86 g	25,16 g 21,00 g 0,95 g	25,92 g 21,08 g 0,95 g	25,16 g 21,00 g 0,95 g	30,16 g 29,00 g 6,68 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
144,09 g 0,00 g 3,81 g	143,69 g 0,00 g 4,95 g	146,78 g 0,00 g 3,80 g	154,62 g 0,00 g 3,86 g	146,78 g 0,00 g 3,80 g	143,54 g 0,00 g 4,80 g		
Ebéd	(00330) Transz tejrmentes Kard.	Húsleves tésztabetéttel, Főtt sertéshús, Meggy mártás *mir.* TM., Burgonyaköret (főtt)	Burgonyaleves, Natur s.borda szelet, Zöldborsópüre főz.tejO	Párolt rizsköret, Majorannás sült csirkecomb, Daragaluska leves, Párolt bébirépa	Burgonya főzelék tejO, Zöldséges vagdalt, Zöldségleves	Burg. püre tejrmentes, Húsleves tésztabetéttel, Natur s.borda szelet	Húsgaluskaleves, Sertés sült, Parajfőzelék tej 0, Burgonya féladag
		Energia: 662,77 Kcal / 2 770,38 KJ	Energia: 545,17 Kcal / 2 278,81 KJ	Energia: 616,68 Kcal / 2 577,72 KJ	Energia: 556,91 Kcal / 2 327,88 KJ	Energia: 370,75 Kcal / 1 549,74 KJ	Energia: 535,74 Kcal / 2 239,39 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		33,35 g 10,69 g 4,94 g	41,18 g 7,93 g 2,92 g	56,13 g 13,67 g 2,79 g	27,97 g 7,37 g 2,18 g	27,05 g 6,10 g 2,96 g	38,79 g 11,41 g 3,50 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
98,03 g 10,60 g 0,98 g	83,44 g 5,24 g 1,60 g	89,68 g 0,48 g 2,85 g	94,51 g 0,02 g 2,73 g	47,74 g 0,24 g 1,36 g	65,09 g 0,72 g 2,68 g		
Vacsora	(00330) Transz tejrmentes Kard.	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Gyümölcslé 2 dl 100 %, Csom.sonka 50 gr	Szlovák baromfipástétom, Gyümölcslé 2 dl 100 %	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.párizsi 50 gr, Gyümölcslé 2 dl 100 %	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Gyümölcslé 2 dl 100 %, Csom.zala 50 gr	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Gyümölcslé 2 dl 100 %, Csom.sonka 50 gr	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.zala 50 gr, Narancs
		Energia: 193,90 Kcal / 810,50 KJ	Energia: 276,74 Kcal / 1 156,77 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: 214,59 Kcal / 896,99 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		7,50 g 4,60 g 1,48 g	14,18 g 5,93 g 1,17 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	6,46 g 11,90 g 3,86 g
		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	31,97 g 0,00 g 0,30 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	18,69 g 0,00 g 1,26 g		





Heti étlap 2022.12.26 - 2023.01.01

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Vacsora	(00330) Transz tejszentes Kard.	 		  	 	 	 

.....
Vezet
dietetikus





Heti étlap 2022.12.26 - 2023.01.01

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Reggeli	(00332) Vegetáriánus Kard	Tartós tej 2 dl, 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, Körözött 50 gr	Tartós tej 2 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Tömlős sajt 50 gr	Tartós tej 2 dl, 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, Tartós tej 2 dl, Szendvicsskrém natúr 100 gr	Tartós tej 2 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kockasajt 25 gr
		Energia: 659,37 Kcal / 2 756,17 KJ	Energia: 669,66 Kcal / 2 799,18 KJ	Energia: 715,00 Kcal / 2 988,70 KJ	Energia: 672,78 Kcal / 2 812,22 KJ	Energia: 938,87 Kcal / 3 924,48 KJ	Energia: 639,84 Kcal / 2 674,53 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
		20,01 g 7,86 g 2,90 g	24,82 g 16,86 g 9,07 g	27,71 g 17,56 g 9,80 g	19,72 g 7,86 g 2,90 g	21,96 g 44,36 g 21,28 g	21,27 g 11,61 g 5,87 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
113,84 g 12,27 g 2,48 g	92,04 g 2,40 g 2,50 g	98,45 g 0,00 g 3,76 g	117,89 g 20,25 g 2,46 g	99,60 g 0,00 g 2,37 g	99,64 g 0,00 g 2,63 g		
Ebéd	(00332) Vegetáriánus Kard	Meggy mártás D *mir.*, Zöldség leves, Burgonyaköret (főtt)	Zöldborsófőzelék, K, Főtt tojás, Burgonyaleves	Párolt rizsköret, Gombaleves zöldséggel, Rántott sajt, Mini majonéz 15 gr	Tejfölös burgonya főzelék, Karalábé leves magyaros, Zöldségburger	Zöldborsó leves, Gombapaprikás, Tészta köret	Zöldség leves, Parajfőzelék, Burgonya féladag, Főtt tojás
		Energia: 537,05 Kcal / 2 244,87 KJ	Energia: 532,87 Kcal / 2 227,40 KJ	Energia: 1 187,48 Kcal / 4 963,67 KJ	Energia: 693,14 Kcal / 2 897,33 KJ	Energia: 727,61 Kcal / 3 041,41 KJ	Energia: 499,35 Kcal / 2 087,28 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
		13,96 g 5,81 g 2,11 g	48,81 g 7,93 g 1,74 g	57,41 g 37,37 g 19,31 g	23,53 g 26,75 g 1,83 g	37,13 g 10,16 g 2,90 g	21,81 g 7,68 g 1,82 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
100,01 g 9,62 g 2,07 g	106,73 g 0,00 g 2,40 g	182,04 g 0,00 g 4,17 g	87,93 g 0,00 g 3,82 g	124,05 g 0,03 g 2,87 g	80,72 g 0,02 g 2,46 g		
Vacsora	(00332) Vegetáriánus Kard	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Túrós rudi 30 gr, Paradicsom, Kefir 150 gr zsír 3,5 %	Gyümölcslé 2 dl 100 %, Zöldségpástétom 100 gr	Múzliszelet gyüm. 25 gr, Joghurt 150 gr 3,5 %	Joghurt 150 gr 3,5 %, Zöldpaprika, Kockasajt 25 gr	Alma, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kigyoúborka, Főtt tojás	Kefir 150 gr zsír 3,5 %, Zöldségpástétom 100 gr
		Energia: 259,71 Kcal / 1 085,59 KJ	Energia: 350,49 Kcal / 1 465,05 KJ	Energia: 181,46 Kcal / 758,50 KJ	Energia: 213,52 Kcal / 892,51 KJ	Energia: 217,43 Kcal / 908,86 KJ	Energia: 330,11 Kcal / 1 379,86 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9,31 g 14,10 g 6,04 g	2,84 g 20,40 g 2,00 g	6,07 g 6,50 g 3,91 g	9,45 g 12,80 g 9,85 g	7,63 g 9,44 g 2,25 g	7,65 g 25,40 g 2,05 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
23,54 g 10,20 g 0,12 g	37,70 g 0,00 g 0,98 g	26,35 g 2,05 g 0,61 g	14,50 g 0,00 g 0,95 g	29,59 g 0,00 g 0,30 g	17,20 g 0,00 g 0,97 g		





Heti étlap 2022.12.26 - 2023.01.01

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Vacsora	(00332) Vegetáriánus Kard						

.....
Vezet
dietetikus





Heti étlap 2022.12.26 - 2023.01.01

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Reggeli	(00334) Enteritis	Babapiskóta kg., Zsemle vizes 54 gr, Kenyér félbarna 1 kg, Csom.párizsi 50 gr	Zsemle vizes 54 gr, Csom.párizsi 50 gr, Babapiskóta kg., Kenyér félbarna 1 kg	Zsemle vizes 54 gr, Csom.sonka 50 gr, Keksz háztartási, Kenyér félbarna 1 kg	Zsemle vizes 54 gr, Keksz háztartási, Kenyér félbarna 1 kg, Tömlős sonka 0,06	Zsemle vizes 54 gr, Csom.sonka 50 gr, Babapiskóta kg., Kenyér félbarna 1 kg	Zsemle vizes 54 gr, Csom.párizsi 50 gr, Keksz háztartási, Kenyér félbarna 1 kg
		Energia: 735,94 Kcal / 3 076,23 KJ	Energia: 735,94 Kcal / 3 076,23 KJ	Energia: 688,21 Kcal / 2 876,72 KJ	Energia: 723,17 Kcal / 3 022,85 KJ	Energia: 680,68 Kcal / 2 845,24 KJ	Energia: 743,47 Kcal / 3 107,70 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		21,46 g 11,54 g 6,63 g	21,46 g 11,54 g 6,63 g	23,96 g 5,89 g 1,80 g	25,82 g 9,11 g 1,82 g	23,66 g 4,64 g 1,43 g	21,76 g 12,79 g 7,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
128,37 g 18,70 g 3,17 g	128,37 g 18,70 g 3,17 g	125,77 g 9,25 g 3,59 g	125,17 g 9,25 g 3,91 g	128,37 g 18,70 g 3,17 g	125,77 g 9,25 g 3,59 g		
Ebéd	(00334) Enteritis	Burg. püre tejmentes, Húsleves tésztabetéttel, Főtt sertéshús, Almabefőtt	Burgonyaköret (főtt), Natur s.borda szelet, Zöldségleves zsírszegény	Majorannás sült csirkecomb, Párolt rizsköret, Daragaluska leves	Zöldségleves, Burgonyaköret (főtt), Főtt cs.comb, Almabefőtt	Zöldségleves, Burg. püre tejmentes, Natur s.borda szelet	Sertés sült, Csontleves zölds., tésztával, Burgonyaköret (főtt)
		Energia: 526,22 Kcal / 2 199,60 KJ	Energia: 559,91 Kcal / 2 340,42 KJ	Energia: 738,98 Kcal / 3 088,94 KJ	Energia: 801,45 Kcal / 3 350,06 KJ	Energia: 491,60 Kcal / 2 054,89 KJ	Energia: 556,04 Kcal / 2 324,25 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28,34 g 6,39 g 3,00 g	32,80 g 7,34 g 2,89 g	59,39 g 14,16 g 2,76 g	64,23 g 14,75 g 3,36 g	30,31 g 6,71 g 3,06 g	38,40 g 9,38 g 3,50 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
82,56 g 14,60 g 1,03 g	82,95 g 0,24 g 1,54 g	120,20 g 0,48 g 2,22 g	96,06 g 14,62 g 2,66 g	73,74 g 0,26 g 2,55 g	83,07 g 0,72 g 2,82 g		
Vacsora	(00334) Enteritis	Csom.sonka 50 gr, Keksz háztartási, Gyümölcslé 2 dl 100 %	Gyümölcslé 2 dl 100 %, Keksz háztartási, Tömlős sonka 0,06	Gyümölcslé 2 dl 100 %, Babapiskóta kg., Párizsi 0,06	Babapiskóta kg., Csom.sonka 50 gr, Gyümölcslé 2 dl 100 %	Keksz háztartási, Gyümölcslé 2 dl 100 %, Tömlős sonka 0,06	Gyümölcslé 2 dl 100 %, Babapiskóta kg., Zala felvágott 0,06
		Energia: 374,11 Kcal / 1 563,78 KJ	Energia: 409,07 Kcal / 1 709,91 KJ	Energia: 468,96 Kcal / 1 960,25 KJ	Energia: 366,58 Kcal / 1 532,30 KJ	Energia: 409,07 Kcal / 1 709,91 KJ	Energia: 467,25 Kcal / 1 953,11 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
		12,24 g 4,50 g 1,52 g	14,10 g 7,72 g 1,54 g	10,80 g 15,35 g 4,75 g	11,94 g 3,25 g 1,15 g	14,10 g 7,72 g 1,54 g	14,70 g 10,31 g 4,99 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
68,50 g 9,25 g 1,50 g	67,90 g 9,25 g 1,82 g	69,72 g 18,70 g 1,32 g	71,10 g 18,70 g 1,08 g	67,90 g 9,25 g 1,82 g	69,96 g 18,70 g 1,35 g		





Heti étlap 2022.12.26 - 2023.01.01

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Vacsora	(00334) Enteritis						

.....
Vezet
dietetikus





Heti étlap 2022.12.26 - 2023.01.01

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	
Reggeli	(00336) Colitis	Zsemle vizes 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.párizsi 50 gr	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	Tömlős sonka 0,06, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kenyér félbarna 1 kg	Zsemle vizes 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Párizsi 0,06	Zsemle vizes 54 gr, Csom.párizsi 50 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír	
		Energia: 594,78 Kcal / 2 486,18 Kj	Energia: 594,78 Kcal / 2 486,18 Kj	Energia: 539,52 Kcal / 2 255,19 Kj	Energia: 602,41 Kcal / 2 518,07 Kj	Energia: 641,90 Kcal / 2 683,14 Kj	Energia: 594,78 Kcal / 2 486,18 Kj	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		17,70 g 13,00 g 7,10 g	17,70 g 13,00 g 7,10 g	19,90 g 6,10 g 1,90 g	23,22 g 9,36 g 1,50 g	18,76 g 18,20 g 5,50 g	17,70 g 13,00 g 7,10 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
91,54 g 0,00 g 3,20 g	91,54 g 0,00 g 3,20 g	91,54 g 0,00 g 3,20 g	102,02 g 0,00 g 4,22 g	90,16 g 0,00 g 3,44 g	91,54 g 0,00 g 3,20 g	91,54 g 0,00 g 3,20 g		
Ebéd	(00336) Colitis	Húsleves tészabetéttel, Főtt sertéshús, Meggymártás *mir.* TM., Burgonyaköret (főtt)	Burgonyaleves, Zöldborsópüre főz.tejO, Natur s.borda szelet, Almabefőtt	Párolt rizsköret, Majorannás sült csirkecomb, Daragaluska leves, Párolt bébirépa	Zöldségleves, Burgonya főzelék tejO, Zöldséges vagdalt	Almabefőtt, Burg. püre tejmentes, Húsleves tészabetéttel, Natur s.borda szelet	Húsgaluskaleves, Sertés sült, Parajfőzelék tej 0, Burgonya féladag	
		Energia: 662,77 Kcal / 2 770,38 Kj	Energia: 631,56 Kcal / 2 639,92 Kj	Energia: 616,68 Kcal / 2 577,72 Kj	Energia: 556,91 Kcal / 2 327,88 Kj	Energia: 566,04 Kcal / 2 366,05 Kj	Energia: 535,74 Kcal / 2 239,39 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
		33,35 g 10,69 g 4,94 g	41,48 g 8,23 g 2,92 g	56,13 g 13,67 g 2,79 g	27,97 g 7,37 g 2,18 g	29,74 g 6,55 g 3,00 g	38,79 g 11,41 g 3,50 g	38,79 g 11,41 g 3,50 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
98,03 g 10,60 g 0,98 g	103,64 g 19,84 g 1,60 g	89,68 g 0,48 g 2,85 g	94,51 g 0,02 g 2,73 g	90,94 g 14,84 g 1,40 g	65,09 g 0,72 g 2,68 g	65,09 g 0,72 g 2,68 g		
Vacsora	(00336) Colitis	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Gyümölcslé 2 dl 100 %, Tömlős sonka 0,06, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.sonka 50 gr	Gyümölcslé 2 dl 100 %, Tömlős sonka 0,06, Mini margarin 10 gr 35 %zsír	Gyümölcslé 2 dl 100 %, Párizsi 0,06, Babapiskóta kg., Mini margarin 10 gr 35 %zsír	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Zala felvágott 0,06, Gyümölcslé 2 dl 100 %	Gyümölcslé 2 dl 100 %, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Tömlős sonka 0,06	Gyümölcslé 2 dl 100 %, Korporvit keksz, Zala felvágott 0,06	
		Energia: 193,90 Kcal / 810,50 Kj	Energia: 228,86 Kcal / 956,63 Kj	Energia: 501,26 Kcal / 2 095,27 Kj	Energia: 294,57 Kcal / 1 231,30 Kj	Energia: 228,86 Kcal / 956,63 Kj	Energia: 397,92 Kcal / 1 663,31 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	9,36 g 7,82 g 1,50 g	10,96 g 18,85 g 5,70 g	10,26 g 11,66 g 5,32 g	9,36 g 7,82 g 1,50 g	13,25 g 12,06 g 4,77 g	13,25 g 12,06 g 4,77 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	28,94 g 0,00 g 1,43 g	69,76 g 18,70 g 1,42 g	28,40 g 0,00 g 1,38 g	28,94 g 0,00 g 1,43 g	49,21 g 1,35 g 1,60 g	49,21 g 1,35 g 1,60 g		





Heti étlap 2022.12.26 - 2023.01.01

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Vacsora	(00336) Colitis						

.....
Vezet
dietetikus





Heti étlap 2022.12.26 - 2023.01.01

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat												
Reggeli	(00340) TEK Kardiológia	Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Kenyér félbarna 1 kg, Zsemle vizes 54 gr, Halpástétom 50gr, Tartós tej 2 dl	Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Kenyér félbarna 1 kg, Körözött 50 gr, Zsemle vizes 54 gr, Tartós tej 2 dl	Tömlős sajt 50 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Kenyér félbarna 1 kg, Zsemle vizes 54 gr, Tartós tej 2 dl	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Diab mini méz 20 gr virág, Kenyér félbarna 1 kg, Tartós tej 2 dl	Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Kenyér félbarna 1 kg, Szendvicskrém natúr 100 gr, Zsemle vizes 54 gr, Tartós tej 2 dl	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Zsemle vizes 54 gr, Kenyér félbarna 1 kg, Kockasajt 25 gr, Tartós tej 2 dl												
		Energia: 802,54 Kcal / 3 354,62 KJ	Energia: 702,90 Kcal / 2 938,12 KJ	Energia: 683,48 Kcal / 2 856,95 KJ	Energia: 647,74 Kcal / 2 707,55 KJ	Energia: 907,35 Kcal / 3 792,72 KJ	Energia: 608,32 Kcal / 2 542,78 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												
		35,56 g 20,06 g 4,25 g	30,78 g 16,25 g 9,61 g	27,03 g 17,45 g 9,66 g	21,34 g 8,08 g 2,58 g	21,28 g 44,25 g 21,14 g	20,59 g 11,50 g 5,73 g												
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só												
94,96 g 0,00 g 2,47 g	97,87 g 2,40 g 2,66 g	93,72 g 0,00 g 3,76 g	118,01 g 0,00 g 3,19 g	94,87 g 0,00 g 2,37 g	94,91 g 0,00 g 2,63 g														
Ebéd	(00340) TEK Kardiológia	Sertés pörkölt, Tészta köret, Húsleves tésztabetéttel, Cékla saláta készen	Burgonyaleves, K, Zöldborsópüre főzelék, Natur s.borda szelet	Stroganoff sertésszelet TM, Párolt rizsköret , Daragaluska leves	Tejfőlés burgonya főzelék, Zöldségleves, Zöldséges vagdalt	Húsleves tésztabetéttel, Rakott tök	Húsgaluska leves, Parajfőzelék , Burgonya féladag , Sertés sült												
		Energia: 737,03 Kcal / 3 080,79 KJ	Energia: 573,80 Kcal / 2 398,48 KJ	Energia: 690,93 Kcal / 2 888,09 KJ	Energia: 632,61 Kcal / 2 644,31 KJ	Energia: 458,42 Kcal / 1 916,20 KJ	Energia: 615,28 Kcal / 2 571,87 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												
		33,84 g 24,50 g 7,82 g	62,23 g 8,64 g 3,33 g	39,96 g 17,24 g 5,80 g	29,95 g 9,93 g 3,69 g	25,14 g 23,03 g 8,64 g	41,88 g 12,24 g 3,94 g												
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só												
96,84 g 0,00 g 2,52 g	101,03 g 0,24 g 1,67 g	125,57 g 0,00 g 1,77 g	105,15 g 0,02 g 2,73 g	66,45 g 0,00 g 1,25 g	79,18 g 0,72 g 2,88 g														
Uzsonna	(00340) TEK Kardiológia	K	K	K	K	K	K												
		Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ												
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv												
		20,00 g 0,00 g 0,00 g	20,00 g 0,00 g 0,00 g	20,00 g 0,00 g 0,00 g	20,00 g 0,00 g 0,00 g	20,00 g 0,00 g 0,00 g	20,00 g 0,00 g 0,00 g												
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só												
20,00 g 0,00 g 0,00 g	20,00 g 0,00 g 0,00 g	20,00 g 0,00 g 0,00 g	20,00 g 0,00 g 0,00 g	20,00 g 0,00 g 0,00 g	20,00 g 0,00 g 0,00 g														





Heti étlap 2022.12.26 - 2023.01.01

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat												
Vacsora	(00340) TEK Kardiológia	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Paradicsom, Szeletsajt (lapkasajt) 2 db, Túrós rudi 30 gr	Májkrém 65 gr, Gyümölcslé 2 dl 100 %	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kígyóborka, Múzliszelet gyüm. 25 gr, Párizsi 0,06	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Joghurt 150 gr 3,5 %, Zala felvágott 0,06	Alma, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Tömlős sonka 0,06	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kefir 150 gr zsír 3,5 %, Zala felvágott 0,06												
		Energia: 263,71 Kcal / 1 102,31 KJ	Energia: 269,38 Kcal / 1 126,01 KJ	Energia: 276,66 Kcal / 1 156,44 KJ	Energia: 274,65 Kcal / 1 148,04 KJ	Energia: 216,48 Kcal / 904,89 KJ	Energia: 274,19 Kcal / 1 146,11 KJ												
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,96 g	17,34 g	13,25 g	8,79 g	9,60 g	6,56 g	8,34 g	18,30 g	5,08 g	15,07 g	16,66 g	9,23 g	10,02 g	8,62 g	1,50 g	15,07 g	16,66 g	5,37 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
17,16 g	10,20 g	0,48 g	35,86 g	0,00 g	0,74 g	20,71 g	2,05 g	1,38 g	7,90 g	0,00 g	1,97 g	28,54 g	0,00 g	1,44 g	7,90 g	0,00 g	1,37 g		

.....
Vezet
dietetikus





Heti étlap 2022.12.26 - 2023.01.01

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Reggeli	(00400) Anyaszálló Kard.	Tartós tej 2 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Halpástétom 50gr	Tartós tej 2 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Körözött 50 gr	Tartós tej 2 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Tömlős sajt 50 gr	Tartós tej 2 dl, 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, Tartós tej 2 dl, Szendvicsskrém natúr 100 gr	Tartós tej 2 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kockasajt 25 gr
		Energia: 680,06 Kcal / 2 842,65 KJ	Energia: 580,42 Kcal / 2 426,16 KJ	Energia: 561,00 Kcal / 2 344,98 KJ	Energia: 672,78 Kcal / 2 812,22 KJ	Energia: 784,87 Kcal / 3 280,76 KJ	Energia: 485,84 Kcal / 2 030,81 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
		32,06 g 19,67 g 4,25 g	27,28 g 15,86 g 9,61 g	23,53 g 17,06 g 9,66 g	19,72 g 7,86 g 2,90 g	17,78 g 43,86 g 21,14 g	17,09 g 11,11 g 5,73 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
69,69 g 0,00 g 1,77 g	72,60 g 2,40 g 1,96 g	68,45 g 0,00 g 3,06 g	117,89 g 20,25 g 2,46 g	69,60 g 0,00 g 1,67 g	69,64 g 0,00 g 1,93 g		
Ebéd	(00400) Anyaszálló Kard.	Húsleves tésztabetéttel, Sertés pörkölt, Tészta köret, Cékla saláta készen	Burgonyaleves, K, Zöldborsópüre főzelék, Natur s.borda szelet	Majorannás sült csirkecomb, Uborka saláta, Párolt rizsköret, Daragaluska leves	Zöldségleves, Tejfölös burgonya főzelék, Zöldséges vagdalt	Húsleves tésztabetéttel, Rakott tök	Húsgaluska leves, Parajfőzelék, Burgonya félada, Sertés sült
		Energia: 737,03 Kcal / 3 080,79 KJ	Energia: 573,80 Kcal / 2 398,48 KJ	Energia: 815,87 Kcal / 3 410,34 KJ	Energia: 632,61 Kcal / 2 644,31 KJ	Energia: 458,42 Kcal / 1 916,20 KJ	Energia: 615,28 Kcal / 2 571,87 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
		33,84 g 24,50 g 7,82 g	62,23 g 8,64 g 3,33 g	60,81 g 14,31 g 2,77 g	29,95 g 9,93 g 3,69 g	25,14 g 23,03 g 8,64 g	41,88 g 12,24 g 3,94 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
96,84 g 0,00 g 2,52 g	101,03 g 0,24 g 1,67 g	137,65 g 15,47 g 2,27 g	105,15 g 0,02 g 2,73 g	66,45 g 0,00 g 1,25 g	79,18 g 0,72 g 2,88 g		
Vacsora	(00400) Anyaszálló Kard.	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Túró rudi 30 gr, Paradicsom, Szeletsajt (lapkasajt) 2 db	Gyümölcslé 2 dl 100 %, Májkrém 65 gr	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Múzliszelet gyüm. 25 gr, Párizsi 0,06, Kigyóuborka	Zala felvágott 0,06, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Joghurt 150 gr 3,5 %	Alma, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Tömlős sonka 0,06	Kefir 150 gr zsír 3,5 %, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Zala felvágott 0,06
		Energia: 263,71 Kcal / 1 102,31 KJ	Energia: 269,38 Kcal / 1 126,01 KJ	Energia: 276,66 Kcal / 1 156,44 KJ	Energia: 274,65 Kcal / 1 148,04 KJ	Energia: 216,48 Kcal / 904,89 KJ	Energia: 274,19 Kcal / 1 146,11 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
		9,96 g 17,34 g 13,25 g	8,79 g 9,60 g 6,56 g	8,34 g 18,30 g 5,08 g	15,07 g 16,66 g 9,23 g	10,02 g 8,62 g 1,50 g	15,07 g 16,66 g 5,37 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
17,16 g 10,20 g 0,48 g	35,86 g 0,00 g 0,74 g	20,71 g 2,05 g 1,38 g	7,90 g 0,00 g 1,97 g	28,54 g 0,00 g 1,44 g	7,90 g 0,00 g 1,37 g		





Heti étlap 2022.12.26 - 2023.01.01

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Vacsora	(00400) Anyaszálló Kard.						

.....
Vezet
dietetikus

