

Heti étlap 2020.08.03. - 2020.08.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
Reggeli	(00004) Fehérjedús 4	Tartós tej 2 dl, Zsemle vizes 54 gr, Kenyér félbarna 1 kg, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom. sajtos párizsi 50 gr	Tartós tej 2 dl, Zsemle vizes 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kenyér félbarna 1 kg, Körözött 50 gr	Tartós tej 2 dl, Zsemle vizes 54 gr, Tömlős sajt 50 gr, Kenyér félbarna 1 kg, Szlovák pástétom 50 gr	Tartós tej 2 dl, Zsemle vizes 54 gr, Kenyér félbarna 1 kg, Csom.sonka 50 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír	Tartós tej 2 dl, Zsemle vizes 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kenyér félbarna 1 kg, Csom.sonka 50 gr	Tartós tej 2 dl, Zsemle vizes 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kenyér félbarna 1 kg, Csom.zala 50 gr	Tartós tej 2 dl, Zsemle vizes 54 gr, Körözött 50 gr, Kenyér félbarna 1 kg		
		Energia: 783,93 Kcal / 3 276,83 KJ	Energia: 833,69 Kcal / 3 484,82 KJ	Energia: 842,33 Kcal / 3 520,94 KJ	Energia: 703,55 Kcal / 2 940,84 KJ	Energia: 703,55 Kcal / 2 940,84 KJ	Energia: 757,80 Kcal / 3 167,60 KJ	Energia: 801,39 Kcal / 3 349,81 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	Fehérje Zsír T.Zsírsv		
		27,67 g 19,27 g 71,66 g	34,32 g 20,27 g 10,66 g	34,45 g 21,90 g 10,93 g	29,52 g 9,37 g 3,39 g	29,52 g 9,37 g 3,39 g	27,42 g 16,27 g 5,77 g	34,16 g 16,77 g 9,71 g		
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
		115,78 g 0,00 g 4,72 g	118,78 g 2,40 g 4,47 g	116,56 g 0,00 g 5,06 g	115,28 g 0,00 g 4,47 g	115,28 g 0,00 g 4,47 g	115,43 g 0,00 g 4,62 g	118,74 g 2,40 g 4,37 g		
Reggeli	(00007) Kímélő 7	Tartós tej 2 dl, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kenyér félbarna 1 kg, Csom.párizsi 50 gr	Tartós tej 2 dl, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kenyér félbarna 1 kg, Körözött 50 gr, Zöldpaprika	Tartós tej 2 dl, Kenyér félbarna 1 kg, Szlovák pástétom 50 gr, Paradicsom	Tartós tej 2 dl, Csirkemell sonka 0,06, Kenyér félbarna 1 kg, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Alma	Tartós tej 2 dl, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Tömlős sonka 0,06, Kenyér félbarna 1 kg, Paradicsom	Tartós tej 2 dl, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Mini jam 25 gr 35 % gyüm, Kenyér félbarna 1 kg	Tartós tej 2 dl, Körözött 50 gr, Kenyér félbarna 1 kg		
		Energia: 842,26 Kcal / 3 520,65 KJ	Energia: 937,24 Kcal / 3 917,66 KJ	Energia: 792,95 Kcal / 3 314,53 KJ	Energia: 912,10 Kcal / 3 812,58 KJ	Energia: 845,07 Kcal / 3 532,39 KJ	Energia: 809,79 Kcal / 3 384,92 KJ	Energia: 884,84 Kcal / 3 698,63 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv		
		29,46 g 16,43 g 8,31 g	37,66 g 20,73 g 10,38 g	29,34 g 9,06 g 2,84 g	35,46 g 10,91 g 3,13 g	34,52 g 12,95 g 3,17 g	24,85 g 8,43 g 2,58 g	36,30 g 16,93 g 9,43 g		
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
		138,49 g 0,00 g 4,87 g	144,99 g 2,40 g 4,88 g	142,92 g 0,00 g 4,08 g	167,11 g 0,00 g 4,97 g	141,89 g 0,00 g 5,21 g	153,19 g 12,27 g 3,89 g	141,95 g 2,40 g 4,77 g		



Heti étlap 2020.08.03. - 2020.08.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Reggeli	(00202) Krónikus normál 202	Tartós tej 2 dl, Kenyér félbarna 1 kg, K, Margarin csészés (20 gr), Csom.párizsi 50 gr	Tartós tej 2 dl, Kenyér félbarna 1 kg, Margarin csészés (20 gr), Körözött 50 gr, Zöldpaprika	Tartós tej 2 dl, Kenyér félbarna 1 kg, Tömlős sajt 50 gr, Paradicsom	Tartós tej 2 dl, Kenyér félbarna 1 kg, Margarin csészés (20 gr), Tömlős sonka 0,06	Tartós tej 2 dl, Kenyér félbarna 1 kg, Margarin csészés (20 gr), Szlovák pástétom 50 gr, Paradicsom	Tartós tej 2 dl, Kenyér félbarna 1 kg, Margarin csészés (20 gr), Barackiz 35 % gyüm tart	Tartós tej 2 dl, Kenyér félbarna 1 kg, Szlovák pástétom 50 gr, Margarin csészés (20 gr)
		Energia: 897,96 Kcal / 3 753,47 KJ	Energia: 992,94 Kcal / 4 150,49 KJ	Energia: 888,53 Kcal / 3 714,06 KJ	Energia: 877,66 Kcal / 3 668,62 KJ	Energia: 880,95 Kcal / 3 682,37 KJ	Energia: 916,04 Kcal / 3 829,05 KJ	Energia: 857,84 Kcal / 3 585,77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		31,46 g 22,53 g 11,16 g	37,66 g 26,83 g 13,23 g	33,55 g 18,33 g 9,52 g	33,52 g 18,85 g 5,98 g	29,50 g 18,66 g 6,64 g	24,66 g 14,53 g 5,43 g	28,50 g 18,46 g 6,60 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	140,53 g 0,00 g 4,97 g	145,03 g 2,40 g 4,98 g	141,80 g 0,00 g 5,19 g	137,93 g 0,00 g 5,29 g	143,00 g 0,00 g 4,28 g	165,55 g 24,92 g 3,97 g	139,00 g 0,00 g 4,26 g	
	(00205) Normál 205 REHAB	Tartós tej 2 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.párizsi 50 gr	Tartós tej 2 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Körözött 50 gr, Zöldpaprika	Tartós tej 2 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Tömlős sajt 50 gr, Paradicsom	Tartós tej 2 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Mini méz 25 gr virág, Alma	Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Tartós tej 2 dl, Tömlős sonka 0,06, Paradicsom	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	Tartós tej 2 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Szlovák pástétom 50 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír
		Energia: 637,43 Kcal / 2 664,46 KJ	Energia: 732,41 Kcal / 3 061,47 KJ	Energia: 683,70 Kcal / 2 857,87 KJ	Energia: 722,37 Kcal / 3 019,51 KJ	Energia: 640,24 Kcal / 2 676,20 KJ	Energia: 604,96 Kcal / 2 528,73 KJ	Energia: 597,31 Kcal / 2 496,76 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
24,62 g 15,86 g 8,59 g		32,82 g 20,16 g 10,66 g	28,71 g 17,76 g 9,80 g	20,52 g 8,66 g 2,86 g	29,68 g 12,38 g 3,45 g	20,01 g 7,86 g 2,86 g	23,66 g 11,79 g 4,03 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
87,74 g 0,00 g 3,77 g	94,24 g 2,40 g 3,78 g	91,05 g 0,00 g 4,09 g	134,09 g 20,25 g 2,79 g	91,14 g 0,00 g 4,11 g	102,44 g 12,27 g 2,79 g	88,21 g 0,00 g 3,06 g		
(00206) Könnyű- veg. M. 206								





Heti étlap 2020.08.03. - 2020.08.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
Reggeli	(00206) Könnyű- vegy. M. 206	Tartós tej 2 dl, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Kenyér félbarna 1 kg, Csom.párizsi 50 gr, Margarin csészés (20 gr)	Tartós tej 2 dl, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Kenyér félbarna 1 kg, Körözött 50 gr, Zöldpaprika, Margarin csészés (20 gr)	Tartós tej 2 dl, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Tömlős sajt 50 gr, Kenyér félbarna 1 kg, Paradicsom	Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Kenyér félbarna 1 kg, Tartós tej 2 dl, Margarin csészés (20 gr), Tömlős sonka 0,06, Gyümölcsle 2 dl 100 %	Tartós tej 2 dl, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Kenyér félbarna 1 kg, Paradicsom, Margarin csészés (20 gr), Szlovák pástétom 50 gr	Tartós tej 2 dl, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Kenyér félbarna 1 kg, Mini jam 25 gr 35 % gyüm, Margarin csészés (20 gr)	Tartós tej 2 dl, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Kenyér félbarna 1 kg, Szlovák pástétom 50 gr, Margarin csészés (20 gr)		
		Energia: 899,06 Kcal / 3 758,07 KJ	Energia: 994,04 Kcal / 4 155,09 KJ	Energia: 889,63 Kcal / 3 718,65 KJ	Energia: 995,14 Kcal / 4 159,69 KJ	Energia: 882,05 Kcal / 3 686,97 KJ	Energia: 866,59 Kcal / 3 622,35 KJ	Energia: 858,94 Kcal / 3 590,37 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 30,26 g 22,50 g 11,16 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 38,46 g 26,80 g 13,23 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 34,35 g 18,30 g 9,52 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 34,46 g 18,82 g 5,98 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 30,30 g 18,63 g 6,64 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 25,65 g 14,50 g 5,43 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 29,30 g 18,43 g 6,60 g		
		Szénhidrát Cukor Só 136,26 g 0,00 g 4,97 g	Szénhidrát Cukor Só 142,76 g 2,40 g 4,98 g	Szénhidrát Cukor Só 139,53 g 0,00 g 5,19 g	Szénhidrát Cukor Só 163,66 g 0,00 g 5,30 g	Szénhidrát Cukor Só 140,73 g 0,00 g 4,28 g	Szénhidrát Cukor Só 150,96 g 12,27 g 3,99 g	Szénhidrát Cukor Só 136,73 g 0,00 g 4,26 g		
	(00300) Könnyű vegyes B Kard.	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Párizsi 0,06	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Körözött 50 gr	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Tömlős sajt 50 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Mini méz 25 gr virág, Kalács	Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Tartós tej 2,5 dl, Joghurt 150 gr 3,5 %, Kockasajt 25 gr	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini jam 25 gr 35 % gyüm, Mini margarin 10 gr 35 %zsír	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír		
		Energia: 708,82 Kcal / 2 962,87 KJ	Energia: 736,58 Kcal / 3 078,90 KJ	Energia: 717,16 Kcal / 2 997,73 KJ	Energia: 1 116,19 Kcal / 4 665,67 KJ	Energia: 797,45 Kcal / 3 333,34 KJ	Energia: 629,23 Kcal / 2 630,18 KJ	Energia: 621,58 Kcal / 2 598,20 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 27,38 g 21,81 g 7,40 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 33,32 g 20,61 g 11,07 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 29,57 g 21,81 g 11,12 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 30,65 g 21,53 g 6,63 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 32,06 g 14,22 g 9,20 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 21,71 g 8,61 g 3,27 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 25,36 g 12,54 g 4,44 g		
		Szénhidrát Cukor Só 89,01 g 0,00 g 4,07 g	Szénhidrát Cukor Só 93,89 g 2,40 g 3,83 g	Szénhidrát Cukor Só 89,74 g 0,00 g 4,23 g	Szénhidrát Cukor Só 185,82 g 52,73 g 3,22 g	Szénhidrát Cukor Só 121,35 g 0,00 g 4,20 g	Szénhidrát Cukor Só 105,09 g 12,27 g 2,85 g	Szénhidrát Cukor Só 90,86 g 0,00 g 3,12 g		



Heti étlap 2020.08.03. - 2020.08.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
Ebéd	(00004) Fehérjedús 4	Milánói makaroni, Húsleves	Daragaluskaleves, Tejfölös tökfőzelék, Sült csirkemell	Brokkolikrémleves, Párolt békirépa féladag, Petr. burgonya féladag, Grill cs.comb/felsőcomb /	Tojás leves, Sült virsli, Tejfölös burgonya főzelék	Karalábé leves magyaros, Csemege uborka édesítő, Tarhonyáshús	Sajttal töltött pmell, Zöldborsófőzelék, Burgonyaleves zöldséges	Zöldbableves magyaros, Bácskai rizseshús, Csemege uborka édesítő		
		Energia: 733,21 Kcal / 3 064,82 KJ	Energia: 420,77 Kcal / 1 758,82 KJ	Energia: 846,32 Kcal / 3 537,62 KJ	Energia: 575,27 Kcal / 2 404,63 KJ	Energia: 844,82 Kcal / 3 531,35 KJ	Energia: 626,74 Kcal / 2 619,77 KJ	Energia: 966,68 Kcal / 4 040,72 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv		
		30,59 g 21,57 g 7,57 g	36,32 g 7,78 g 1,85 g	60,82 g 30,84 g 6,51 g	20,22 g 17,77 g 5,50 g	38,31 g 33,38 g 9,02 g	50,31 g 9,88 g 2,44 g	32,88 g 35,16 g 8,60 g		
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
		102,05 g 12,10 g 3,52 g	62,32 g 0,33 g 2,74 g	89,06 g 0,05 g 3,21 g	80,55 g 0,00 g 0,82 g	99,83 g 0,00 g 3,18 g	87,83 g 0,00 g 2,48 g	129,19 g 0,00 g 2,14 g		
Ebéd	(00007) Kímélő 7	Húsleves, Milánói makaroni	Daragaluskaleves, Töltött paprika	Brokkolikrémleves, Grill cs.comb/felsőcomb /, Párolt békirépa féladag, Petr. burgonya féladag	Tojás leves, Rakott tök	Zöldségleves, Cukkinis sertésragu, Burgonya petrezselymes	Burgonyaleves zöldséges, Sajttal töltött pmell, Zöldborsópüre főz	Zöldbableves magyaros, Bácskai rizseshús, Csemege uborka édesítő		
		Energia: 733,21 Kcal / 3 064,82 KJ	Energia: 802,98 Kcal / 3 356,46 KJ	Energia: 846,32 Kcal / 3 537,62 KJ	Energia: 695,14 Kcal / 2 905,69 KJ	Energia: 756,20 Kcal / 3 160,92 KJ	Energia: 598,65 Kcal / 2 502,36 KJ	Energia: 966,68 Kcal / 4 040,72 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv		
		30,59 g 21,57 g 7,57 g	26,95 g 22,55 g 5,98 g	60,82 g 30,84 g 6,51 g	26,87 g 32,18 g 10,07 g	32,02 g 32,03 g 7,49 g	47,96 g 14,22 g 2,97 g	32,88 g 35,16 g 8,60 g		
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
		102,05 g 12,10 g 3,52 g	129,38 g 29,98 g 2,00 g	89,06 g 0,05 g 3,21 g	72,16 g 0,00 g 0,42 g	103,37 g 0,02 g 2,13 g	73,96 g 0,00 g 1,47 g	129,19 g 0,00 g 2,14 g		

Heti étlap 2020.08.03. - 2020.08.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
Ebéd	(00202) Krónikus normál 202	Fejtett bableves kolbásszal, Milánói makaroni	Daragaluskaleves, Vagdalt egybesült, Tejfölös tökfőzelék	Brokkolikrémleves, Grill cs.comb/felsőcomb /, Párolt rizs féladag, Párolt békirépa féladag	Tojás leves, Sült virsli, Tejfölös burgonya főzelék	Karalábé leves magyaros, Tarhonyáshús, Csemege uborka édesítő	Zöldborsófőzelék, Burgonyaleves zöldséges, Vagdalt egybesült	Zöldbableves magyaros, Bácskai rizseshús, Csemege uborka édesítő		
		Energia: 1 068,04 Kcal / 4 464,41 KJ	Energia: 671,86 Kcal / 2 808,37 KJ	Energia: 857,91 Kcal / 3 586,06 KJ	Energia: 575,27 Kcal / 2 404,63 KJ	Energia: 844,82 Kcal / 3 531,35 KJ	Energia: 842,55 Kcal / 3 521,86 KJ	Energia: 966,68 Kcal / 4 040,72 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír		
		46,27 g 39,87 g 13,19 g	27,19 g 27,12 g 7,57 g	59,02 g 29,30 g 6,44 g	20,22 g 17,77 g 5,50 g	38,31 g 33,38 g 9,02 g	39,52 g 25,60 g 6,68 g	32,88 g 35,16 g 8,60 g		
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
	127,37 g 12,09 g 3,63 g	88,16 g 0,11 g 2,16 g	93,36 g 0,05 g 5,17 g	80,55 g 0,00 g 0,82 g	99,83 g 0,00 g 3,18 g	114,59 g 0,00 g 3,04 g	129,19 g 0,00 g 2,14 g			
	(00205) Normál 205 REHAB	Fejtett bableves kolbásszal, Izes bukta 2 db	Daragaluskaleves, Töltött paprika	Brokkolikrémleves, Grill cs.comb/felsőcomb /, Párolt rizs féladag, Párolt békirépa féladag	Tojás leves, Rakott tök	Karalábé leves magyaros, Cukkinis sertésragu, Burgonya petrezselymes	Sajttal töltött pmell, Zöldborsófőzelék, Burgonyaleves zöldséges	Zöldbableves magyaros, Bácskai rizseshús, Csemege uborka édesítő		
		Energia: 1 560,95 Kcal / 6 524,77 KJ	Energia: 802,98 Kcal / 3 356,46 KJ	Energia: 857,91 Kcal / 3 586,06 KJ	Energia: 695,14 Kcal / 2 905,69 KJ	Energia: 762,30 Kcal / 3 186,41 KJ	Energia: 626,74 Kcal / 2 619,77 KJ	Energia: 966,68 Kcal / 4 040,72 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír		
43,36 g 44,73 g 12,41 g		26,95 g 22,55 g 5,98 g	59,02 g 29,30 g 6,44 g	26,87 g 32,18 g 10,07 g	32,42 g 31,62 g 7,36 g	50,31 g 9,88 g 2,44 g	32,88 g 35,16 g 8,60 g			
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só				
234,74 g 66,49 g 3,44 g	129,38 g 29,98 g 2,00 g	93,36 g 0,05 g 5,17 g	72,16 g 0,00 g 0,42 g	106,65 g 0,00 g 1,31 g	87,83 g 0,00 g 2,48 g	129,19 g 0,00 g 2,14 g				
(00206) Könnyű- veg. M. 206										



Heti étlap 2020.08.03. - 2020.08.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
Ebéd	(00206) Könnyű- vegy. M. 206	Fejtett bableves kolbásszal, Milánói makaroni	Daragaluskaleves, Húsgombóc, Paradicsom mártás, Burgonya féladag	Brokkolikrémleves, Grill cs.comb/felsőcomb, Párolt rizs féladag, Párolt bóbirepa féladag	Sült virsli, Kelkáposztafőzelék, Zöldségleves	Karalábé leves magyaros, Cukkinis sertésragu, Burgonya petrezselymes	Sajttal töltött pmell, Zöldborsófőzelék, Burgonyaleves zöldséges	Zöldbableves magyaros, Bácskai rizseshús, Csemege uborka édesítő	
		Energia: 1 068,04 Kcal / 4 464,41 KJ	Energia: 805,06 Kcal / 3 365,15 KJ	Energia: 857,91 Kcal / 3 586,06 KJ	Energia: 483,92 Kcal / 2 022,79 KJ	Energia: 762,30 Kcal / 3 186,41 KJ	Energia: 626,74 Kcal / 2 619,77 KJ	Energia: 966,68 Kcal / 4 040,72 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
		46,27 g 39,87 g 13,19 g	26,20 g 27,11 g 6,57 g	59,02 g 29,30 g 6,44 g	22,44 g 13,81 g 3,47 g	32,42 g 31,62 g 7,36 g	50,31 g 9,88 g 2,44 g	32,88 g 35,16 g 8,60 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
127,37 g 12,09 g 3,63 g	120,83 g 24,99 g 1,93 g	93,36 g 0,05 g 5,17 g	67,17 g 0,02 g 2,87 g	106,65 g 0,00 g 1,31 g	87,83 g 0,00 g 2,48 g	129,19 g 0,00 g 2,14 g			
Vacsora	(00300) Könnyű vegyes B Kard.	Fejtett bableves kolbásszal, Izes bukta 2 db	Daragaluskaleves, Töltött paprika, Sajtos pogácsa mini	Brokkolikrémleves, Párolt rizsköret, Rántott gomba, Csemege uborka édesítő	Tojás leves, Citromtorta, Rakott tők	Karalábé leves magyaros, Cukkinis sertésragu, Burgonya petrezselymes	Zöldborsófőzelék, Burgonyaleves zöldséges, Sajttal töltött pmell	Zöldbableves magyaros, Bácskai rizseshús, Csemege uborka édesítő	
		Energia: 1 560,95 Kcal / 6 524,77 KJ	Energia: 1 109,45 Kcal / 4 637,50 KJ	Energia: 1 371,43 Kcal / 5 732,58 KJ	Energia: 1 320,83 Kcal / 5 521,07 KJ	Energia: 762,30 Kcal / 3 186,41 KJ	Energia: 626,74 Kcal / 2 619,77 KJ	Energia: 966,68 Kcal / 4 040,72 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		43,36 g 44,73 g 12,41 g	34,43 g 38,18 g 11,32 g	40,72 g 57,49 g 8,50 g	40,37 g 51,17 g 15,20 g	32,42 g 31,62 g 7,36 g	50,31 g 9,88 g 2,44 g	32,88 g 35,16 g 8,60 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
234,74 g 66,49 g 3,44 g	160,39 g 29,99 g 4,73 g	173,35 g 0,09 g 3,67 g	170,01 g 55,70 g 1,45 g	106,65 g 0,00 g 1,31 g	87,83 g 0,00 g 2,48 g	129,19 g 0,00 g 2,14 g			
(00004) Fehérjedús 4									





Heti étlap 2020.08.03. - 2020.08.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																																																																						
Vacsora	(00004) Fehérjedús 4	<p>Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Szeletsajt 3 db, Gabona keksz 40 gr</p> <p>Energia: 345,80 Kcal / 1 445,44 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>14,72 g</td> <td>20,94 g</td> <td>15,89 g</td> <td>8,50 g</td> <td>38,00 g</td> </tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só 21,60 g 2,00 g 1,80 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír	T.Zsír	14,72 g	20,94 g	15,89 g	8,50 g	38,00 g	<p>Gyümölcsle 2 dl 100 %, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Hame libamájás 110-130 gr</p> <p>Energia: 497,34 Kcal / 2 078,88 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>8,50 g</td> <td>38,00 g</td> <td>15,30 g</td> <td>5,69 g</td> <td>11,90 g</td> </tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só 28,74 g 0,00 g 1,85 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír	T.Zsír	8,50 g	38,00 g	15,30 g	5,69 g	11,90 g	<p>Gyümölcslep 100 gr 100 %, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.párizsi 50 gr</p> <p>Energia: 185,78 Kcal / 776,56 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>5,69 g</td> <td>11,90 g</td> <td>6,68 g</td> <td>13,06 g</td> <td>0,00 g</td> </tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só 13,06 g 0,00 g 1,11 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír	T.Zsír	5,69 g	11,90 g	6,68 g	13,06 g	0,00 g	<p>Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Gabona keksz 40 gr, Csom.zala 50 gr</p> <p>Energia: 294,55 Kcal / 1 231,22 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>11,42 g</td> <td>16,58 g</td> <td>7,91 g</td> <td>21,57 g</td> <td>2,00 g</td> </tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só 21,57 g 2,00 g 1,75 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír	T.Zsír	11,42 g	16,58 g	7,91 g	21,57 g	2,00 g	<p>Pajti túró natúr 100 gr, Gyümölcsle 2 dl 100 %</p> <p>Energia: 496,19 Kcal / 2 074,07 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>2,64 g</td> <td>40,00 g</td> <td>19,33 g</td> <td>30,00 g</td> <td>0,00 g</td> </tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só 30,00 g 0,00 g 0,02 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír	T.Zsír	2,64 g	40,00 g	19,33 g	30,00 g	0,00 g	<p>Túró rudi 30 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.olasz 50 gr</p> <p>Energia: 308,00 Kcal / 1 287,44 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>10,21 g</td> <td>24,30 g</td> <td>11,68 g</td> <td>12,19 g</td> <td>10,20 g</td> </tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só 12,19 g 10,20 g 2,20 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír	T.Zsír	10,21 g	24,30 g	11,68 g	12,19 g	10,20 g	<p>Gyümölcslep 100 gr 100 %, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Szeletsajt 3 db</p> <p>Energia: 236,02 Kcal / 986,56 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>9,09 g</td> <td>16,26 g</td> <td>11,84 g</td> <td>13,24 g</td> <td>0,00 g</td> </tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só 13,24 g 0,00 g 1,31 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír	T.Zsír	9,09 g	16,26 g	11,84 g	13,24 g	0,00 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír	T.Zsír																																																																								
14,72 g	20,94 g	15,89 g	8,50 g	38,00 g																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír	T.Zsír																																																																										
8,50 g	38,00 g	15,30 g	5,69 g	11,90 g																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír	T.Zsír																																																																										
5,69 g	11,90 g	6,68 g	13,06 g	0,00 g																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír	T.Zsír																																																																										
11,42 g	16,58 g	7,91 g	21,57 g	2,00 g																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír	T.Zsír																																																																										
2,64 g	40,00 g	19,33 g	30,00 g	0,00 g																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír	T.Zsír																																																																										
10,21 g	24,30 g	11,68 g	12,19 g	10,20 g																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír	T.Zsír																																																																										
9,09 g	16,26 g	11,84 g	13,24 g	0,00 g																																																																										
	(00007) Kímélő 7	<p>Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Sajt trappista 0,06, Alma, Kigyóborka</p> <p>Energia: 337,66 Kcal / 1 411,42 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>17,56 g</td> <td>18,50 g</td> <td>11,67 g</td> <td>30,30 g</td> <td>0,00 g</td> </tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só 30,30 g 0,00 g 1,35 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír	T.Zsír	17,56 g	18,50 g	11,67 g	30,30 g	0,00 g	<p>Alma, Hame libamájás 110-130 gr, Gyümölcsle 2 dl 100 %, Zöldhagyma</p> <p>Energia: 937,80 Kcal / 3 920,00 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>9,14 g</td> <td>38,30 g</td> <td>14,35 g</td> <td>119,30 g</td> <td>0,00 g</td> </tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só 119,30 g 0,00 g 1,90 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír	T.Zsír	9,14 g	38,30 g	14,35 g	119,30 g	0,00 g	<p>Gyümölcslep 100 gr 100 %, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Párizsi 0,06, Retek db</p> <p>Energia: 247,47 Kcal / 1 034,42 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>7,95 g</td> <td>17,20 g</td> <td>5,08 g</td> <td>13,88 g</td> <td>0,00 g</td> </tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só 13,88 g 0,00 g 1,50 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír	T.Zsír	7,95 g	17,20 g	5,08 g	13,88 g	0,00 g	<p>Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.zala 50 gr, Túró rudi 30 gr, Zöldpaprika</p> <p>Energia: 260,17 Kcal / 1 087,51 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>9,66 g</td> <td>17,20 g</td> <td>8,86 g</td> <td>16,69 g</td> <td>10,20 g</td> </tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só 16,69 g 10,20 g 1,26 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír	T.Zsír	9,66 g	17,20 g	8,86 g	16,69 g	10,20 g	<p>Alma, Pajti túró natúr 100 gr, Kigyóborka</p> <p>Energia: 495,57 Kcal / 2 071,48 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>4,30 g</td> <td>40,90 g</td> <td>19,33 g</td> <td>31,30 g</td> <td>0,00 g</td> </tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só 31,30 g 0,00 g 0,06 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír	T.Zsír	4,30 g	40,90 g	19,33 g	31,30 g	0,00 g	<p>Tejföl poharas 12 %, Túró rudi 30 gr, Csom.olasz 50 gr</p> <p>Energia: 586,18 Kcal / 2 450,23 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>13,95 g</td> <td>44,80 g</td> <td>30,95 g</td> <td>17,40 g</td> <td>10,20 g</td> </tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só 17,40 g 10,20 g 2,10 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír	T.Zsír	13,95 g	44,80 g	30,95 g	17,40 g	10,20 g	<p>Gyümölcslep 100 gr 100 %, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Szeletsajt 3 db, K</p> <p>Energia: 236,02 Kcal / 986,56 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>11,09 g</td> <td>16,26 g</td> <td>11,84 g</td> <td>15,24 g</td> <td>0,00 g</td> </tr> </table> <p>Szénhidrát Cukor Só 15,24 g 0,00 g 1,31 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír	T.Zsír	11,09 g	16,26 g	11,84 g	15,24 g	0,00 g
Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír	T.Zsír																																																																										
17,56 g	18,50 g	11,67 g	30,30 g	0,00 g																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír	T.Zsír																																																																										
9,14 g	38,30 g	14,35 g	119,30 g	0,00 g																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír	T.Zsír																																																																										
7,95 g	17,20 g	5,08 g	13,88 g	0,00 g																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír	T.Zsír																																																																										
9,66 g	17,20 g	8,86 g	16,69 g	10,20 g																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír	T.Zsír																																																																										
4,30 g	40,90 g	19,33 g	31,30 g	0,00 g																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír	T.Zsír																																																																										
13,95 g	44,80 g	30,95 g	17,40 g	10,20 g																																																																										
Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír	T.Zsír																																																																										
11,09 g	16,26 g	11,84 g	15,24 g	0,00 g																																																																										



Heti étlap 2020.08.03. - 2020.08.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Vacsora	(00202) Krónikus normál 202	Gabona keksz 40 gr, Sajt trappista 0,06, Margarin csészés (20 gr), Kigyóuborka	Hame libamájás 110-130 gr, Gyümölcslé 2 dl 100 %, Margarin csészés (20 gr), Zöldhagyma	Párizsi 0,06, Vajkrém 20 gr, Vaniliás puding poh 200 gr	Kockasajt 25 gr, Gyümölcspép 100 gr 100 %, Vajkrém 20 gr, Zöldpaprika	Pajti túró natúr 100 gr, Tejcsovis piskóta szelet 30 gr	Túró rudi 30 gr, Vajkrém 20 gr, Csom.olasz 50 gr	Gyümölcslé 2 dl 100 %, Szeletsajt 3 db, Margarin csészés (20 gr)
		Energia: 452,14 Kcal / 1 889,95 KJ	Energia: 921,80 Kcal / 3 853,12 KJ	Energia: 391,60 Kcal / 1 636,89 KJ	Energia: 175,58 Kcal / 733,92 KJ	Energia: 909,81 Kcal / 3 803,01 KJ	Energia: 329,70 Kcal / 1 378,15 KJ	Energia: 355,10 Kcal / 1 484,32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		22,92 g 28,88 g 18,57 g	8,50 g 47,10 g 18,15 g	11,66 g 20,40 g 5,53 g	4,18 g 9,65 g 2,97 g	9,10 g 47,64 g 22,81 g	10,85 g 26,00 g 10,73 g	8,70 g 21,96 g 14,69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		22,62 g 2,00 g 1,93 g	91,78 g 0,00 g 2,08 g	39,12 g 30,00 g 1,63 g	17,52 g 0,00 g 0,28 g	60,00 g 9,76 g 0,04 g	13,15 g 10,20 g 2,19 g	29,76 g 0,00 g 1,41 g
Vacsora	(00205) Normál 205 REHAB	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Sajt trappista 0,06, Gabona keksz 40 gr, Kigyóuborka	Alma, Hame libamájás 110-130 gr, Olajos mag 30 gr, Zöldhagyma	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Párizsi 0,06, Vaniliás puding poh 200 gr, Retek db	Gyümölcspép 100 gr 100 %, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kockasajt 25 gr, Zöldpaprika	Pajti túró natúr 100 gr, Alma	Túró rudi 30 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Olajos mag 30 gr, Csom.olasz 50 gr	Gyümölcslé 2 dl 100 %, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Szeletsajt 3 db, K
		Energia: 396,44 Kcal / 1 657,12 KJ	Energia: 908,42 Kcal / 3 797,20 KJ	Energia: 384,47 Kcal / 1 607,08 KJ	Energia: 153,88 Kcal / 643,22 KJ	Energia: 483,81 Kcal / 2 022,33 KJ	Energia: 395,00 Kcal / 1 651,10 KJ	Energia: 299,40 Kcal / 1 251,49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		22,92 g 22,78 g 15,72 g	11,70 g 45,50 g 16,09 g	12,22 g 18,80 g 6,48 g	3,54 g 7,95 g 3,92 g	3,30 g 40,80 g 19,33 g	12,91 g 31,50 g 13,42 g	10,70 g 15,86 g 11,84 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		22,58 g 2,00 g 1,83 g	94,00 g 0,00 g 1,89 g	40,36 g 30,00 g 1,79 g	16,56 g 0,00 g 0,29 g	29,60 g 0,00 g 0,03 g	14,89 g 10,20 g 2,20 g	31,72 g 0,00 g 1,31 g



Heti étlap 2020.08.03. - 2020.08.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Vacsora	(00206) Könnyű- vegy. M. 206	Sajt trappista 0,06, Gabona keksz 40 gr, Kigyóuborka, Margarin csészés (20 gr)	Hame libamájas 110-130 gr, Zöldhagyma, Almabefőtt	Párizsi 0,06, Vaniliás puding poh 200 gr, Retek db, Vajkrém 20 gr	Gyümölcspép 100 gr 100 %, Kockasajt 25 gr, Zöldpaprika, Vajkrém 20 gr	Pajti túró natúr 100 gr, Tejcso kis piskóta szelet 30 gr, Margarin csészés (20 gr)	Túró rudi 30 gr, Csom.olasz 50 gr, Vajkrém 20 gr	Gyümölcslé 2 dl 100 %, Szeletsajt 3 db, Margarin csészés (20 gr)
		Energia: 452,14 Kcal / 1 889,95 KJ	Energia: 803,81 Kcal / 3 359,93 KJ	Energia: 406,17 Kcal / 1 697,79 KJ	Energia: 175,58 Kcal / 733,92 KJ	Energia: 997,81 Kcal / 4 170,85 KJ	Energia: 329,70 Kcal / 1 378,15 KJ	Energia: 355,10 Kcal / 1 484,32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		22,92 g 28,88 g 18,57 g	8,50 g 37,80 g 14,35 g	12,86 g 20,50 g 5,53 g	4,18 g 9,65 g 2,97 g	9,26 g 57,24 g 26,61 g	10,85 g 26,00 g 10,73 g	8,70 g 21,96 g 14,69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		22,62 g 2,00 g 1,93 g	83,90 g 14,60 g 1,87 g	41,32 g 30,00 g 1,78 g	17,52 g 0,00 g 0,28 g	60,08 g 9,76 g 0,24 g	13,15 g 10,20 g 2,19 g	29,76 g 0,00 g 1,41 g
Vacsora	(00300) Könnyű vegyes B Kard.	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Sajt trappista 0,06, Gabona keksz 40 gr, Kigyóuborka	Alma, Májkrém 62-65 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Zöldhagyma	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Tejcso kis piskóta szelet 30 gr, Retek db, Párizsi 0,06	Gyümölcslé 2 dl 100 %, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Zala felvágott 0,06, K	Alma, Krémsajt 100 gr, Kigyóuborka	Túró rudi 30 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.olasz 50 gr, K	Gyümölcspép 100 gr 100 %, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Halpástétom 50gr
		Energia: 396,44 Kcal / 1 657,12 KJ	Energia: 658,06 Kcal / 2 750,69 KJ	Energia: 724,47 Kcal / 3 028,28 KJ	Energia: 294,57 Kcal / 1 231,30 KJ	Energia: 427,65 Kcal / 1 787,58 KJ	Energia: 308,00 Kcal / 1 287,44 KJ	Energia: 200,30 Kcal / 837,25 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		22,92 g 22,78 g 15,72 g	9,61 g 16,90 g 7,51 g	14,02 g 24,44 g 8,56 g	12,26 g 11,66 g 5,32 g	18,30 g 27,30 g 15,71 g	30,21 g 24,30 g 11,68 g	7,47 g 12,71 g 3,39 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		22,58 g 2,00 g 1,83 g	98,50 g 0,00 g 0,98 g	60,36 g 9,76 g 1,52 g	30,40 g 0,00 g 1,38 g	31,00 g 0,00 g 2,85 g	32,19 g 10,20 g 2,20 g	13,65 g 0,00 g 0,22 g





Heti étlap 2020.08.03. - 2020.08.09.

.....
Vezet
dietetikus

