

Heti étlap 2020.08.10. - 2020.08.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Reggeli	(00004) Fehérjedús 4	Tartós tej 2 dl, Zsemle vizes 54 gr, Kenyér félbarna 1 kg, Tömlős sajt 50 gr	Tartós tej 2 dl, Zsemle vizes 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kenyér félbarna 1 kg, Kockasajt 25 gr	Tartós tej 2 dl, Zsemle vizes 54 gr, Kenyér félbarna 1 kg, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.zala 50 gr	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, K	Zsemle vizes 54 gr, Tartós tej 2 dl, Kenyér félbarna 1 kg, Szeletsajt 3 db, Mini margarin 10 gr 35 %zsír	Tartós tej 2 dl, Zsemle vizes 54 gr, Körözött 50 gr, Kenyér félbarna 1 kg
		Energia: 781,97 Kcal / 3 268,63 KJ	Energia: 706,81 Kcal / 2 954,47 KJ	Energia: 757,80 Kcal / 3 167,60 KJ	Energia: 703,55 Kcal / 2 940,84 KJ	Energia: 757,80 Kcal / 3 167,60 KJ	Energia: 809,05 Kcal / 3 381,83 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
		30,41 g 17,97 g 9,76 g	23,97 g 12,02 g 5,83 g	27,42 g 16,27 g 5,77 g	29,52 g 9,37 g 3,39 g	47,42 g 16,27 g 5,77 g	30,72 g 20,63 g 13,75 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	
	114,59 g 0,00 g 4,77 g	115,78 g 0,00 g 3,64 g	115,43 g 0,00 g 4,62 g	115,28 g 0,00 g 4,47 g	135,43 g 0,00 g 4,62 g	115,46 g 0,00 g 4,67 g	118,74 g 2,40 g 4,37 g	
	 	 	 	 	 	 	 	
	(00007) Kímélő 7	Tartós tej 2 dl, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kenyér félbarna 1 kg, Szlovák pástétom 50 gr	Tartós tej 2 dl, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kenyér félbarna 1 kg, Kockasajt 25 gr	Kenyér félbarna 1 kg, Tartós tej 2 dl, Kefires túró 100 gr, Paradicsom	Tartós tej 2 dl, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kenyér félbarna 1 kg, Alma, Csom.sonka 50 gr	Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Mini jam 25 gr 35 % gyüm, Tartós tej 2 dl, Kenyér félbarna 1 kg, K	Tartós tej 2 dl, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Szeletsajt 3 db, Kenyér félbarna 1 kg	Tartós tej 2 dl, Körözött 50 gr, Kenyér félbarna 1 kg
		Energia: 802,14 Kcal / 3 352,95 KJ	Energia: 790,26 Kcal / 3 303,29 KJ	Energia: 825,59 Kcal / 3 450,97 KJ	Energia: 891,00 Kcal / 3 724,38 KJ	Energia: 809,79 Kcal / 3 384,92 KJ	Energia: 892,50 Kcal / 3 730,65 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
28,50 g 12,36 g 3,75 g		26,11 g 12,18 g 5,55 g	33,70 g 10,13 g 4,87 g	32,46 g 10,33 g 3,11 g	44,85 g 8,43 g 2,58 g	32,86 g 20,79 g 13,47 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		
138,96 g 0,00 g 4,16 g	138,99 g 0,00 g 4,04 g	144,65 g 3,70 g 3,83 g	166,09 g 0,00 g 4,89 g	173,19 g 12,27 g 3,89 g	138,67 g 0,00 g 5,07 g	141,95 g 2,40 g 4,77 g		
 	 	 	 	  	 	 		

Heti étlap 2020.08.10. - 2020.08.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Reggeli	<b>(00202) Krónikus normál 202</b>	Tartós tej 2 dl, Kenyér félbarna 1 kg, Margarin csészés (20 gr), Zala felvágott 0,06	Tartós tej 2 dl, Kenyér félbarna 1 kg, Margarin csészés (20 gr), Párizsi 0,06	Tartós tej 2 dl, Kenyér félbarna 1 kg, Pajti túró natúr 100 gr, Paradicsom	Tartós tej 2 dl, Kenyér félbarna 1 kg, Margarin csészés (20 gr), Tömlős sajt 50 gr, Banán	Tartós tej 2 dl, Kenyér félbarna 1 kg, Margarin csészés (20 gr), Zala felvágott 0,06, K	Tartós tej 2 dl, Kenyér félbarna 1 kg, Margarin csészés (20 gr), Szlovák pástétom 50 gr	Tartós tej 2 dl, Körözött 50 gr, Kenyér félbarna 1 kg, Margarin csészés (20 gr)
		Energia: 943,37 Kcal / 3 943,29 KJ	Energia: 945,08 Kcal / 3 950,43 KJ	Energia: 1 112,40 Kcal / 4 649,83 KJ	Energia: 1 163,36 Kcal / 4 862,84 KJ	Energia: 943,37 Kcal / 3 943,29 KJ	Energia: 857,84 Kcal / 3 585,77 KJ	Energia: 972,84 Kcal / 4 066,47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		34,42 g 22,69 g 9,80 g	30,52 g 27,73 g 9,56 g	27,80 g 45,13 g 21,00 g	35,31 g 27,93 g 13,28 g	54,42 g 22,69 g 9,80 g	28,50 g 18,46 g 6,60 g	36,46 g 26,53 g 13,23 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	137,39 g 0,00 g 5,24 g	137,15 g 0,00 g 5,21 g	142,95 g 0,00 g 3,80 g	186,28 g 0,00 g 5,48 g	157,39 g 0,00 g 5,24 g	139,00 g 0,00 g 4,26 g	142,03 g 2,40 g 4,97 g	
	<b>(00205) Normál 205 REHAB</b>	Tartós tej 2 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.zala 50 gr	Tartós tej 2 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Krémsajt 100 gr	Tartós tej 2 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Kefires túró 100 gr, Paradicsom	Tartós tej 2 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Tömlős sajt 50 gr, Alma	Tartós tej 2 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Mini mogyorókrém 30 gr, K	Tartós tej 2 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Szlovák pástétom 50 gr	Tartós tej 2 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Körözött 50 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír
		Energia: 636,42 Kcal / 2 660,24 KJ	Energia: 816,54 Kcal / 3 413,14 KJ	Energia: 620,76 Kcal / 2 594,78 KJ	Energia: 764,59 Kcal / 3 195,99 KJ	Energia: 634,41 Kcal / 2 651,83 KJ	Energia: 597,31 Kcal / 2 496,76 KJ	Energia: 712,31 Kcal / 2 977,46 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
24,72 g 15,86 g 5,77 g		35,96 g 30,76 g 17,62 g	28,86 g 9,56 g 5,15 g	28,51 g 18,36 g 9,76 g	40,22 g 25,00 g 2,86 g	23,66 g 11,79 g 4,03 g	31,62 g 19,86 g 10,66 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
87,89 g 0,00 g 3,92 g	87,90 g 0,00 g 5,47 g	93,90 g 3,70 g 2,73 g	114,65 g 0,00 g 4,09 g	120,99 g 11,52 g 2,77 g	88,21 g 0,00 g 3,06 g	91,24 g 2,40 g 3,77 g		
<b>(00206) Könnyű- vegy. M. 206</b>								





### Heti étlap 2020.08.10. - 2020.08.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
<b>Reggeli</b>	<b>(00206) Könnyű- vegy. M. 206</b>	Tartós tej 2 dl, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Kenyér félbarna 1 kg, Csom.zala 50 gr, Margarin csészés (20 gr)	Tartós tej 2 dl, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Kenyér félbarna 1 kg, Krémsajt 100 gr	Tartós tej 2 dl, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Kenyér félbarna 1 kg, Kefires túró 100 gr, Paradicsom	Tartós tej 2 dl, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Kenyér félbarna 1 kg, Tömlős sajt 50 gr, Gyümölcslé 2 dl 100 %	Tartós tej 2 dl, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini mogyorókrém 30 gr, Kenyér félbarna 1 kg, 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)	Tartós tej 2 dl, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Körözött 50 gr, Kenyér félbarna 1 kg, Margarin csészés (20 gr)		
		Energia: 898,05 Kcal / 3 753,85 KJ	Energia: 1 022,47 Kcal / 4 273,92 KJ	Energia: 826,69 Kcal / 3 455,56 KJ	Energia: 982,90 Kcal / 4 108,52 KJ	Energia: 896,04 Kcal / 3 745,45 KJ	Energia: 858,94 Kcal / 3 590,37 KJ	Energia: 973,94 Kcal / 4 071,07 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv		
		30,36 g 22,50 g 8,34 g	41,60 g 31,30 g 17,34 g	34,50 g 10,10 g 4,87 g	33,49 g 18,10 g 9,48 g	25,86 g 31,64 g 5,43 g	29,30 g 18,43 g 6,60 g	37,26 g 26,50 g 13,23 g		
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
	136,41 g 0,00 g 5,12 g	136,38 g 0,00 g 6,57 g	142,38 g 3,70 g 3,83 g	163,53 g 0,00 g 5,18 g	149,51 g 11,52 g 3,97 g	136,73 g 0,00 g 4,26 g	139,76 g 2,40 g 4,97 g			
<b>(00300) Könnyű vegyes B Kard.</b>	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Kockasajt 25 gr	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Mini jam 25 gr 35 % gyüm	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Kefires túró 100 gr	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Paradicsom, Csirkemell sonka 0,06	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Mini jam 25 gr 35 % gyüm, Zsemle vizes 54 gr	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, 000, Kockasajt 25 gr	Tartós tej 2,5 dl, Zsemle vizes 54 gr, Zsemle teljes kiőrlés 54 gr, Körözött 50 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír			
	Energia: 609,70 Kcal / 2 548,55 KJ	Energia: 629,23 Kcal / 2 630,18 KJ	Energia: 621,92 Kcal / 2 599,63 KJ	Energia: 650,65 Kcal / 2 719,72 KJ	Energia: 629,23 Kcal / 2 630,18 KJ	Energia: 953,34 Kcal / 3 984,96 KJ	Energia: 736,58 Kcal / 3 078,90 KJ			
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv			
	22,97 g 12,36 g 6,24 g	21,71 g 8,61 g 3,27 g	29,56 g 10,11 g 5,52 g	32,52 g 10,49 g 3,86 g	21,71 g 8,61 g 3,27 g	48,97 g 14,26 g 6,24 g	33,32 g 20,61 g 11,07 g			
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
	90,89 g 0,00 g 3,00 g	105,09 g 12,27 g 2,85 g	92,55 g 3,70 g 2,77 g	95,41 g 0,00 g 3,93 g	105,09 g 12,27 g 2,85 g	143,89 g 0,00 g 3,03 g	93,89 g 2,40 g 3,83 g			



Heti étlap 2020.08.10. - 2020.08.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
Ebéd	(00004) Fehérjedús 4	Húsleves , Főtt sertéshús, Vadasmártás, Spagetti	Zellerkrémleves , Sárgarépás rizs, Bundázott hal	Grill cs.comb/felsőcomb /, Paradicsom leves, Petr. burgonya féladag, Párolt brokkolis mix féladag	Tejfölös tökfőzelék , Daragaluskaleves, Natur s.karaj	Csemege uborka édesítő, Pásztor tarhonya, Zöldségleves	Burgonyaleves zöldséges, Zöldbabfőzelék , Natur csirkemell	Csontleves , Zöldséges rizseshús	
		Energia: 818,62 Kcal / 3 421,83 KJ	Energia: 804,58 Kcal / 3 363,14 KJ	Energia: 827,19 Kcal / 3 457,65 KJ	Energia: 540,08 Kcal / 2 257,53 KJ	Energia: 892,61 Kcal / 3 731,11 KJ	Energia: 502,35 Kcal / 2 099,82 KJ	Energia: 755,40 Kcal / 3 157,57 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
		39,87 g 23,73 g 6,24 g	33,98 g 19,84 g 1,73 g	60,39 g 22,93 g 3,81 g	33,97 g 18,24 g 4,85 g	37,57 g 41,53 g 11,21 g	40,96 g 9,48 g 2,16 g	28,98 g 31,47 g 8,15 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
		107,51 g 5,01 g 4,25 g	139,55 g 1,29 g 0,77 g	103,03 g 10,04 g 2,57 g	70,65 g 0,22 g 2,22 g	92,51 g 0,02 g 5,46 g	71,13 g 0,11 g 1,97 g	99,98 g 0,00 g 2,89 g	
		Ebéd	(00007) Kímélő 7	Húsleves , Főtt sertéshús, Vadasmártás, Spagetti	Zellerkrémleves , Rakott karfiol	Paradicsom leves, Csikós tokány, Burgonya petrezselymes	Daragaluskaleves, Sertés pörkölt, Tejfölös tökfőzelék	Csontleves , Ananászos csirkeragu, Penne tészta	Tejbenrizs szórat, Sertés raguleves
Energia: 818,62 Kcal / 3 421,83 KJ	Energia: 730,12 Kcal / 3 051,90 KJ			Energia: 1 079,79 Kcal / 4 513,52 KJ	Energia: 606,81 Kcal / 2 536,47 KJ	Energia: 815,78 Kcal / 3 409,96 KJ	Energia: 867,00 Kcal / 3 624,06 KJ	Energia: 755,40 Kcal / 3 157,57 KJ	
Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav			Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
39,87 g 23,73 g 6,24 g	32,50 g 33,38 g 11,08 g			38,95 g 51,42 g 13,38 g	27,71 g 31,09 g 9,58 g	41,76 g 20,87 g 3,43 g	28,24 g 18,01 g 6,30 g	28,98 g 31,47 g 8,15 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
107,51 g 5,01 g 4,25 g	73,31 g 1,29 g 0,75 g			127,21 g 9,99 g 1,49 g	64,99 g 0,11 g 1,48 g	124,68 g 5,30 g 1,98 g	147,88 g 59,99 g 3,31 g	99,98 g 0,00 g 2,89 g	

Heti étlap 2020.08.10. - 2020.08.16.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>(00202) Krónikus normál 202</b>	Natur csirkemell, Vadasmártás, Spagetti, Húsleves	Zellerkrémleves , Bundázott hal, Sárgarépás rizs	Paradicsom leves D., Csikós tokány, Burgonya petrezselymes	Daragaluskaleves, Vagdalt egybesült, Tejfölös tökfőzelék	Lencseleves, Pásztor tarhonya, Csemege uborka édesítő	Sertés raguleves, Tejbenrizs szórat	Csontleves , Rizottó
	Energia: 815,14 Kcal / 3 407,29 KJ	Energia: 804,58 Kcal / 3 363,14 KJ	Energia: 1 039,63 Kcal / 4 345,65 KJ	Energia: 671,86 Kcal / 2 808,37 KJ	Energia: 946,49 Kcal / 3 956,33 KJ	Energia: 867,00 Kcal / 3 624,06 KJ	Energia: 670,74 Kcal / 2 803,69 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 45,20 g 16,87 g 3,61 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 33,98 g 19,84 g 1,73 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 38,95 g 51,42 g 13,38 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 27,19 g 27,12 g 7,57 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 39,02 g 45,20 g 12,66 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 28,24 g 18,01 g 6,30 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 30,58 g 22,81 g 6,55 g
	Szénhidrát Cukor Só 116,55 g 5,12 g 4,91 g	Szénhidrát Cukor Só 139,55 g 1,29 g 0,77 g	Szénhidrát Cukor Só 117,22 g 0,00 g 1,49 g	Szénhidrát Cukor Só 88,16 g 0,11 g 2,16 g	Szénhidrát Cukor Só 93,69 g 0,02 g 4,09 g	Szénhidrát Cukor Só 147,88 g 59,99 g 3,31 g	Szénhidrát Cukor Só 96,55 g 0,00 g 1,73 g
<b>Ebéd</b>	Húsleves , Főtt sertéshús, Vadasmártás, Spagetti	Zellerkrémleves , Rakott karfiol	Paradicsom leves D., Csikós tokány, Burgonya petrezselymes	Daragaluskaleves, Tejfölös tökfőzelék , Sajttal töltött pmell	Lencseleves, Ananászos csirkeragu, Penne tészta	Sertés raguleves, Sült virsli, Zöldbabfőzelék	Csontleves , Rizottó
	Energia: 818,62 Kcal / 3 421,83 KJ	Energia: 730,12 Kcal / 3 051,90 KJ	Energia: 1 039,63 Kcal / 4 345,65 KJ	Energia: 456,05 Kcal / 1 906,29 KJ	Energia: 905,41 Kcal / 3 784,61 KJ	Energia: 568,72 Kcal / 2 377,25 KJ	Energia: 670,74 Kcal / 2 803,69 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 39,87 g 23,73 g 6,24 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 32,50 g 33,38 g 11,08 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 38,95 g 51,42 g 13,38 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 37,98 g 11,40 g 3,33 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 41,95 g 25,58 g 5,15 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 29,63 g 26,87 g 8,94 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 30,58 g 22,81 g 6,55 g
	Szénhidrát Cukor Só 107,51 g 5,01 g 4,25 g	Szénhidrát Cukor Só 73,31 g 1,29 g 0,75 g	Szénhidrát Cukor Só 117,22 g 0,00 g 1,49 g	Szénhidrát Cukor Só 61,40 g 0,11 g 1,60 g	Szénhidrát Cukor Só 121,91 g 5,32 g 1,14 g	Szénhidrát Cukor Só 57,21 g 0,02 g 2,73 g	Szénhidrát Cukor Só 96,55 g 0,00 g 1,73 g
<b>(00206) Könnyű- vegy. M. 206</b>	Frankfurti leves, Mákos metélt	Zellerkrémleves , Bundázott hal, Sárgarépás rizs	Paradicsom leves D., Csikós tokány, Burgonya petrezselymes	Tejfölös tökfőzelék , Daragaluskaleves, Sajttal töltött pmell	Lencseleves, Pásztor tarhonya, Csemege uborka édesítő	Sertés raguleves, Tejbenrizs szórat	Csontleves , Rizottó
	Energia: 921,14 Kcal / 3 850,37 KJ	Energia: 804,58 Kcal / 3 363,14 KJ	Energia: 1 039,63 Kcal / 4 345,65 KJ	Energia: 456,05 Kcal / 1 906,29 KJ	Energia: 946,49 Kcal / 3 956,33 KJ	Energia: 867,00 Kcal / 3 624,06 KJ	Energia: 670,74 Kcal / 2 803,69 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só



Heti étlap 2020.08.10. - 2020.08.16.

25,50 g	28,00 g	8,22 g	33,98 g	19,84 g	1,73 g	38,95 g	51,42 g	13,38 g	37,98 g	11,40 g	3,33 g	39,02 g	45,20 g	12,66 g	28,24 g	18,01 g	6,30 g	30,58 g	22,81 g	6,55 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
137,43 g	29,97 g	16,67 g	139,55 g	1,29 g	0,77 g	117,22 g	0,00 g	1,49 g	61,40 g	0,11 g	1,60 g	93,69 g	0,02 g	4,09 g	147,88 g	59,99 g	3,31 g	96,55 g	0,00 g	1,73 g



**(00300)  
Könnyű  
vegyes B  
Kard.**

Frankfurti leves, Mákos metélt			Zellerkrémleves, Rakott karfiol, Tiroli meggyes rétes			Paradicsom leves, Grill cs.comb/felsőcomb /, Párolt brokkoli féladag, Petr. burgonya féladag			Daragaluskaleves, Alma, Zöldborsófőzelék, Vagdalt egybesült			Lencseleves, Ananászos csirkeragu, Penne tészta			Burgonyaleves zöldséges, Zöldbabfőzelék, Sült virsli			Csontleves, Rizottó		
Energia: 921,14 Kcal / 3 850,37 KJ			Energia: 1 174,18 Kcal / 4 908,07 KJ			Energia: 836,25 Kcal / 3 495,53 KJ			Energia: 854,73 Kcal / 3 572,77 KJ			Energia: 905,41 Kcal / 3 784,61 KJ			Energia: 428,20 Kcal / 1 789,88 KJ			Energia: 670,74 Kcal / 2 803,69 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
25,50 g	28,00 g	8,22 g	37,95 g	49,93 g	15,39 g	64,41 g	22,89 g	3,78 g	38,50 g	24,00 g	6,50 g	41,95 g	25,58 g	5,15 g	19,03 g	15,28 g	4,60 g	30,58 g	22,81 g	6,55 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
137,43 g	29,97 g	16,67 g	139,45 g	31,31 g	2,07 g	97,23 g	10,04 g	1,94 g	132,99 g	0,01 g	3,19 g	121,91 g	5,32 g	1,14 g	61,76 g	0,00 g	1,80 g	96,55 g	0,00 g	1,73 g



**Vacsora**

**(00004)  
Fehérjedús 4**

Májkrém 62-65 gr, Gyümölcslé 2 dl 100 %			Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.sonka 50 gr, Gyümölcslepép 100 gr 100 %			Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.párizsi 50 gr, Gyümölcslé 2 dl 100 %			Gyümölcslé 2 dl 100 %, Tömlős sajt 50 gr, Főtt tojás			Pajti túró natúr 100 gr, Gyümölcslé 2 dl 100 %			Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Gyümölcslepép 100 gr 100 %, Csom.párizsi 50 gr			Gyümölcslé 2 dl 100 %, Csom. sajtos párizsi 50 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír		
Energia: 269,38 Kcal / 1 126,01 KJ			Energia: 130,52 Kcal / 545,57 KJ			Energia: 249,16 Kcal / 1 041,49 KJ			Energia: 341,69 Kcal / 1 428,26 KJ			Energia: 496,19 Kcal / 2 074,07 KJ			Energia: 185,78 Kcal / 776,56 KJ			Energia: 274,28 Kcal / 1 146,49 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
8,79 g	9,60 g	6,56 g	7,89 g	5,00 g	1,48 g	5,30 g	11,50 g	6,68 g	14,06 g	18,24 g	9,15 g	2,64 g	40,00 g	19,33 g	5,69 g	11,90 g	6,68 g	5,65 g	14,50 g	69,75 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35,86 g	0,00 g	0,74 g	13,06 g	0,00 g	1,11 g	29,54 g	0,00 g	1,11 g	29,10 g	0,00 g	1,56 g	30,00 g	0,00 g	0,02 g	13,06 g	0,00 g	1,11 g	30,04 g	0,00 g	1,36 g



Heti étlap 2020.08.10. - 2020.08.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
Vacsora	(00007) Kímélő 7	Alma, Paradicsom, Párizsi 0,06, Mini margarin 10 gr 35 %zsír	Müzliszelet gyüm. 25 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csirkemell sonka 0,06	Alma, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.párizsi 50 gr, Gyüm.joghurt 125 gr	Gyümölcslé 2 dl 100 %, Főtt tojás, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Zöldpaprika	Alma, Májkrém 62-65 gr	Gyüm.joghurt 125 gr , Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Olasz felvágott 0,06	Gyümölcslé 2 dl 100 %, Tejföl poharas 12 %, Mini margarin 10 gr 35 %zsír		
		Energia: 307,01 Kcal / 1 283,30 KJ	Energia: 252,15 Kcal / 1 053,99 KJ	Energia: 372,43 Kcal / 1 556,76 KJ	Energia: 238,15 Kcal / 995,47 KJ	Energia: 257,00 Kcal / 1 074,26 KJ	Energia: 339,77 Kcal / 1 420,24 KJ	Energia: 459,16 Kcal / 1 919,29 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv		
		8,02 g 17,70 g 5,12 g	12,76 g 10,78 g 1,50 g	10,46 g 16,20 g 9,81 g	7,17 g 8,84 g 2,25 g	9,45 g 10,40 g 6,56 g	13,06 g 22,40 g 10,95 g	4,20 g 27,50 g 21,17 g		
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
	31,76 g 0,00 g 1,38 g	25,76 g 8,00 g 1,18 g	48,64 g 18,00 g 1,39 g	31,29 g 0,00 g 0,27 g	35,46 g 0,00 g 0,75 g	20,14 g 18,00 g 1,69 g	33,29 g 0,00 g 0,11 g			
	(00202) Krónikus normál 202	Gyümölcslé 2 dl 100 %, Májkrém 62-65 gr, Paradicsom	Csirkemell sonka 0,06, Zöldpaprika , Vajkrém 20 gr, Gyümölcspép 100 gr 100 %	Párizsi 0,06, Margarin csészés (20 gr), Banán, Gyüm.joghurt 125 gr	Margarin csészés (20 gr), Túró rudi 30 gr, Zöldpaprika , Tömlős sonka 0,06	Halpástétom 130 gr, Paradicsom, Gyümölcslé 2 dl 100 %	Gyüm.joghurt 125 gr , Vajkrém 20 gr, Olasz felvágott 0,06	Vaniliás krémtúró 100 g, Csom. sajtos párizsi 50 gr, Margarin csészés (20 gr)		
		Energia: 292,49 Kcal / 1 222,61 KJ	Energia: 193,42 Kcal / 808,50 KJ	Energia: 581,19 Kcal / 2 429,37 KJ	Energia: 296,58 Kcal / 1 239,70 KJ	Energia: 438,49 Kcal / 1 832,89 KJ	Energia: 361,47 Kcal / 1 510,94 KJ	Energia: 213,60 Kcal / 892,85 KJ		
Fehérje Zsír T.Zsírsv		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv			
9,79 g 9,80 g 6,60 g		12,73 g 7,58 g 0,55 g	13,32 g 26,90 g 11,06 g	13,62 g 19,62 g 9,35 g	18,09 g 22,22 g 6,15 g	13,70 g 24,10 g 10,00 g	18,61 g 31,28 g 78,32 g			
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
39,86 g 0,00 g 0,76 g	18,04 g 0,00 g 1,19 g	68,10 g 18,00 g 1,82 g	15,98 g 10,20 g 1,53 g	37,23 g 0,00 g 0,30 g	21,10 g 18,00 g 1,68 g	21,40 g 9,99 g 1,49 g				

Heti étlap 2020.08.10. - 2020.08.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Vacsora	<b>(00205) Normál 205 REHAB</b>	Alma, Májkrém 62-65 gr, Paradicsom	Múzliszelet gyüm. 25 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Zöldpaprika , Csirkemell sonka 0,06	Banán, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Csom.párizsi 50 gr, Gyüm.joghurt 125 gr	Túró rudi 30 gr, Olajos mag 30 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Zöldpaprika , Csom.sonka 50 gr	Gabona keksz 40 gr, Halpástétom 130 gr, Paradicsom	Gyüm.joghurt 125 gr , Mini margarin 10 gr 35 %zsír, Olasz felvágott 0,06	Gyümölcslé 2 dl 100 %, Csom. sajtos párizsi 50 gr, Mini margarin 10 gr 35 %zsír
		Energia: 280,11 Kcal / 1 170,86 KJ	Energia: 272,25 Kcal / 1 138,01 KJ	Energia: 478,37 Kcal / 1 999,59 KJ	Energia: 292,92 Kcal / 1 224,41 KJ	Energia: 484,89 Kcal / 2 026,84 KJ	Energia: 339,77 Kcal / 1 420,24 KJ	Energia: 274,28 Kcal / 1 146,49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,45 g 10,60 g 6,60 g	13,96 g 11,08 g 1,50 g	12,26 g 15,60 g 9,81 g	14,46 g 17,50 g 8,22 g	24,11 g 27,30 g 10,20 g	13,06 g 22,40 g 10,95 g	5,65 g 14,50 g 69,75 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		39,46 g 0,00 g 0,77 g	28,76 g 8,00 g 1,19 g	69,44 g 18,00 g 1,48 g	19,24 g 10,20 g 1,11 g	29,11 g 2,00 g 0,79 g	20,14 g 18,00 g 1,69 g	30,04 g 0,00 g 1,36 g
Vacsora	<b>(00206) Könnyű- vegy. M. 206</b>	Májkrém 62-65 gr, Paradicsom, Gyümölcspép 100 gr 100 %	Múzliszelet gyüm. 25 gr, Zöldpaprika , Csirkemell sonka 0,06, Margarin csészés (20 gr)	Banán, Csom.párizsi 50 gr, Margarin csészés (20 gr), Gyüm.joghurt 125 gr	Olajos mag 30 gr, Zöldpaprika , Csom.sonka 50 gr, Túró rudi 30 gr, Margarin csészés (20 gr)	Gabona keksz 40 gr, Halpástétom 130 gr, Paradicsom	Gyüm.joghurt 125 gr , Olasz felvágott 0,06, Margarin csészés (20 gr)	Gyümölcslé 2 dl 100 %, Csom. sajtos párizsi 50 gr, Margarin csészés (20 gr)
		Energia: 229,11 Kcal / 957,68 KJ	Energia: 327,95 Kcal / 1 370,83 KJ	Energia: 534,07 Kcal / 2 232,41 KJ	Energia: 348,62 Kcal / 1 457,23 KJ	Energia: 484,89 Kcal / 2 026,84 KJ	Energia: 395,47 Kcal / 1 653,06 KJ	Energia: 329,98 Kcal / 1 379,32 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
		10,18 g 10,20 g 6,60 g	13,96 g 17,18 g 4,35 g	12,26 g 21,70 g 12,66 g	14,46 g 23,60 g 11,07 g	24,11 g 27,30 g 10,20 g	13,06 g 28,50 g 13,80 g	5,65 g 20,60 g 72,60 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		23,38 g 0,00 g 0,76 g	28,80 g 8,00 g 1,29 g	69,48 g 18,00 g 1,58 g	19,28 g 10,20 g 1,21 g	29,11 g 2,00 g 0,79 g	20,18 g 18,00 g 1,79 g	30,08 g 0,00 g 1,46 g



